

# La Feuille de chou

Septembre-octobre 2006



## Étude globale des sols des jardins communautaires

La Ville a entrepris une vaste étude des sols des jardins communautaires afin d'établir si la qualité des sols est acceptable pour la production de légumes.

Cette étude est réalisée en collaboration avec la Direction de la santé publique de Montréal Centre et le ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs.

Dans une première phase, des sondages dans les sols furent effectués ce printemps dans huit jardins communautaires, dont certains plus à risques compte tenu de l'utilisation antérieure des sites. Ces jardins sont répartis dans trois arrondissements.

Dans la plupart des cas, la contamination des sols en métaux lourds et en hydrocarbures est légère et concerne la couche de sol située en dessous de la terre de culture.

De plus, des analyses d'échantillons de légumes furent effectuées dans quatre jardins communautaires afin de vérifier la qualité des légumes.

La Direction de la santé publique considère que l'apport de contaminants en provenance de ces légumes n'est pas suffisant pour affecter la santé.

Un rapport faisant le point de l'état des sols des jardins et proposant des mesures de correction à apporter est prévu pour le début de l'hiver 2006-2007.

## Le tour du jardin

### Dans la corbeille

Les courges d'hiver 2

### Méli-mélo

Testez vos semences 5

### Aux petits oignons

Un potager nutritif 6

Les millipèdes 6

Un nouveau pesticide  
écologique : le neem 7

Les soins du Dr Desjardins 8

Les conseils terre à terre 8

# Dans la corbeille

## Les courges d'hiver

### *Cucurbita* sp.

---

#### Origine

Les courges sont cultivées en Amérique latine et au Mexique depuis près de 7 000 ans. Quelque vingt-cinq espèces sont consommées dans le monde. Les principales courges d'hiver cultivées dans les jardins communautaires appartiennent à trois espèces.

L'espèce *Cucurbita pepo* (courge poivrée, delicata, spaghetti) provient du Mexique ou de l'Himalaya. L'espèce *C. maxima* (courge buttercup, Hubbard, giraumon) également. Les courges musquées ou butternut (*C. moschata*) sont originaires de l'Asie tropicale même si elles sont utilisées en Amérique depuis très longtemps.

La courge spaghetti fut introduite sans succès pour la première fois par un hybrideur japonais dans les années 30. Sa réintroduction fut, par contre, une réussite dans les années 50.

#### Description

Le terme populaire *courge d'hiver* regroupe de grandes plantes annuelles coureuses ou semi-coureuses dont le fruit mature peut se conserver jusqu'à plus de six mois selon les variétés, contrairement aux courges d'été qui sont récoltées généralement jeunes.

Les trois espèces se distinguent notamment les unes des autres par la forme du pédoncule qui rattache le fruit à la tige.

Un pédoncule de cinq à huit côtés et s'élargissant parfois très légèrement près du fruit caractérise les courges de l'espèce *C. pepo*. Ces courges possèdent également des poils se terminant en épines molles sur les tiges, les feuilles et le pédoncule.

L'espèce *C. maxima* possède un pédoncule à cinq côtés qui s'évase vers le fruit tandis que celui des *C. moschata* est cylindrique et s'élargit à la base du fruit.



## Une grande diversité

**Les courges poivrées** (*C. pepo* var. *pepo*), appelées aussi 'acorn' et courgeron, sont des courges sphériques, plus ou moins profondément côtelées et légèrement aplaties sur le dessus.

Leur écorce lisse de couleur vert foncé ('Autumn Delight'), crème ('Cream of the Crop') ou orange ('Table Gold') demeure plus tendre que celle des autres types. La chair est jaune orangé à crème doré selon les variétés. Ces courges se conservent au moins un ou deux mois.

**Les courges de type *delicata*** (*C. pepo*) se différencient par leur forme allongée et leur peau de couleur crème présentant des stries longitudinales de couleur vert foncé. La chair est délicate. Ces courges se conservent environ quatre mois, mais certaines peuvent aussi être cueillies immatures comme les courgettes.

**Les plants de courge spaghetti** (*C. pepo* var. *pepo*) produisent de longues vignes portant de gros fruits oblongs jaunes ou orange dont la chair orangée ou jaunâtre devient filamenteuse lors de leur maturation. Les fruits se conservent plus de six mois.

**Les courges buttercup** (*C. maxima* var. *turbaniformis*) les plus communes ont une forme arrondie avec ou sans couronne sur le dessus. L'écorce est assez dure.

Les variétés 'Sweet Mama Hybrid', 'Autumn Cup' et 'Ambercup Hybrid' appartiennent à ce groupe. Il est préférable de consommer les fruits tout au plus deux mois après la récolte.

**Les courges Hubbard** (*C. maxima*), proches parentes des citrouilles, sont les grosses courges sphériques à la peau très dure et généralement verruqueuse. Leur couleur varie de bleuté à orange. Les fruits, à la chair moins sucrée et plutôt sèche, se conservent durant au moins six mois.

**Les attrayants giraumons** (*C. maxima* var. *turbaniformis*), en forme de turban ou de champignon, sont bariolés de différentes couleurs. La chair est jaune orangé, farineuse et sucrée.

**Les fruits des courges musquées** (*C. moschata*) ressemblent à une cacahuète ou à une poire allongée. Les variétés se distinguent surtout par la courbure et l'allongement du cou. La chair, de couleur orangée, est sucrée. Les courges se conservent deux à trois mois.

## Culture

Facile à cultiver pourvu que le sol soit riche et bien drainé, il est donc conseillé d'appliquer au moins 5 cm de compost sur toute la surface au moment de la préparation du sol.

Il est impératif de fournir suffisamment d'espace, soit de 1 à 3 m<sup>2</sup> par plant selon les variétés, pour assurer notamment une bonne circulation de l'air.

Le semis ou le repiquage de plants individuels âgés de trois à quatre semaines est effectué dans un sol bien réchauffé, vers la fin de mai. Il est préférable de semer quelques graines au même endroit et de conserver un seul plant. Les racines étant fragiles, ce légume déteste la transplantation. Il est donc conseillé de ne pas séparer les plans en caissette.

Le sol est maintenu humide, mais non détrempé, dès l'apparition des premières fleurs. Des fleurs mâles apparaissent en premier lieu, comme chez les concombres et les courges d'été.

Un excès d'azote en début de culture provoque un développement excessif du feuillage au détriment des fleurs et des fruits. Il est donc possible de fertiliser de nouveau au moment de la formation des fruits.

Les courges sont cultivées avant ou après un légume-racine peu fertilisé ou un légume-feuille. Les haricots à rames, les pois, les radis, la marjolaine et les capucines sont de bons voisins pour les cucurbitacées, mais non les choux.

## Ravageurs et maladies

Moins sensibles que les courges d'été et les concombres, les courges d'hiver peuvent tout de même subir les attaques de la chrysomèle rayée et de la chrysomèle maculée du concombre et être atteintes par le blanc. Plusieurs variétés sélectionnées tolèrent cette maladie.

Le fruit jaunit et tombe lorsque la fleur femelle n'est pas pollinisée ou si une carence en azote survient. L'assèchement trop lent des fleurs fanées par temps pluvieux peut provoquer le pourrissement des fruits à partir de l'extrémité.

## Récolte et conservation

Les courges d'hiver se récoltent au plus tard après la première petite gelée en sectionnant le pédoncule près de la tige. Elles peuvent être cueillies auparavant si la peau devient dure et cireuse, que la couleur se modifie et que le pédoncule des courges des espèces *pepo* et *moschata* sèche alors qu'il ramollit chez l'espèce *maxima*. Plus le fruit est mûr, mieux il se conserve.

Il est recommandé de les laisser reposer une quinzaine de jours à la température de la pièce et ensuite de les entreposer dans un endroit frais et sec où la température se maintient entre 8 °C et 12 °C.

## Valeur nutritive et propriétés

La courge d'hiver est plus nutritive que la courge d'été. Elle est, entre autres, riche en glucides. La courge d'hiver renferme également du potassium, de la vitamine A, de la vitamine C, de l'acide folique et de l'acide pantothénique.

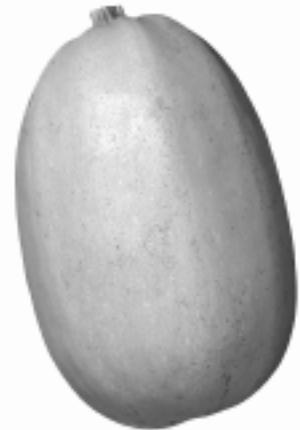
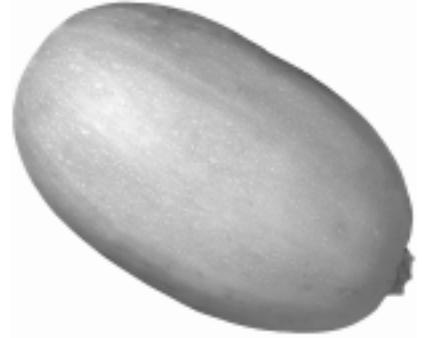
Ce légume-fruit posséderait des propriétés dépuratives et diurétiques et préviendrait les maladies cardiovasculaires et même le cancer.

Les graines sont très riches en protéines, en lipides, en minéraux, en phosphore et en vitamines.

## Utilisation

Ces légumes entrent dans la composition de divers potages, de ragoûts, de légumes sautés aussi bien que de desserts comme des biscuits, des muffins, des confitures et des compotes. Ils sont aussi servis avec le riz, le couscous, les fèves, les viandes, et comme légume d'accompagnement.

Les fleurs et les graines sont également comestibles.



## Valeur nutritive de la courge d'hiver cuite par 100 g

Eau .....	89 %
Glucides .....	.8,8 g
Protéines .....	.0,9 g
Lipides .....	.0,6 g
Fibres .....	.2,8 g
Énergie .....	.39 cal

## Méli-mélo

### Testez vos semences

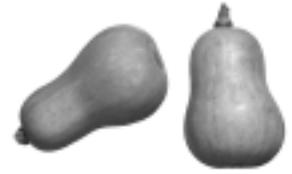
Profitez de la fin de l'automne ou de l'hiver pour faire le ménage de votre boîte de semences et vérifier leur taux de germination.

La capacité de germination des graines diminue naturellement avec le temps. La durée de conservation de cette capacité diffère selon les espèces : un an pour les panais, jusqu'à plus de cinq ans chez la betterave et les tomates. Les conditions d'entreposage influent aussi grandement sur la faculté germinative.

Pour vérifier l'état de conservation de vos semences, il suffit de faire germer des graines dans des essuie-tout ou des coussinets de ouate bien imbibés d'eau et essorés. Plus le nombre de semences est élevé, plus le résultat sera représentatif.

Les graines, selon les espèces, prendront entre trois et vingt jours pour germer à la température de la pièce.

Si le taux de germination ne dépasse pas 50 %, il s'agira alors de semer deux à trois graines au même endroit ou d'acheter de nouvelles graines.



## Recette

### Potage à la courge

Poireau	2
Courge d'hiver	1 kg
Pomme de terre	1
Pomme	1
Bouillon de poulet	1 l
Huile végétale	15 ml
Romarin frais	5 ml
Thym frais	5 ml
Fromage emmenthal	125 ml
Sel et poivre	au goût

Dans une casserole, frire à feu doux les poireaux tranchés dans l'huile.

Ajouter la courge, la pomme de terre et la pomme tranchées en dés.

Incorporer le bouillon de poulet, le romarin, le thym, le sel et le poivre.

Porter à ébullition et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que la courge devienne tendre.

Réduire en purée. Ajouter de l'eau ou du bouillon pour éclaircir s'il y a lieu.

Assaisonner de nouveau s'il y a lieu.

Ajouter le fromage emmenthal râpé dans chaque bol avant de servir.

# Aux petits oignons

## Un potager nutritif

Des jardiniers cultivent pour le plaisir, d'autres pour la production de légumes frais et, parmi ces derniers, certains pour économiser en choisissant les légumes les plus productifs ou les plus chers.

Dans le choix des légumes, il est possible de considérer avant tout leur valeur nutritive. Effectivement, des légumes sont vraiment plus riches en éléments nutritifs que d'autres.

En tenant compte de la quantité totale de protéines, de minéraux et de vitamines, vous trouverez ci-dessous la liste des légumes les plus nourrissants par ordre d'importance.

Pois

Amaranthe

Brocoli

Fève soja

Chou cavalier  
(collards)

Pissenlit (feuilles)

Fèves naines

Gombo

Chou frisé

Épinard

Courge butternut

Navet (feuilles)

Moutarde (feuilles)

Cantaloup

Courge poivrée

Chou de Bruxelles



## Les millipèdes

Les milipèdes, mieux connu sous le nom de mille-pattes, sont de petits arthropodes brun foncé de 1,5 à 3,75 cm de long dont le corps cylindrique est constitué de nombreux segments portant chacun deux paires de courtes pattes.

Les nymphes, plus claires, ressemblent aux adultes mais possèdent moins de segments.

Ils s'enroulent sur eux-mêmes et se déplacent lentement, contrairement aux centipèdes qui possèdent de longues pattes et de longues antennes.

Ces myriapodes vivent dans le sol et la litière. Ils sont normalement utiles car ils se nourrissent de végétaux en décomposition. Ils peuvent devenir nuisibles lorsqu'ils pullulent et s'attaquent aux plantules, aux jeunes racines et aux jeunes bulbes.

Ainsi, quelques jardiniers qui pratiquent le compostage de surface ont eu la surprise de voir leurs bulbes d'oignons et d'ail commencer à pourrir à la suite d'une infestation de millipèdes.

Il est très important de ne pas planter dans un sol renfermant des matières organiques non entièrement décomposées. Les millipèdes s'attaqueront aux plants s'ils manquent de nourriture. Les végétaux bien implantés tolèrent, s'il y a lieu, de telles attaques.

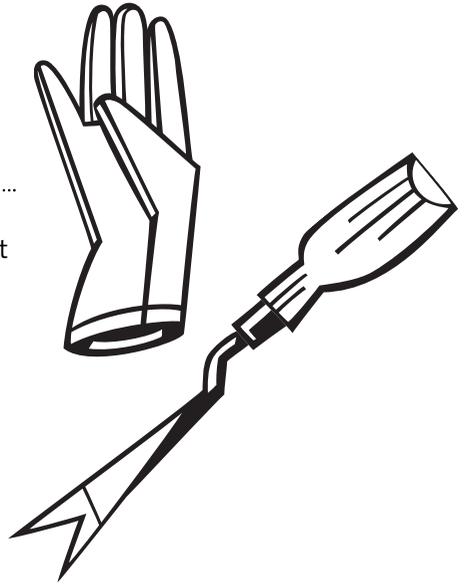
# Aux petits oignons

## Un nouveau pesticide écologique : le neem

Le neem, un pesticide naturel à faible impact, est homologué aux États-Unis depuis une vingtaine d'années. Il le sera bientôt au Canada. L'huile de neem est à la fois un insecticide, un fongicide, un bactéricide et un lustrant à feuilles.

Le neem est utilisé aux Indes depuis quelque quatre à cinq mille ans à différentes fins : contrôle des insectes dans les cultures et les habitations, vermifuge, shampooing, dentifrice.

Au Canada, le neem est actuellement disponible sous forme d'huile servant de lustrant pour le feuillage des plantes d'intérieur.



<b>Nom anglais</b>	<i>neem</i> .
<b>Principes actifs</b>	azadirachtine et une vingtaine d'autres limonoïdes extraits des graines du margosan ou neem ( <i>Azadirachta indica</i> ), un arbre tropical originaire de l'Inde et de la Birmanie et cultivé aussi en Afrique.
<b>Propriétés</b>	insecticide, acaricide, nématocide, fongicide, bactéricide, lustrant à feuilles.
<b>Modes d'action</b>	pesticide de contact et systémique (absorption par la plante); Répulsif, antiappétant, régulateur de croissance, interrupteur de mue; Fongicide préventif contre le blanc, la rouille, l'antracnose, la plaque brune et la tache noire du rosier.
<b>Toxicité</b>	non sélectif; toxique pour les coccinelles; légèrement toxique pour les mammifères (irritation des poumons), les oiseaux, les abeilles et les papillons; peut-être toxique pour les animaux aquatiques; éviter d'appliquer sur les fleurs d'hibiscus; photodégradable rapidement; dégradation dans le sol en 21 jours.
<b>Forme</b>	huile.
<b>Ravageurs ciblés</b>	environ 400 insectes et autres arthropodes : acariens, aleurodes, altises, coccinelle mexicaine du haricot, cochenilles, doryphores, légionnaires, mineuse du chrysanthème, piéride du chou, punaises, pucerons, thrips.
<b>Remarques</b>	entreposer à l'abri de la lumière et au frais; appliquer le mélange au plus tard 48 heures après sa préparation.

# Les soins du Dr Desjardins

## À surveiller

### À surveiller en septembre et en octobre

Au cours de l'automne, des insectes et des maladies peuvent encore nuire aux cultures.

### Ravageurs

Cécidomyie du chou-fleur, fausse-arpenteuse du chou, fausse-teigne des Crucifères, limace, mouche de la carotte, mouche du chou, perce-oreille, piéride du chou, punaise terne, puceron, pyrale du maïs, tétranyque.

### Maladies parasitaires

Alternariose (tomate, concombre, cornichon, melon), anthracnose (tomate), blanc, mildiou (tomate, crucifères), rhizoctonie (carotte).

### Maladies non parasitaires

Carence en calcium : brûlure de la pointe (chou chinois, laitue, oignon)

Gel

**Consultez votre animateur horticole pour déceler le problème et connaître les méthodes de prévention et de contrôle.**

# Les conseils terre à terre

Couper les plants de bette à carde et d'épinard près de la base au lieu de les arracher. Ils repousseront au printemps.

Conserver les semences au congélateur en augmente la longévité. Les graines doivent être bien sèches sinon l'eau qu'elles contiennent brise les cellules du germe en se transformant en cristaux de glace. En cas de doute, faites-les sécher avant de les mettre dans des contenants étanches.

Rédaction : André Pedneault  
Conception graphique et révision :  
Studio de design graphique, Ville de Montréal

Site Internet :  
[ville.montreal.qc.ca/jardinscommunautaires](http://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