

La Feuille de chou

PRINTEMPS - ÉTÉ 2011



Excursions guidées en agriculture urbaine

À Montréal, les jardiniers urbains s'ingénient de plus en plus à produire des plantes comestibles et des arbres fruitiers dans des milieux très divers : jardins communautaires et collectifs, cours arrières, balcons, terrasses, toits, serres, terrains vacants.

Partez à la découverte d'initiatives inspirantes et de belles réussites grâce aux visites guidées organisées par le Coeur des sciences de l'Université du Québec à Montréal en collaboration avec le comité Nourrir Montréal de la Conférence régionale des élus.

Des excursions animées auront lieu au mois d'août dans le quartier Villieray et dans le centre-ville. Elles durent environ deux heures et sont gratuites.

Étant donné qu'elles ont connu un vif succès l'an dernier et que le nombre de places est limité, réservez le plus tôt possible.

Pour en savoir plus et s'inscrire : coeurdessciences.uqam.ca

Nous vous souhaitons
une agréable et productive
saison de jardinage

Dans la corbeille

La coriandre 2

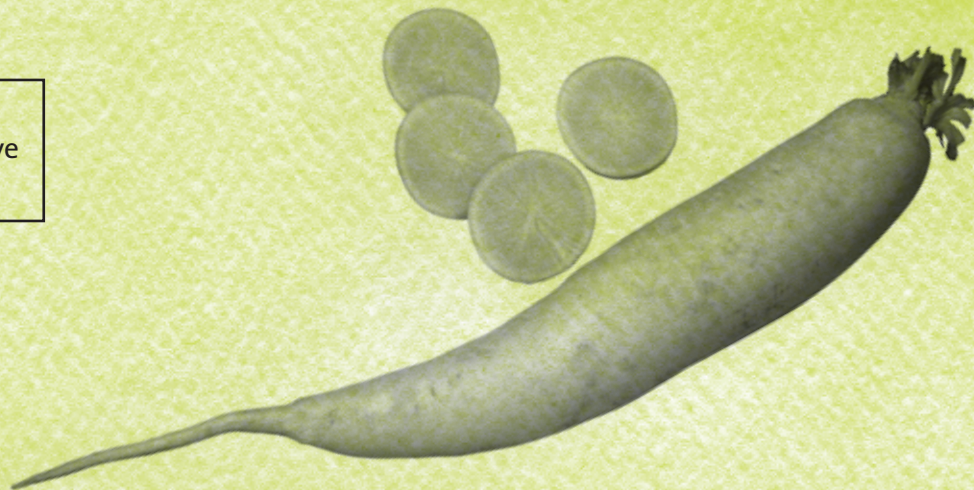
La fève des marais
(gourgane) 5

Aux p'tits oignons

Conserver
les fines herbes 10

Les soins du
Dr Desjardins 12

Les conseils
terre-à-terre 12



Dans la corbeille

La coriandre

Coriandrum sativum

Origine

La coriandre, appelée parfois persil arabe, persil chinois et cilantro, proviendrait de l'Europe et du Moyen-Orient. Elle pousse naturellement dans le sud-est de l'Europe et dans la région méditerranéenne.

Elle était déjà utilisée 5 000 ans avant notre ère. Les Indiens et tour à tour les Égyptiens, les Grecs et les Romains l'ont adoptée. Les Égyptiens la cultivaient il y a déjà 3 500 ans et les Grecs 2 100 ans plus tard. Les Romains la firent connaître dans le nord de l'Europe. Elle fut introduite au Canada et aux États-Unis par les premiers colons européens et au Mexique par les Espagnols.

Les feuilles et les graines de cette aromate font maintenant partie des cuisines moyen-orientale, indienne, thaïlandaise et chinoise ainsi que celles du centre de l'Afrique, de l'Europe, de l'Amérique centrale et des Caraïbes.

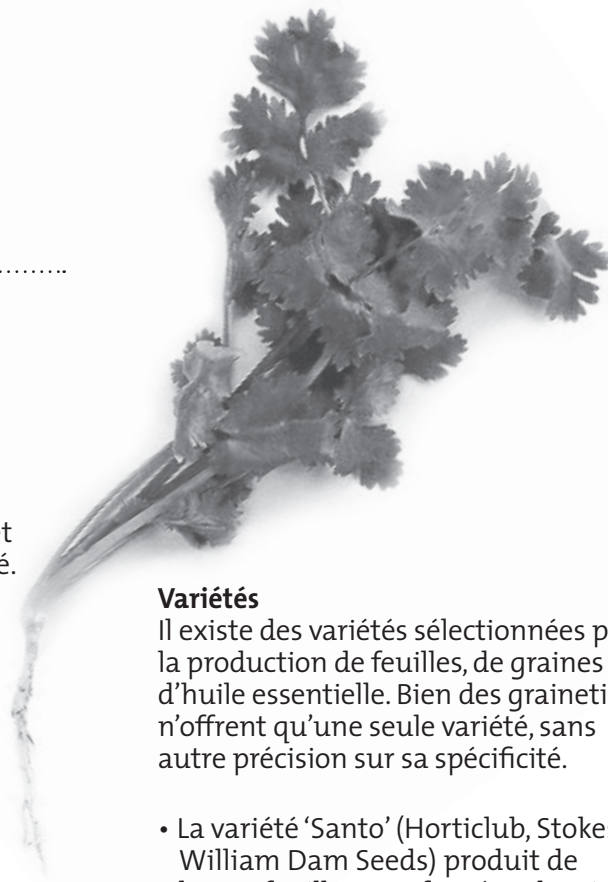
Description

Cette plante aromatique annuelle dont toutes les parties sont comestibles appartient à la famille des Umbellifères. Elle porte des feuilles vertes luisantes et glabres ressemblant à celles du persil italien. Les feuilles sont de plus en plus découpées vers le haut plant. Ce dernier atteint généralement 30 à 60 cm de hauteur et 30 à 45 cm de largeur.

Les feuilles dégagent une odeur proche de celle de la sauge. Les vieilles feuilles basales possèdent un arôme plus intense que les jeunes feuilles.

Les fleurs, de couleur blanche, blanc rosâtre ou pourpre, sont regroupées en capitules. Chaque fleur ne fournit qu'une seule graine. La plante se ressème d'elle-même. Les grains entreposés peuvent conserver leur pouvoir germinatif durant au moins six ans.

La coriandre préfère les températures fraîches. Très photosensible, l'augmentation de la durée de la lumière diurne active sa floraison.



Variétés

Il existe des variétés sélectionnées pour la production de feuilles, de graines ou d'huile essentielle. Bien des grainetiers n'offrent qu'une seule variété, sans autre précision sur sa spécificité.

- La variété 'Santo' (Hortclub, Stokes, William Dam Seeds) produit de larges feuilles vert foncé et des tiges fortes. Avant la floraison, les plants compacts atteignent 45 à 50 cm de hauteur et 75 cm de largeur. La montaison est lente, comme chez les variétés 'Genesis' (Vesey's) et 'Leisure'. Les feuilles de la variété 'Delfino' (Hortclub) ressemblent à celles de l'aneth.

Plantes apparentées

- La coriandre vietnamienne (*Polygonum odoratum*), originaire de ce pays, est une annuelle non rustique au parfum de coriandre et de citronnelle et est utilisée dans les plats asiatiques et mexicains. Les jeunes feuilles peuvent être ajoutées en cours de cuisson. Les feuilles séchées deviennent insipides.

Les plants, d'environ 30 cm de hauteur, tolèrent les sols plus humides et préfèrent la mi-ombre. Ils sont surtout obtenus par boutures.

- **Le panicaut fétide** (*Eryngium foetidum*) est une vivace non rustique résistante à la chaleur et sensible au gel. Ses feuilles ont un goût concentré de coriandre, d'où l'appellation commune de coriandre mexicaine.

Elle est produite par semis intérieur, car la croissance est très lente dans les premiers stades. La taille des fleurs est fortement proposée pour favoriser la production de feuilles qui sont utilisées dans des salsas, des soupes, des marinades et des salades.

- **La nigelle aromatique** (*Nigella sativa*), aux jolies fleurs bleutées, est cultivée pour ses petites graines noires goûtant le poivre et la muscade et pour ses feuilles aromatiques. La nigelle entre dans la composition de mets égyptiens, moyen-orientaux, indiens (dahl) et russes (pain de seigle).

Cette plante pousse naturellement dans le centre et le sud de l'Europe de même que dans le nord de l'Afrique et l'ouest de l'Asie. Elle est également appelée coriandre romaine, cumin noir et carvi noir.

Culture

Facile à cultiver en plein sol ou en pots, à l'extérieur comme à l'intérieur, la coriandre préfère les sites ensoleillés. Pour la production de feuilles, il est toutefois recommandé de la semer à la mi-ombre à la fin du mois de juin et durant le mois de juillet étant donné que les températures chaudes et sèches induisent la floraison.

Les sols frais, légers, meubles, profonds, riches et bien drainés conviennent à cette plante. Elle croît bien même en pH alcalin. Une bonne préparation du sol pour éviter la présence d'herbes indésirables est essentielle, car la coriandre est peu compétitive.

Pour un approvisionnement continu en jeunes feuilles, les semis peuvent débuter à la mi-mai et se poursuivre à toutes les trois à quatre semaines jusqu'à la fin du mois d'août. La coriandre tolère les petites gelées automnales. Les récoltes se poursuivent jusqu'en novembre.



La coriandre peut être cultivée en rang ou en carré. Dans ce cas, il suffit d'enlever 1 cm de sol, de semer à la volée, de ratisser dans les deux sens pour assurer une bonne répartition des graines avant de les recouvrir avec le sol mis de côté. Il est aussi possible de semer directement sur le sol et d'ajouter de la terre ou du compost bien décomposé.

La levée des plants exige tout au plus 15 jours. Les plants seront éclaircis, s'il y a lieu, au stade quatre à cinq feuilles. Conserver seulement cinq à sept centimètres entre les plants pour la production de feuilles et 20 cm pour la production de graines.

La récolte de feuilles peut commencer de quatre à six semaines après le semis. La floraison survient après environ 70 jours. Les graines mûrissent une vingtaine de jours plus tard.

Il est possible de cultiver la coriandre au même endroit au cours d'une année. Il faut cependant attendre au moins de 15 à 21 jours avant de semer de nouveau pour que les racines et les résidus de récolte se décomposent. Ajouter une couche de compost avant le semis.

En production de feuilles, laisser tout de même quelques plants fleurir afin de récolter des semences pour les années subséquentes. De jeunes plants surgiront probablement autour des anciens. La coriandre déteste la transplantation.

Les autres travaux consistent à arroser régulièrement pour que le sol demeure humide et à désherber régulièrement. Des rotations de quatre ans sans Ombellifères (carotte, céleri, persil, par exemple) sont conseillées.

Associations et compagnonnage

La coriandre éloignerait de nombreux insectes nuisibles dont la mouche de la carotte, les pucerons et le doryphore de la pomme de terre. Il est donc judicieux de la cultiver près des carottes et des aubergines de même qu'à côté des choux, des choux de Bruxelles, du chou-fleur et de l'oignon.

Elle stimulerait la germination et la croissance de l'anis, mais nuirait à la croissance et à la formation des graines chez le fenouil.

Les fleurs de la coriandre sont mellifères et attirent les précieux alliés que sont les guêpes parasitoïdes.

Ravageurs et maladies

Les problèmes de ravageurs et de maladies sont rares. Des pucerons infestent parfois quelques plants ici et là. La rouille, le mildiou, la jaunisse de l'aster, l'alternariose et la septoriose ainsi que la brûlure des fleurs par temps frais et humide pourraient causer des dommages.

Récolte et conservation

Les feuilles, avec ou sans les tiges, sont récoltées au fur et à mesure des besoins en prélevant sur plusieurs plants ou en étêtant quelques plants. Les plants peuvent subir ce dernier traitement deux fois de suite. Par après, ils fleurissent et la saveur des feuilles devient plus accentuée. Les plants peuvent aussi être arrachés avec leur racine qui est comestible.

Les feuilles humidifiées se conservent quelques jours dans un sac de plastique troué au réfrigérateur et jusqu'à deux semaines lorsque les racines sont plongées dans un bol d'eau. Les feuilles se congèlent une fois bien lavées. Il est inutile de les blanchir auparavant.

Les graines sont prêtes à récolter lorsqu'elles sont devenues brun doré à marron clair. Elles se détachent facilement du plant à maturité. Elles sont cueillies à la main ou les ombelles sont placées dans un sac en papier à la noirceur; ces dernières sont brassées par la suite pour en détacher les graines.

Les graines seront conservées dans des sacs en papier ou des contenants hermétiques placés à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité. Les graines destinées à servir de semences ne seront pas lavées au préalable. Les graines moulues perdent rapidement leur saveur. Les racines bien lavées peuvent être congelées sans blanchissement pour un usage ultérieur.



Propriétés et valeur nutritive

Les feuilles sont riches en carotène. Elles perdent jusqu'à 50 % de leur contenu en vitamine C après être blanchies durant cinq minutes. La coriandre facilite la digestion, soulage les douleurs articulaires et rhumatismales.

Les graines sont riches en fibres, en fer, en magnésium et en manganèse. Elles renferment de 9 à 22 % de lipides et de 0,3 à 1,7 % d'huile essentielle dont 45 % sous forme volatile. Les graines sont stimulantes, digestives, carminatives, antidiarrhétiques et stomachiques. Il s'agit de faire bouillir 5 ml de graines dans 250 ml d'eau durant deux à trois minutes ou de les infuser durant dix minutes.

Certaines personnes développent une dermatite au contact des semences et de l'huile essentielle.

Utilisation

Les feuilles s'utilisent comme le persil avec parcimonie, car leur saveur caractéristique peut surprendre. Leur goût se marie avec celui du poisson, des fruits de mer, du tofu, des légumes, de la volaille, des oeufs et des légumineuses.

Les feuilles agrémentent les ragoûts, les champignons frits, les betteraves et les fromages doux, ainsi que des relish et des chutney. Elles aromatisent l'huile et le vinaigre de même que certaines liqueurs.

Les graines séchées sont plus savoureuses que les graines fraîches. Elles sont ajoutées à des pains, des gâteaux, des biscuits au pain d'épices, des omelettes, des pommes de terre et des fromages. Elles sont utilisées dans la préparation de la poudre de cari, du garam masala et de liqueurs comme la Chartreuse. Elles peuvent être marinées dans le vinaigre.

L'huile essentielle extraite des graines est notamment utilisée dans des pots-pourris. Les Chinois et les Thaïlandais se servent des racines et des tiges comme condiment pour remplacer l'ail ou les mélangent avec l'ail.

Recette

Sauce à la coriandre et à l'ail

Coriandre	125 ml
Jus de citron	80 ml
Miel	30 ml
Sauce soja (tamari)	20 ml
Huile d'olive	15 ml
Huile de tournesol	15 ml
Sel	2 ml
Poivre au citron	2 ml
Piments jalapenos hachés finement	2
Gousse d'ail finement hachée	1

Mélanger ensemble les ingrédients
Variante : remplacer le citron par de la lime



Dans la corbeille

La fève des marais (gourgane)

Vicia faba

Origine

La fève des marais, cultivée depuis environ 8 000 à 9 000 ans, est originaire du Proche-Orient. La plus grande diversité variétale se retrouve d'ailleurs encore de nos jours dans le bassin méditerranéen et au Moyen-Orient. La plante souche est probablement éteinte.

Des textes chinois datant de 5 000 ans y font référence. Les Gaulois l'utilisaient il y a 3 000 ans. Elle était surtout consommée sous forme de farine. L'introduction, au 18^e siècle, des fèves à écosser, des haricots et des pommes de terre par les explorateurs espagnols revenant des Amériques a participé grandement à son déclin.

Grâce à ses qualités nutritionnelles particulières, la fève des marais entre encore de nos jours dans la composition de plusieurs mets d'accompagnement dans la cuisine moyen-orientale et celle du nord de l'Afrique, sans oublier la cuisine européenne paysanne.

La gourgane québécoise

Au Québec, la culture de la fève des marais fut implantée dès le début de la colonisation française. À cette époque, les marins normands l'appelaient gourgane. Cette appellation est toujours couramment en vigueur.

La culture de la pomme de terre supplante graduellement celle de la fève des marais à partir de 1760. La culture commerciale et potagère s'est toutefois maintenue jusqu'à nos jours au Saguenay, au Lac-Saint-Jean ainsi que dans la région de Charlevoix. Les printemps frais et les exigences frugales de la gourgane expliquent cette situation particulière. La soupe aux gourganes y est un mets régional incontournable.

Description

La gourgane est une plante herbacée annuelle dressée de 45 à 100 cm de hauteur produisant deux à trois tiges portant des feuilles quadrifoliées et des gousses renfermant de cinq à dix graines aplaties.

La fève des marais préfère les climats frais. Elle est très résistante au froid. Les semences germent à 3,3⁰ C. Les jeunes plants supportent des températures de -3 à -4⁰ C. Les fortes chaleurs entravent la formation des fleurs et réduisent les rendements.

Les sols pauvres en nitrates lui conviennent. La fixation azotée par les bactéries du sol qui s'associent naturellement aux racines est supérieure à la plupart des légumineuses, ce qui enrichit d'autant plus le sol en cet élément. L'azote résiduel produit est disponible pour la prochaine culture. Les racines pénètrent à environ 30 à 40 cm dans le sol.

Les fleurs sont hermaphrodites, mais environ 15 % de la pollinisation naturelle peut être croisée. Les corolles des fleurs blanches hermaphrodites présentent une tache noire typique.

Les gousses, de couleur verte, rougeâtre, brun foncé ou violette, mesurent généralement de 15 à 25 cm de longueur selon les variétés. L'intérieur des gousses est tapissé d'un duvet blanchâtre. La graine est recouverte d'une fine peau, le tégument, de couleur vert pâle ou brunâtre.



Variétés

Plus d'une vingtaine de variétés, en majorité patrimoniales, sont disponibles chez les grainetiers canadiens. Les variétés de fèves des marais sont regroupées selon la grosseur des graines ou selon la couleur du tégument. Le premier type de classement est le plus fréquent.

- Les variétés à grosses graines (*V. fabae* var. *major*) ont été sélectionnées au Moyen-Âge à partir de variétés à petites graines du nord de l'Afrique. Peu compétitives, elles sont surtout destinées à la culture potagère.

La variété 'Broad Windsor' (Stokes, Prairie Garden Seeds, West Coast Seeds), la plus populaire, est cultivée depuis le début des années 1700. Très résistants au froid, les plants, qui peuvent atteindre 1,20 m de hauteur, portent des gousses de 12 à 15 cm de longueur. Les grosses graines vertes sont consommées fraîches ou congelées.

Les fèves de la variété espagnole 'Aquadulce' (Stokes), de couleur vert clair, brunissent elles aussi à maturité, mais celles de la variété 'Green Windsor' (Prairie Garden Seeds, Thompson & Morgan) demeurent vertes, même lorsque cuites et congelées. Les plants d'Aquadulce mesurent environ 60 cm de hauteur et les gousses de 20 à 25 cm de long.

- Les variétés à petites graines (*V. fabae* var. *minor* ou var. *equina*), originaires de l'Afghanistan, sont maintenant appelées féveroles lorsque cultivées en champ pour l'alimentation animale et comme engrais verts.

La variété québécoise 'Petite du Lac' (La Société des plantes) entre dans cette catégorie. La 'Crimson Flowered' (La Société des plantes, Heritage Harvest Seeds) aux fleurs rouges très décoratives et aux savoureuses petites graines vert brillant à cuisson rapide, a été introduite en Angleterre en 1778.

- Les variétés dites brunes se distinguent par la présence de tanins dans le tégument. Lors de la cuisson, les fèves et le bouillon brunissent. Les fleurs sont colorées et présentent ou non des taches foncées sur les stipules. Les graines possèdent parfois un hile noir. Les jeunes gousses de la 'Sutton' (Prairie Garden Seeds) sont comestibles.
- Les variétés triples blanches, à saveur plus douce, ont un tégument sans tanin. Les graines gardent leur couleur verdâtre lors de la cuisson et le bouillon demeure clair. Fleurs blanches, stipules sans tache, hile clair et un rendement plus faible constituent d'autres caractéristiques spécifiques à ces variétés. Les variétés 'Bunyard's Exhibition' (Horticulturists, Prairie Garden Seeds, Thompson & Morgan) et 'Sutton' (Prairie Garden Seeds), entrent dans cette catégorie. Les graines roses de la 'Kamarzyn' (Halifax Seed Co) colorent les plats cuisinés.



Légumes apparentés

Les haricots secs ou fèves à écosser, que les graines soient blanches, noires ou rouges, appartiennent toutes à l'espèce *Phaseolus vulgaris* var. nana, tout comme les haricots nains. Les haricots de Lima (*P. lunatus*) et les doliques (*Vigna sp.*) s'apparentent elles aussi aux fèves des marais.

Culture

La gourgame préfère les lieux ensoleillés et les sols frais et profonds. Les rendements dans les loams sont supérieurs à ceux en sols légers.

La bactérie *Rhizobium leguminosum*, qui se retrouve naturellement dans presque tous les sols de l'est du Canada, forme rapidement des nodules de fixation de l'azote atmosphérique sur les racines. L'inoculation des semences est donc inutile et la production demeure bonne, même en sol pauvre en nitrates.

La gourgame exige cependant de bonnes quantités de potassium disponibles. Le phosphore est surtout absorbé entre la troisième et la neuvième semaine.

Les semis, effectués de six à huit cm de profondeur, se font au plus tard à la mi-mai, sinon la production diminue. Un semis automnal tardif est possible.

La culture en rangées facilite la récolte et un tuteurage éventuel. Les rangs sont espacés de 40 à 50 cm et une distance de 12 à 15 cm est conservée entre les plants. Les plants peuvent être buttés lorsqu'ils atteignent 20 cm.

Les deux facteurs principaux limitant la productivité sont la température au stade de la formation des fleurs et le taux d'humidité du sol lors de la formation des gousses.

La coulure des fleurs apparaît par temps trop sec et lorsque la température excède 23⁰ C. Les excès d'arrosage provoquent également ce phénomène.

L'excès et le manque d'humidité dans le sol limitent aussi la productivité. Les arrosages auront donc lieu, au besoin, une à deux fois par semaine, en début de soirée.

Les plants peuvent être pincés au-dessus de la sixième fleur pour accélérer la formation des gousses. Les tiges qui dépassent 60 cm de hauteur seront normalement tuteurées. Une bonne préparation du sol et le contrôle régulier des herbes indésirables s'avèrent aussi important, car la fève des marais supporte mal la concurrence.

Association et compagnonnage

La fève des marais peut être cultivée à proximité de la laitue, de l'épinard, de la betterave et du navet. La sarriette éloignerait les pucerons. L'ail, le poireau et l'oignon nuiraient à sa croissance.

Ravageurs et maladies

Le puceron noir (*Aphis fabae*) infeste parfois des plants. Le contrôle manuel et l'application d'une préparation maison à base de savon à vaisselle et d'alcool, de savon insecticide et, en dernier recours, de roténone sont les solutions les plus courantes en cas de problème majeur. *Le ver gris moissonneur (Euxoa messoria)*, qui coupe les jeunes plants au printemps, peut parfois occasionner des dommages assez sérieux.

Le botrytis ou tache chocolat est une maladie causée par le champignon édaphique *Botrytis fabae* qui prolifère lorsque les conditions d'humidité sont très élevées. Il faut alors assurer une bonne circulation de l'air entre les plants (densité de plantation respectée, bonne exposition aux vents), contrôler les herbes indésirables et appliquer du potassium.

La pourriture rhizoctone et le flétrissement fusarien, deux autres maladies causées par des champignons du sol, peuvent se développer. La rouille et le mildiou peuvent affecter les plants.

Récolte et conservation

La production s'échelonne normalement de deux à six semaines. Les gousses sont récoltées lorsqu'elles noircissent. Les graines âgées durcissent en une semaine. Les gousses trop mûres s'ouvrent facilement. Ces graines peuvent tout de même servir pour un semis ultérieur.

Les graines fraîches dans leurs gousses se conservent durant une ou deux semaines au réfrigérateur. Les graines fraîches peuvent être congelées une fois blanchies. Séchées à l'air libre, elles se conservent à la noirceur et au sec durant plusieurs mois.

Propriétés et valeur nutritive

La fève des marais est tonique, diurétique et expectorante. Elle contiendrait une substance bénéfique contre la maladie de Parkinson. Les personnes atteintes de favisme doivent éviter de la consommer et s'éloigner des plants en fleurs.

La gourgame est très nutritive (tableau 1). Les graines mûres renferment de 26 à 30 % de protéines. Les fèves des marais sont riches en lysine, en minéraux (cuivre, fer, manganèse, soufre, zinc), en fibres et en vitamines (B1, B2, B3, B7, B9, C, PP).





Recette *Bissara*

Gourganes séchées	500 g
Tomates	250 ml
Huile d'olive	125 ml
Oignon	1
Gousses d'ail	2
Cumin	15 ml
Paprika	15 ml
Citron (jus)	1
Sel	au goût
Poivre	au goût
Persil frais haché	125 ml

Faire cuire jusqu'à tendreté les gourganes trempées au préalable pour enlever le tégument. Passer les gourganes au malaxeur ou à la moulinette avec une partie de l'eau de cuisson afin d'obtenir un mélange liquide. Faire rissoler l'oignon et l'ail avec un peu d'huile d'olive dans un chaudron. Ajouter ensuite la préparation de gourganes, le reste de l'huile d'olive et les autres ingrédients, sauf le persil. Laisser mijoter le tout durant au moins 15 minutes. Servir chaud en parsemant l'assiette de persil.

Variante : remplacer le persil par de la coriandre

Utilisation

La fève des marais peut se retrouver dans des ragoûts, des soupes, des cassoulets, des sauces et des trempettes, des pilafs et des falafels. Elle est parfois simplement servie avec du beurre, du persil et du poivre au citron ou avec de l'huile d'olive et du cerfeuil. La sarriette facilite sa digestion.

Avant de la cuisiner, il est avantageux de blanchir les fèves fraîches pour enlever facilement le tégument, source d'amertume. Le tégument des fèves séchées mises à tremper une douzaine d'heures se détache facilement. De plus, le temps de cuisson est alors grandement réduit.

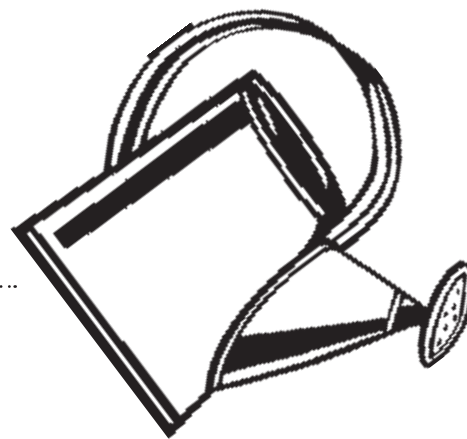
Les graines sont cuites durant une heure et demie à deux heures dans l'eau salée ou à la vapeur pour les attendrir. Les petites graines exigent moins de temps de cuisson.

Valeur nutritive de la fève des marais par portion de 100 g

	Fraîches et crues	Fraîches et bouillies	Sèches
Calories (cal)	41	57	350
Glucides (g)	6,7	9,3	48-64
Lipides (g)	0,4	0,5	1-2
Protéines (g)	3,2	4,4	26
Fibres (g)	2,4	3,3	-

Aux p'tits oignons

Conserver les fines herbes



La fraîcheur des fines herbes récoltées peut se prolonger quelques jours en les réfrigérant dans des pellicules de plastique ou en laissant tremper les tiges dans l'eau.

Pour leur conservation à plus long terme, le séchage et la congélation sont les méthodes les plus fréquemment utilisées par les jardiniers. D'autres techniques, toutes aussi pratiques, entraînent de nouvelles découvertes culinaires passionnantes (tableau).

Cueillette et préparation

Pour les feuilles, la cueillette se fait tôt le matin, une fois la rosée évaporée, juste avant la floraison. Les feuilles sont récoltées individuellement ou des tiges saines sont prélevées. Enlever les feuilles mortes, malades et défraîchies. Les récoltes sont lavées pour enlever la poussière et la terre. Par la suite, elles sont asséchées avec un tissu ou un papier absorbant.

Séchage

Le séchage doit être fait à l'abri de la lumière et rapidement afin de minimiser les pertes d'huiles essentielles et de propriétés. Les herbes mal séchées peuvent réabsorber de l'eau et se dégrader.

Le séchage est effectué à l'air libre, dans un four conventionnel à basse température, dans un séchoir ou au four à micro-ondes. Les différentes herbes sont séchées séparément.

Pour le séchage à l'air libre, les feuilles et les fleurs sont suspendues ou placées sur un fin treillis. Les graines sont déposées dans des sacs en papier ou les plants porteurs sont suspendus au-dessus d'une toile. Une température de 20 à 33⁰ C est maintenue.

Le séchage au four à micro-ondes prend de une à trois minutes selon la grosseur des feuilles, leur épaisseur et leur taux d'humidité. Les herbes sont enrobées au préalable de papier ou de tissu. Faites des essais.

Les racines sont séchées à une température de 50 à 60⁰ C.

Les herbes séchées sont conservées dans des pots hermétiques déposés à la noirceur.

Congélation

Les feuilles entières, les fleurs ou les racines sont congelées dans des sacs de plastique. Les feuilles, entières ou hachées, peuvent être aussi congelées en cubes à l'aide de bacs à glaçons. Ajouter alors 5 ml d'eau par 15 ml de feuilles.

Huiles et beurres

Les feuilles et les fleurs ou les mélanges de plantes sont hachés finement et couverts d'huiles. Ajouter 30 ml de vinaigre, refermer non complètement le couvercle ou couvrir le récipient et le placer au soleil. Agiter à tous les deux jours durant deux à trois semaines ou jusqu'à ce que le goût désiré soit obtenu. Des herbes peuvent être ajoutées au besoin.

Pour les graines, qu'elles soient entières ou moulues, il s'agit d'en incorporer 30 ml dans 500 ml d'huile et de suivre la même procédure.

L'huile de tournesol et l'huile d'olive sont utilisées la plupart du temps. L'huile d'amandes est réservée pour les fleurs très parfumées.

La préparation d'un beurre ressemble à celle d'une huile aromatisée. Du jus de citron, du sel et du poivre sont souvent ajoutés. Ces produits, en plus de donner du goût, augmentent le temps de conservation.

Cristallisation

Pour fabriquer des bonbons à la menthe, faire bouillir durant 15 minutes 375 ml de feuilles de menthe dans un litre d'eau. Ajouter 750 ml de sucre granule et 750 ml de sucre brun et laisser dissoudre. Bouillir fortement et retirer du feu. Mettre ensuite dans un plat huilé et séparer en carrés à l'aide d'un couteau huilé. Enrober séparément les bonbons par la suite.

Vinaigres

Procéder comme pour l'huile en utilisant de 150 à 250 ml d'aromates entières, hachés ou pilés, et 500 ml de vinaigre à 5 % chaud. Laisser macérer de 10 à 30 jours selon la saveur recherchée. Ajouter, si nécessaire, des aromates pour rehausser le goût. Verser la préparation dans des bocaux stériles scellés hermétiquement.

De 30 à 45 ml de graines sont macérées durant 10 à 15 jours dans 500 ml de vinaigre ou de cidre. Le tout peut ensuite être filtré avant d'être versé dans des bocaux stériles. Suivre la même technique pour les racines.

Le vinaigre rouge convient mieux avec l'aneth, la fenouil, la sauge et le thym. Le vinaigre blanc est utilisé pour la marjolaine, le romarin et l'estragon français, le cidre pour la menthe.

Gelées

Il s'agit de préparer une gelée de pomme en ajoutant 75 g d'aromate fraîche par kilo de pommes au début de la cuisson. Voici les quantités d'aromates recommandées par litre de jus :

- > 250 ml de menthe ou 60 ml de thym ou 60 ml de romarin par litre de jus de pomme;
- > 125 ml de sarriette ou 60 ml de marjolaine ou de thym dans 750 ml de jus de raisin;
- > 125 ml de romarin par 750 ml de jus d'orange.

Tableau

Fines herbes	Séchage	Congélation	Huile	Beurre	Vinaigre	Salaison	Gelée	Cristallisation	Alcool
Aneth									
feuilles									
graines	x	xx			x	x			
Basilic	x	xx			x	x	x		
Ciboulette	x	xx	x	x	x	x			
feuilles				x	x				
fleurs									
Cerfeuil	x	xx			x	x			
Coriandre	x					x			
feuilles et graines	x								
Estragon	x		x			x	x		x
Fenouil		x			x	x			
Marjolaine	x	x	x	x	x	x	x		
Menthe	x	x			x			x	x
Origan	xx	xx	x	x		x			
Persil									
feuilles	x	x	xx	xx		x			
racines	x	xx							
Romarin	x	x			x	x	x		
Sarriette	x	x	x	x	x	x	x		
Sauge	x	x			x	x	x		
Thym	xx	xx			x	x	x		

xx : meilleure conservation de la saveur

Les soins du Dr Desjardins

À surveiller en mai, juin et juillet

Des ravageurs et des maladies peuvent nuire aux cultures dès le début de la saison.

Ravageurs

Altises (radis, navet, chou, betterave), chrysomèle rayée et chrysomèle maculée du concombre, cicadelle, doryphore (aubergine), fausse teigne des Crucifères, fausse arpeuteuse du chou, limace, millipède, mouche de la carotte, mouche du chou, mouche du piment, pégomyes (betterave, bette à carde, épinard), perceur du pétiole de la betterave, perce-oreille européen, piéride du chou, puceron, punaise terne (aubergine, brocoli, poivron), teigne du poireau, ver gris. Oiseaux, écureuils : semences et jeunes plants dévorés.

Maladies parasitaires

Alternariose (tomate), blanc (Cucurbitacées), flétrissure bactérienne (concombre), fonte des semis, gale bactérienne (tomate), gale commune (navet, radis, rutabaga), mildiou (chou, laitue, tomate), pourriture de la tige et des racines chez les plants transplantés, pourriture noire des fruits (courge, cantaloup), racine noire (radis), 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.
- Gel : flétrissement et brunissement des feuilles, mort des plants.

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

Le poivron rouge 'Lipstick' (Johnny's), de forme conique, est considéré comme l'un des plus délicieux. Les plants produisent abondamment même lors d'un été frais.

Les grainetiers offrent cette année quelques variétés qui se démarquent :

- la variété de cornichon 'Puccini' (Stokes) produits des fruits de type américain sans pollinisation.
- la carotte blanche 'Crème de Lite F1' (McKenzie Seeds, Thompson & Morgan) à la chair juteuse;
- les pétioles des feuilles et les pédoncules des courgettes de la variété 'Spineless Perfection' (Stokes) ne possèdent pas de poils irritants, ce qui facilite grandement les récoltes.
- la variété de tomate chinoise 'Violet Jasper' (Les Semences Solana), offerte aussi sous l'appellation 'Tzi Bi U', produit hâtivement des fruits rouge pourpré à bandes verdâtres de quatre à cinq centimètres de diamètre.

Un cultivateur à dents plus léger que les modèles conventionnels est disponible chez Johnny's.

Rédaction : André Pedneault
Révision : Jean-François Sonier
Conception graphique :
Studio de design graphique,
Ville de Montréal



**Jardins
communautaires**