

La Feuille de chou

JUILLET-AOÛT 2006



Les marchés publics : de généreux partenaires

Depuis une dizaine d'années, la Corporation de Gestion des Marchés Publics de Montréal collabore avec les jardins communautaires. Des entreprises horticoles des marchés publics montréalais offrent un rabais de 10 % aux membres des jardins communautaires pour l'achat de plants, de semences et de matières fertilisantes.

Cette année, cet organisme qui regroupe tous les marchands des marchés publics de la ville s'est impliqué davantage.

En effet, dans le cadre de son activité promotionnelle « La Fête des fleurs », des chèques-cadeaux d'une valeur totale de 4 000 \$ furent attribués à des membres des jardins communautaires situés à proximité des marchés Atwater, Jean-Talon, Lachine, Maisonneuve et Saint-Jacques. Ces chèques-cadeaux servaient exclusivement à l'achat de produits horticoles.

La promotion, accueillie avec enthousiasme par les comités de jardin impliqués, a remporté un franc succès.

Vous déménagez?

N'oubliez pas de communiquer vos nouvelles coordonnées au bureau de votre arrondissement, par lettre ou par télécopieur, ou au comité de votre jardin communautaire.

Le tour du jardin

Dans la corbeille

Cerise de terre et
tomatille 2

Méli-mélo

Usage sécuritaire des
pesticides 5

Aux petits oignons

Tomates indéterminées
et déterminées 6
Le savon insecticide 7

Les soins du Dr Desjardins 8

Les conseils terre-à-terre 8

Dans la corbeille

Cerise de terre et tomatille

Physalis sp.

Le genre *Physalis*, qui appartient à la même famille que la tomate et le poivron, comprend une centaine d'espèces dont les « lanternes chinoises », aux propriétés ornementales bien connues.

Seulement six espèces de ces solanacées sont cultivées pour la qualité nutritive de leurs fruits acidulés, riches en pectine. Parmi ces dernières, la cerise de terre et la tomatille s'observent ici et là dans les jardins communautaires.

Origine

La cerise de terre (*Physalis pruinosa*) est originaire du nord-est des États-Unis et se retrouve à l'état sauvage jusqu'en Amérique tropicale. La tomatille (*P. ixocarpa*) provient du Mexique. On l'appelle d'ailleurs souvent « tomatillo ».

Le coqueret du Pérou (*P. peruviana*) est utilisé depuis le seizième siècle. Cette espèce est cependant plus difficile à cultiver au Québec.

Caractéristiques

Le fruit des *physalis* est enrobé d'une enveloppe verte parcheminée, en forme de lampion. Cette enveloppe, qui est formée par le calice de la fleur, devient jaunâtre, puis brunâtre à maturité.

La cerise de terre est un plant rampant atteignant de 45 cm à 60 cm de hauteur et produisant un petit fruit vert jaune de la grosseur d'une cerise. Ce fruit mesure environ 0,5 cm de diamètre et passe de jaune doré à jaune orangé en mûrissant.

La tomatille est un plant érigé pouvant dépasser 1,5 mètre de hauteur et s'étalant comme un plant de tomates cerises, mais sans besoin de tuteurs.

Son fruit, plus volumineux que la cerise de terre, atteint en moyenne de 2 cm à 3 cm de diamètre. C'est l'élément de base de la fameuse sauce mexicaine *mole verde*. Les fruits de la tomatille font éclater les calices.



Variétés

Les variétés de cerises de terre sont rarement indiquées dans la plupart des catalogues et des kiosques de vente de plants de légumes. Certains grainetiers n'en offrent pas.

Notez toutefois que les tomatilles offertes sont plus variées, probablement en raison de la popularité des cuisines exotiques. Des variétés pourpres sont même disponibles chez des grainetiers spécialisés dans les variétés patrimoniales (Les Semences Solana, par exemple).

Culture

La culture des cerises de terre et des tomatilles ressemble à celle des tomates et des aubergines. Ces légumes fruits préfèrent les sites ensoleillés et les sols riches en matières organiques et bien drainés. Il est recommandé d'appliquer 5 cm de compost sur la surface cultivée au moment de la préparation du sol.

Il est préférable de faire des semis de quatre à six semaines avant la transplantation et d'effectuer cette opération lorsqu'il n'y a plus de risques de gel. Les plants de cerises de terre sont espacés de 45 cm à 60 cm, les tomatilles, de 60 cm à 90 cm.

Même si ces espèces tolèrent la sécheresse, il est recommandé de maintenir le sol humide pendant la floraison. Les excès d'azote provoquent un développement excessif du feuillage au détriment de la production de fruits.

La plante se ressème facilement, et les graines, viables jusqu'à 10 ans, résistent au compostage.

L'ail, les haricots, les poivrons, les capucines et les soucis constituent de bons compagnons.

Ravageurs et maladies

Peu de ravageurs et de maladies sont observés dans les potagers, car ces plantes ne sont guère cultivées.

Des maladies comme la flétrissure verticillienne, l'alternariose, la pourriture pythienne et le charbon blanc peuvent apparaître. Les pucerons et les tétranyques à deux points attaquent parfois les plants, mais sans causer de perte de rendement, habituellement.

Des chutes de fleurs peuvent survenir pendant les canicules.

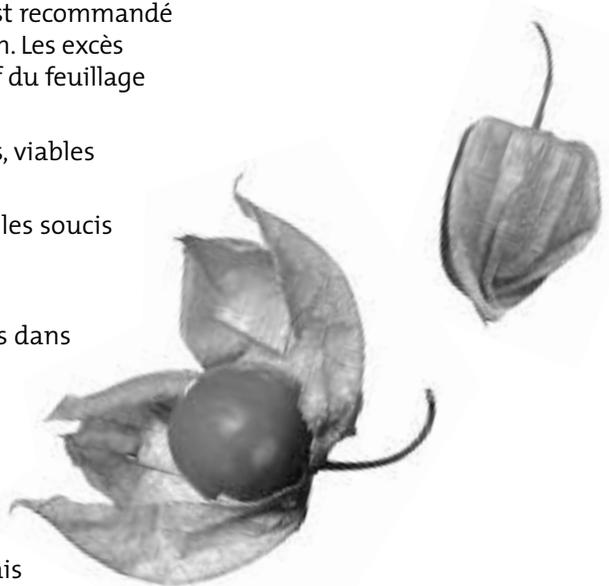
Récolte et conservation

Les fruits sont récoltés lorsqu'ils se détachent du plant. Ils sont consommés lorsqu'ils sont mûrs, car ils sont difficiles à digérer auparavant. Il est possible de les laisser mûrir durant une à deux semaines dans leur enveloppe. Il suffit de les placer dans un endroit frais et sec.

Les cerises de terre se conservent durant une ou deux semaines au réfrigérateur, et les tomatilles, durant plusieurs semaines. Ces dernières peuvent être congelées une fois cuites.

Propriétés et valeur nutritive

Les physalis sont une bonne source de potassium, de vitamine B1, de vitamine B3, de vitamine C, de vitamine A et de fer. Ils possèdent des propriétés diurétiques, fébrifuges, dépuratives et antirhumatismales reconnues.



Utilisation

Les calices protecteurs sont enlevés juste avant d'apprêter ces fruits. Les tomates possèdent un petit cœur dur qui doit être enlevé.

Les physalis se mangent fraîchement cueillis, tels quels, dans une salade de fruits ou une fondue au chocolat.

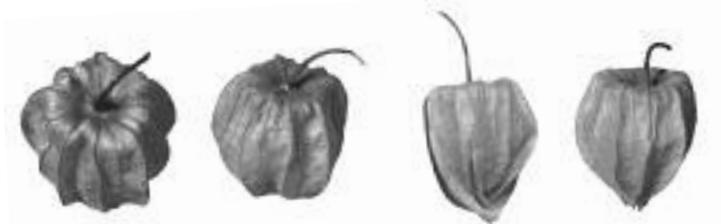
Cependant, ils sont généralement cuits. Ils entrent alors dans la composition de desserts tels que confitures, compotes, gelées, tartes et gâteaux. Ils servent aussi à la préparation de sauces ou de chutneys à servir avec la viande, la volaille, le poisson et les crustacés.

Ils peuvent également être séchés et utilisés comme les raisins secs ou macérés dans l'alcool.

Valeur nutritive de la tomate par 100 g

Eau	85 %
Glucides	5,8 g
Protéines	1,0 g
Lipides	1,0 g
Fibres	1,9 g
Calcium	7,0 mg
Fer	0,6 mg
Sodium	1,0 mg
Vitamine C	11,7 mg
Vitamine A	11,4 ER
Énergie	32 cal

ER : équivalent de rétinol.



Recette

Sauce verte

Tomatilles fraîches	12
Gousses d'ail	5
Piments verts forts	5
Oignons blancs	2
Coriandre	375 ml
Huile végétale	45 ml
Coriandre moulue	7 ml
Cumin moulu	2 ml
Sel	5 ml

Mijoter à feu moyen durant 20 minutes, ou jusqu'à tendreté, les tomates, l'ail et 3 piments forts.

Égoutter et conserver 250 ml d'eau de cuisson.

Réduire en purée le mélange au robot culinaire avec la moitié de la coriandre, 2 piments forts et un des oignons. Ajouter suffisamment d'eau de cuisson pour obtenir la consistance d'une purée.

Faire rissoler à feu moyen l'autre oignon, finement haché, durant 8 minutes. Ajouter la coriandre, le cumin et le sel. Laisser cuire environ 1 minute.

Ajouter la purée de tomates, le reste de l'eau de cuisson et laisser mijoter doucement jusqu'à ce que la sauce épaisse.

Réfrigérer.

Usage sécuritaire des pesticides

Même s'ils sont dits écologiques, les pesticides sont tout de même des substances nocives qui peuvent causer des intoxications par inhalation, par contact cutané ou oculaire et par ingestion.

Les pesticides commerciaux et les préparations antiparasitaires maison doivent donc être utilisés et manipulés de façon sécuritaire afin de mieux protéger l'environnement et les utilisateurs. Voici quelques conseils d'usage.

Protéger l'environnement

- S'assurer d'avoir recours au pesticide approprié.
- Préparer uniquement la quantité nécessaire au traitement, sinon offrir le surplus à d'autres jardiniers.
- Vidanger les surplus et laver les récipients loin des plantes potagères et des sources d'eau.
- Rincer les contenants à trois reprises avec un volume d'eau équivalant au dixième du volume du contenant.

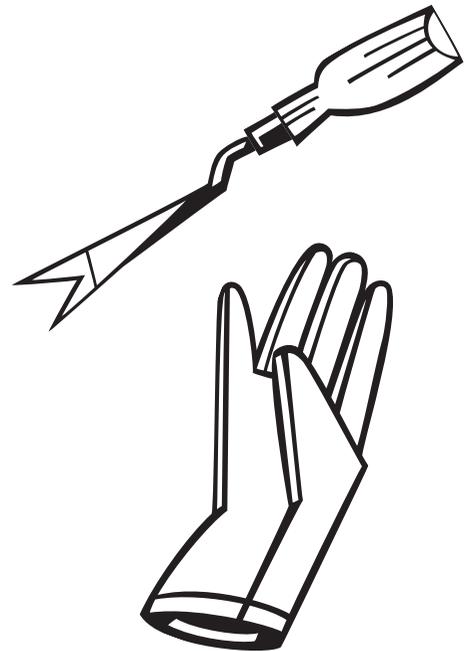
Manipuler avec soin les pesticides

- Entreposer les pesticides ou la solution antiparasitaire préparée hors de la portée des enfants et des animaux.
- Lire attentivement les recommandations des fabricants et suivre les instructions.
- Éviter tout contact avec la peau et les yeux et éviter d'inhaler.
- Porter un chapeau, des gants et des bottes de caoutchouc ou de plastique ainsi que des lunettes protectrices, au besoin.
- Faire les applications par temps calme et le plus près de la cible; toujours se placer à contre vent.
- Ajuster les pulvérisateurs pour qu'ils produisent de grosses gouttes.
- Appliquer seulement la quantité nécessaire, sans plus.
- Éviter de pulvériser si des personnes ou des animaux non ciblés peuvent être atteints par la dérive.

- Conserver toujours les pesticides commercialisés dans leur contenant d'origine.

Autres précautions à prendre

- Utiliser des équipements en bon état de fonctionnement et les nettoyer après chaque application.
- Respecter le jardinier des voisins.
- Laver les gants à l'eau et au savon avant de les retirer.
- Se laver soigneusement les mains après chaque usage et bien nettoyer les vêtements souillés.



Aux petits oignons

Tomates indéterminées et déterminées



Variétés de tomates indéterminées

Les variétés de tomates peuvent être classées en trois catégories selon leur mode de croissance, soit indéterminée, déterminée et semi-déterminée. Le type de croissance détermine la période de production, le besoin de tuteurs et la nécessité de tailler ou non.

La taille permet de hâter la production, d'augmenter la grosseur des fruits et de restreindre le développement des plants chez les variétés indéterminées.

Elle consiste à conserver deux ou trois tiges seulement et à enlever les gourmands qui poussent à l'aisselle des feuilles sur chacune des tiges. Les rendements sont alors plus élevés.

Par contre, chez les variétés déterminées, la taille diminue grandement la production.

Rouges	Roses	Autres couleurs	Cerises	Italiennes
Beefmaster VFN	Brandywine	Black Krim	Garden Peach	Amish Paste
Beefsteak	Caspian Pink	Black Prince	Gardener's Delight	Orange Banana
Better Boy VFN	Cœur de bœuf	Cherokee Purple	Juliet	Red Plum
Big Beef VFNT	Hungarian Heart	Goldmime	Matt's Wild Cherry	San Marzano
Bonny Best	Pink Girl	Green Zebra	Red Pear	Speckled Roman
Early Cascade	Ponderosa Pink	Lemon Boy VFN	Sun Gold	Vita Gold
Fantastic	Beefsteak Savignac	Purple Calabash	Sweet 100	
Glamour		Striped German	Sweet Million	
Malina		Tangerine	Yellow Pear	
Monte Carlo		Yellow Stuffer		
Superfantastic		Yellow Brandywine		
Ultra Sweet VFT				

Les variétés indéterminées

Caractéristiques

- Plant à grand développement
- Trois feuilles entre chaque grappe
- Production continue
- Taille des gourmands nécessaire
- Pose de tuteurs essentielle



Les variétés déterminées

Caractéristiques

- Plant au port compact
- Une ou deux feuilles entre chaque grappe
- Mûrissement de la majorité des fruits sur une courte période
- Ralentissement de la croissance après la principale production
- Aucune taille des gourmands, sauf ceux du bas pour transplanter plus profondément
- Pose de tuteurs facultative

Variétés de tomates déterminées

Rouges	Roses	Autres couleurs	Cerises	Italiennes
Bush	Summer-pink	Golden Girl	Cherry	Bellstar
Beefsteak	Husky Rose	Mountain Gold	Grande VF HY	Italian Gold
Campbell	HY F1	Purple Prince	Classica	Plum Dandy Hybrid
Celebrity VFNT			Gold Nuggett	Principe Borghese
Florida Heinz 1439			Patio Hybrid	Rio Grande VFF
Manitoba			Red Robin	
Mountain Spring			Sweet Orange	Roma VF
New Yorker			TMV F	Ropreco Pasta
Ritgers			Tiny Tim	Viva Italian Hybrid
Scotia				
Siberia				
Sunstart				



Les variétés semi-déterminées

Caractéristiques

- Plant au développement intermédiaire
- Légère taille préférable pour limiter l'expansion
- Pose de tuteurs facultative

Variétés de tomates semi-déterminées

Rouges	Autres couleurs
Ultra Girl VFN	Husky Gold
Ultrasonic VFT	Long Keeper
Sweet Cluster	

Note : l'orthographe et le nom d'une variété peuvent changer d'un grainetier à l'autre.

Aux petits oignons

Le savon insecticide

Nom anglais	<i>insecticidal soap</i>
Principes actifs	sels de potassium d'acides gras de source animale et végétale concentration variable selon le produit commercialisé
Modes d'action	destruction des membranes des insectes par contact
Toxicité	non sélectif non toxique pour les oiseaux et les mammifères biodégradable en 7 à 14 jours toxique pour les organismes aquatiques
Formes	liquide prêt à pulvériser concentré à diluer
Ravageurs ciblés	aleurodes, cochenilles, forficules, millipèdes, pucerons, tétranyques et autres ravageurs à cuticule mince

Remarques

- non corrosif
- odeur agréable
- inefficace séché
- éviter d'appliquer en plein soleil, sur les plantules et les plants repiqués
- rincer les plants une fois le produit séché
- répéter aux 7 à 15 jours en cas d'infestation sévère
- faire un test préalable sur les végétaux aux tissus délicats – attendre deux jours après l'application

Noms commerciaux (exemples)

- Safer's savon insecticide concentré
- Wilson Terre Verte savon insecticide
- Raid savon insecticide
- Opal
- Purus savon insecticide
- Pro savon insecticide
- Zap! Savon insecticide
- Neudosan concentré

Les soins du Dr Desjardins

À surveiller

Ravageurs

Altise, chrysomèle rayée du concombre, cicadelle, doryphore (aubergine), limace, mouche de la carotte, mouche du chou, mouche du piment, perceur du pétiole de la betterave, puceron, punaise terne (aubergine, brocoli, poivron)

Maladies

Alternariose (tomate), blanc (cucurbitacées), flétrissure bactérienne (concombre), gale bactérienne (tomate), mildiou (chou, laitue, tomate), pourriture noire des fruits (courge, cantaloup), tache alternarienne (cucurbitacées)

Problèmes physiologiques fréquents

Carence en calcium : pourriture apicale (poivron, tomate, courge), brûlure de la pointe (laitue, oignon, chou)

Coup de soleil ou tache de mûrissement (poivron, tomate) : dessèchement de l'épiderme des fruits du côté exposé au soleil, surtout chez les plants trop défoliés

Coup de chaleur (poivron, tomate) : fruits mous et ratatinés

Coulure des fleurs femelles : aucune pollinisation

Fruits déformés : pollinisation incomplète

Consultez votre animateur horticole et le document *Contrôle écologique des ravageurs et des maladies* pour identifier le problème et connaître les méthodes de prévention et de contrôle.

Les conseils terre-à-terre

Infuser, de 15 à 20 minutes tout au plus, quelques tiges feuillues de livèche coupées en petits morceaux dans 1 litre d'eau; filtrer et réfrigérer. Utiliser cette préparation telle quelle, avec du jus de tomate ou de la bière légère comme boisson rafraîchissante.

Appliquer une décoction de prêle pour stimuler la croissance des plantes lorsque le temps nuageux perdure.

Rédaction : André Pedneault

Révision : Claudette Lalonde

Conception graphique : Studio de design graphique, Ville de Montréal

Site Internet :

ville.montreal.qc.ca/jardinscommunautaires

La Feuille de chou

est une publication des directions de la culture, des sports, des loisirs et du développement social d'arrondissements à l'intention des membres des jardins communautaires de la Ville de Montréal.



Jardins
communautaires

Montréal 