

La Feuille de chou

Printemps-été 2013

Trois nouveaux jardins en activité

Les parcs Tardif et Oscar de l'arrondissement de Montréal-Nord accueillent dorénavant chacun un jardin communautaire comprenant des jardinets standards et des demi-jardinets. L'arrondissement y a transféré les activités qui se tenaient auparavant au jardin communautaire situé à l'angle des boulevards Gouin et Pie-IX, et ce, à la suite du réaménagement du carrefour Henri-Bourassa-Pie-IX.

Dans l'arrondissement de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve, un nouveau jardin communautaire aménagé sur le site de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal ouvre ses portes en juillet au coin des rues de Marseille et du Trianon. Des citoyens, des membres du personnel de l'Institut ainsi que des patients cultiveront les 73 jardinets présents.

Dans la Petite-Bourgogne, le jardin communautaire Des Seigneurs, entièrement réaménagé, s'est bonifié d'une douzaine de bacs de jardinage pour personnes à mobilité réduite et en fauteuil roulant ainsi que de tables à pique-nique spécifiques et d'un cabanon accessible aux personnes éprouvant de telles difficultés.

Une soixantaine de bacs de jardinage surélevés ont été installés ce printemps dans des sections contaminées des jardins communautaires Des 50 Citoyens et Sainte-Catherine de l'arrondissement de Ville-Marie, entraînant ainsi un regain d'activité et de vie communautaire. Ces bacs ont rapidement trouvé preneurs.

La section Jardins communautaires du site Web de la Ville de Montréal comprend maintenant la carte et la liste complète des jardins ainsi qu'un index des sujets traités dans tous les numéros de *La Feuille de chou* depuis 1999.



Dans la corbeille	
L'amarante feuille	2
Le rapi	6
Méli-mélo	
Jardiner avec les enfants	9
Aux p'tits oignons	
Le gel	10
Les soins du Dr Desjardins	12
Les conseils terre-à-terre	12

Nous vous souhaitons une fructueuse saison de jardinage!

Dans la corbeille

L'amarante feuille

Amaranthus sp.

L'amarante feuille, parfois appelée épinard chinois, est très appréciée chez les communautés du Sud-Est asiatique. Dans la cuisine nord-américaine, elle remplace avantageusement l'épinard, vu son goût et sa grande valeur nutritive.

Côté culture potagère, sa longue période de récolte, sa productivité, sa floraison tardive et le peu de ravageurs observés en milieu urbain sont d'autres avantages à considérer.

Origine

Le genre *Amaranthus*, appartenant à la famille botanique des amarantacées, est composé d'environ 70 espèces et de quelque 400 variétés.

Une soixantaine d'espèces sont comestibles dont une quarantaine provenant des Amériques. Des espèces comme l'amarante à racine rouge (*Amaranthus retroflexus*) et l'amarante de Powell (*A. powellii*) sont des herbes indésirables très communes.

Selon les espèces, l'amarante est cultivée pour ses graines, ses feuilles et ses tiges dans les Amériques, en Asie, en Afrique et en Europe, et ce, depuis très longtemps. De plus, des variétés sont développées uniquement pour leurs valeurs ornementales.

Les Mayas s'en nourrissaient il y a près de 4 000 ans. Utilisée dans des cérémonies rituelles par les Aztèques, sa culture fut interdite après la conquête espagnole sur tout le territoire aztèque et maya sous contrôle de l'Espagne.

Les amarantes feuilles sont cultivées en Chine depuis 400 ans et en Inde depuis le 18^e siècle. Les Malaisiens, les Vietnamiens et les Indonésiens s'en servent également. Ces amarantes sont issues d'espèces provenant des tropiques asiatiques.



Description

Les amarantes feuilles sont des plantes herbacées annuelles, érigées, à croissance rapide et très productives. Elles portent des feuilles très nutritives, parfois larges, de forme ronde ou oblongue. Elles sont uniformément vertes, vert clair ou rouge pourpré, bicolores rouge et vert ou panachées selon les espèces et les variétés.

Les plants atteignent de 0,35 à 2 m de hauteur à maturité. Leur enracinement est profond. La floraison peut débuter dès le mois de juillet. Les graines, généralement noires, sont minuscules et se ressemment facilement.

La température optimale de croissance se situe entre 20 et 30 °C le jour. Les plants arrêtent de croître sous les 8 °C.

L'amarante feuille fleurit de juillet à octobre. Leurs inflorescences se composent d'épis dressés ou retombants, parfois énormes. Certaines espèces et variétés se ressemment.

Principales espèces comestibles

La classification des espèces est encore confuse. Par exemple, certains auteurs distinguent les espèces *A. gangeticus* et *A. tricolor* tandis que d'autres les considèrent comme synonymes. Des espèces s'entrecroisent.

Cette confusion se répercute dans les catalogues de semences. Les amarantes comestibles sont souvent présentées selon la couleur des feuilles et des tiges. Les espèces utilisées comme légumes feuilles sont principalement les suivantes :

- *A. cruentus* (amarante du Soudan) : espèce en provenance des Andes consommée en Afrique;
- *A. gangeticus* : originaire probablement de l'Inde, feuilles rouges et vertes, pourpres et vertes, pourpres, rouge écarlate ou jaune orangé;
- *A. giganteus* : grosses tiges utilisées en Europe pour remplacer les asperges;
- *A. oleraceus* : espèce européenne à feuilles vertes cultivée aussi en Inde et en Chine.

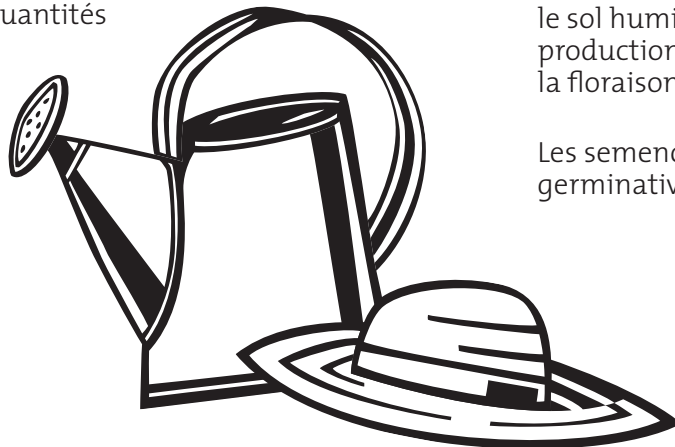
L'amarante à feuilles vertes et les variétés bicolores à feuillage rouge et vert ou pourpre et vert, comparativement plus savoureuses, sont les plus fréquemment cultivées dans les jardins communautaires montréalais. Les délicieuses feuilles de l'amarante crête-de-coq, cultivée surtout comme plante ornementale et appartenant aussi à l'espèce *gangeticus*, auraient avantage à être consommées.

Culture

Les sols légers, meubles, riches en matières organiques et bien drainés conviennent à ce légume qui tolère l'ombrage.

Le sol doit être bien réchauffé lors du semis ou du repiquage, qui sont effectués lorsqu'il n'y a plus de risques de gel ou de période de froid. La température optimale de croissance se situe entre 20 et 30° C.

Les feuilles pouvant accumuler des nitrates, il est conseillé de ne pas utiliser de fumier de poule peu avant le semis ou d'épandre de trop grandes quantités de compost. Un apport de 2 à 3 cm de compost devrait suffire. Il est possible d'ajouter de l'azote par la suite si les feuilles sont trop pâles.



La méthode de culture intensive la plus commune comprend les étapes suivantes :

- semer densément les graines à la volée sur toute la surface désirée puis râteler dans tous les sens pour les distribuer uniformément et les enfouir à tout au plus 5 cm de profondeur;
- éclaircir les plants tous les 5 à 10 cm lorsqu'ils atteignent 10 à 15 cm de haut;
- récolter tous les plants entre la quatrième et la huitième semaine;
- faire des semis successifs pour échelonner la récolte en évitant de ressemer sur la même surface.

Mélanger, au besoin, les graines avec du sable pour faciliter le semis et l'éclaircissement par la suite.

Il est aussi possible de semer en rang et de laisser un espacement de 15 à 30 cm en tous sens entre les plants. La récolte de jeunes feuilles et de tiges peut débuter à partir de la quatrième ou de la cinquième semaine au fur et à mesure des besoins.

Lors de la récolte, les plants plus espacés peuvent être rabattus juste au-dessus du sol en laissant des feuilles basales pour permettre une reprise de la croissance et ainsi prolonger la cueillette sur les mêmes plants.

Même si l'amarante résiste à la sécheresse, il est préférable de garder le sol humide pour une meilleure production. Le manque d'eau favorise la floraison.

Les semences conservent leur faculté germinative durant cinq à dix ans.



Ravageurs et maladies

La punaise terne (*Lygus lineolaris*) peut s'attaquer aux fleurs et aux semences. Des limaces, des chenilles telles que la fausse arpenreuse du chou (*Trichoplusia ni*) ou la noctuelle de la tomate (*Heliothis zea*), des pucerons de même que certains autres insectes, comme l'altise de la pomme de terre (*Epitrix cucumeris*) et la cicadelle de la betterave (*Circulifer tenellus*), peuvent endommager les feuilles.

Peu de maladies sont observées. La fonte de semis et le chancre peuvent se développer en sol froid et humide.

Récolte et conservation

En culture intensive, la récolte peut commencer lorsque les plants mesurent de 10 à 15 cm jusqu'à tout au plus de 20 à 25 cm de haut.

Chez les plants distancés jusqu'à 60 cm, la récolte de jeunes feuilles et de jeunes tiges peut continuer jusqu'à la floraison. Leur qualité gustative se dégrade à partir de ce stade.

Les feuilles et les tiges se conservent peu de temps au réfrigérateur. Elles se congèlent facilement pour une utilisation ultérieure en soupe ou en potage.

Recette

Amarante épicée

Amarante	0,5 kg
Huile	15 ml
Oignon tranché	60 ml
Cumin moulu	3 ml
Gingembre râpé	3 ml
Piment fort épépiné	1
Ail pressé (gousse)	1

Séparer les tiges d'amarante des feuilles.

Bien mélanger les épices à l'amarante.

Faire revenir l'oignon dans l'huile. Ajouter en premier les tiges d'amarante puis les feuilles. Verser un peu d'eau si nécessaire.

Couvrir quelques minutes.

Augmenter la quantité d'épices au goût.

Valeurs nutritives et propriétés

Très nutritives, les feuilles d'amarante sont une bonne source de lysine, de carotène, de minéraux (fer, magnésium, potassium, oligo-éléments) et de vitamines A et C. Les jeunes feuilles sont plus riches que celles de la laitue ou de l'épinard.

Les feuilles renferment moins d'acide oxalique que celles de l'épinard. Le calcium, sous forme d'oxalate, n'est cependant pas absorbable.

Les personnes ayant des problèmes d'absorption de cet élément doivent donc trouver d'autres sources de calcium si elles consomment régulièrement de l'amarante feuille pendant une longue période de temps. Faire bouillir les feuilles durant cinq minutes élimine toutefois les risques de problème et diminue éventuellement la quantité de nitrates.

L'amarante feuille, tout comme la laitue, l'épinard et la bette à carde, peut contenir de grandes quantités de nitrates si des apports d'azote sous cette forme sont appliqués en excès.

L'amarante posséderait des vertus diurétiques, dépuratives, emménagogues et galactogènes. En infusion, elle aide à combattre la constipation.

Les feuilles renferment un produit mucilagineux. En cataplasme, elles apaisent les irritations cutanées et les démangeaisons.

Utilisation

Que ce soit en mélange avec d'autres jeunes légumes feuilles dans une salade, cuite à la vapeur, bouillie, frite ou gratinée, l'amarante s'intègre bien aux soupes, omelettes, farces, pâtes et quiches. Son goût se marie avec l'ail, l'oignon, le poivre, la poudre de chili et le cumin.

Il y a peu de différence de goût entre les espèces cultivées. La cuisson adoucit son caractère astringent. La saveur des vieilles feuilles est cependant plus forte.

Les tiges sont coupées en longueur d'environ 5 cm.

Les feuilles rouges teintent les autres légumes, les céréales et les pâtes. Un colorant rouge en est d'ailleurs extrait pour colorer des boissons, alcoolisées ou non, et le maïs.

Valeur nutritive d'une portion de 100 g d'amarante feuille

Eau	86,9 %
Glucides	6,5 g
Lipides	0,5 g
Fibres	1,3 g
Potassium	411 mg
Calcium	267 mg
Phosphore	67 mg
Fer	3,9 mg
Vitamine C	80 mg
Vitamine A	6 100 UI ¹
Niacine	1,4 mg
Riboflavine	0,16 mg
Thiamine (B1)	0,08 mg
Énergie	36 cal

¹ Unité internationale



Dans la corbeille

Le rapi

Brassica rapa var. ruvo

Le rapi, mieux connu sous son vocable italien *rapini*, fait partie de ces légumes feuilles de la famille des crucifères semblables au brocoli, au chou frisé et à la moutarde qui sont cultivés depuis plusieurs siècles en Europe et en Asie.

Ses nombreux noms portent souvent à confusion. Ainsi, le rapi, plus proche du navet que du brocoli, est pourtant appelé à tort brocoli rapi, brocoli-rave et brocoli de printemps en français, *broccoli raab*, *broccoli turnip*, *spring broccoli*, *raab turnip broccoli*, *rapa* et même *italian mustard* en anglais.

Origine

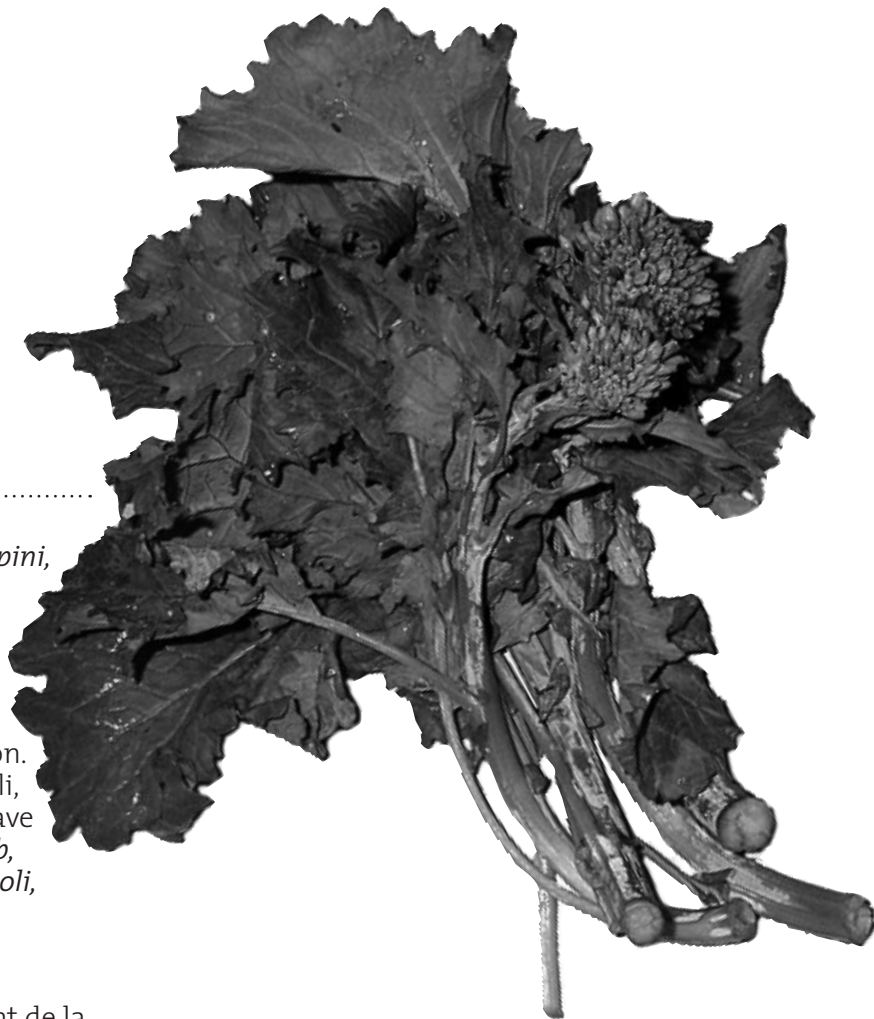
Le rapi cultivé dans les pays occidentaux provient de la Méditerranée. Les anciens Romains consommaient déjà cette crucifère. Sa culture s'est étendue en France au 16^e siècle et en Angleterre quelque 200 ans plus tard. Les immigrants italiens en ont propagé la culture. Il ne serait apparu aux États-Unis qu'au début du 20^e siècle. Il demeure encore méconnu en Amérique du Nord.

Ce légume est aussi utilisé en cuisine dans certaines régions de la Chine. L'origine de ce dernier est cependant incertaine.

Description

Le rapi est une crucifère annuelle sans racine charnue comportant de minces tiges, des feuilles de navet dentelées légèrement amères et des boutons floraux semblables à ceux du brocoli. Les fleurs sont jaunes et la croissance généralement rapide.

Le goût de ses feuilles ressemble à un mélange de brocoli et de noix légèrement piquant et légèrement amer. Le rapi est cultivé au printemps et en automne afin de réduire l'amertume qui s'accroît par temps chaud.



Variétés

En Amérique, une dizaine de variétés sont offertes par les semenciers les plus connus. Le rapi est même parfois vendu simplement sous le nom 'Rapini', 'Spring Raab' et 'Fall Raab', sans spécifier la variété, ou par le nombre de jours de maturation : '45 jours' (Quarantino), '60 jours' (Sessantino) et '90 jours' (Novantino).

Dans les faits, la plupart des semenciers distinguent les variétés printanières et les variétés automnales. Les premières sont les plus nombreuses.

La variété de printemps 'Zamboni' (Stokes, West Coast Seeds, William Dam Seeds, Vesey's), qui se distingue par ses petites feuilles de navet, ses boutons floraux plus gros et plus uniformes ainsi que par ses rendements plus élevés, peut être cultivée jusqu'en été. Les plants vert bleuté peuvent mesurer 65 cm de haut.

Pour la production automnale, la variété hâtive 'Sorrento' (Stokes, William Dam Seeds), dont les boutons floraux peuvent atteindre cinq centimètres de diamètre, est semée au milieu de l'été, soit à la fin juillet ou au début août.

Légumes apparentés

Le brocoli à jets (*B. oleracea* convar. *botrytis* var. *italica*), le *sprouting broccoli* des anglophones, est une plante annuelle de la Méditerranée et de l'Asie Mineure au port étalé et à petits boutons floraux à l'extrémité des tiges. Les jets primaires et les jets secondaires, apparaissant de 25 à 50 jours après, sont consommés comme le brocoli.

Le chou frisé chinois ou brocoli chinois (*B. oleracea* var. *alboglabra*) est un légume-feuille asiatique cultivé pour ses tiges, préparées comme des asperges, et ses petites feuilles. Il est aussi retrouvé sous les noms *kailaan*, *gai lan* et *chinese kale*. Il peut être récolté lorsque les plants ont 20 à 25 cm de haut ou avec quelques inflorescences non encore ouvertes.

Le *broccoletti*, le *brokali*, vendu sous le nom de *rapini*, le *sweet baby broccoli* et le 'Brocolini', une appellation commerciale contrôlée, sont tous différents hybrides de brocoli et de chou frisé chinois. Ils produisent de longues tiges couronnées de petits boutons floraux.

Les moutardes chinoises (*B. juncea*) s'apprennent aussi comme le rapi, quoique leur saveur particulière les différencie facilement de ce dernier.

Les semenciers vendent sous le terme *collards* des choux non pommés ou divers mélanges de chou frisé et autres choux non pommés, de navet à feuilles tendres, de moutarde et même d'épinard.



Culture

Les sols bien aérés, riches en matières organiques, fertiles et bien drainés conviennent bien à la culture de cette crucifère. Le rapi préfère les sites ensoleillés et les températures fraîches. Il tolère l'ombre légère. Il résiste au gel, les jeunes plants, à une légère gelée. Cependant, une exposition prolongée à de basses températures peut provoquer la montaison, quoique certaines variétés y soient moins sensibles.

Comme chez plusieurs légumes de climat froid, les températures chaudes accélèrent la montaison et le développement précoce ou l'accentuation de l'amertume.

Le rendement augmente en sol plus argileux, mais les sols légers sont préférables pour la production d'été. Il est conseillé de semer plusieurs cultivars pour obtenir une récolte plus constante. La croissance doit être continue.

Une application de 2 à 3 cm de compost bien décomposé permet normalement de maintenir la fertilité du sol et une bonne productivité.

Le semis direct est habituellement appliqué. Le repiquage de plantules de trois semaines est possible après le dernier gel. Des semis successifs peuvent se faire pour allonger la période de production. L'espacement recommandé après éclaircissage varie de 10 à 15 cm en tous sens, selon le stade de récolte.

En rotation, le rapi est cultivé après un légume racine ou une légumineuse. La laitue, la bette à carde, le poireau et le radis peuvent lui être associés. Des plants de soucis, de capucine et d'œillet d'Inde s'intègrent bien ici et là.

Ravageurs et maladies

Le rapi est sensible aux mêmes ravageurs communs que les autres crucifères : vers gris moissonneurs, altises, mineuses, pucerons, thrips, piéride du chou, fausse arpenreuse du chou, fausse teigne des crucifères, limaces.

Des maladies comme la fonte des semis, le mildiou et la pourriture noire sont parfois observées.

Récolte et conservation

La plante entière est récoltée avant l'ouverture des boutons floraux. La récolte peut débuter au stade feuille dès que les plants ont de 10 à 20 cm de haut, soit de trois à quatre semaines après le semis. Les plants sont enlevés ou coupés au-dessus des premières feuilles pour permettre la repousse. La récolte continue de tiges secondaires durant toute la saison est possible à condition de doubler l'espacement.

Le rapi récolté flétrit rapidement. Il est recommandé de bien humidifier les plants au besoin et de les conserver dans un sac de plastique bien fermé. Il peut être congelé une fois blanchi.

Valeur nutritive

Le rapi représente une bonne source de minéraux tels le calcium, le fer, le magnésium et le potassium ainsi que de vitamines A, C et K.

Utilisation

Le rapi est surtout employé dans les cuisines italienne, portugaise et chinoise. Il est consommé cru, cuit à la vapeur, bouilli, frit et braisé.

Il peut servir seul de légume d'accompagnement avec, par exemple, de l'huile d'olive, du citron et du piment fort, ou seulement du fromage. Il se marie bien avec le tofu, les pâtes, les viandes, les poissons, le riz et les pommes de terre. Il est aisé de l'intégrer à des soupes, des omelettes, des quiches et des lasagnes.

Toutes les parties aériennes sont comestibles. Il est meilleur cuit. Les jeunes feuilles se mangent crues.

Certains conseillent de le blanchir au besoin durant une à deux minutes une fois bien lavé afin de diminuer son goût amer. Le refroidir ensuite avant de l'ajouter à des salades, par exemple. Les tiges ont une saveur moins intense.

Les tiges sont séparées des feuilles et des boutons floraux, car elles nécessitent environ trois minutes de cuisson supplémentaires. Somme toute, la cuisson du rapi prend de deux à huit minutes selon la partie utilisée, sa tendreté et les besoins.



Recette

Rapi à l'italienne

Rapi	1 l
Huile d'olive	60 ml
Oignon finement coupé	125 ml
Poivron rouge en dés	125 ml
Ail	10 ml
Tomates pelées, hachées	250 ml
Jus de citron	45 ml
Basilic	5 ml
Sel	3 ml
Poivre	1 ml
Fromage	125 ml

Blanchir le rapi à la vapeur ou dans l'eau bouillante salée durant 2 minutes puis l'égoutter.

Faire sauter l'oignon, le poivron, et l'ail dans l'huile jusqu'à tendreté.

Ajouter les tomates, le jus de citron, le basilic, le sel et le poivre. Laisser mijoter à feu doux durant 10 minutes.

Incorporer le rapi et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.

Étendre le fromage (parmesan, havarti, jalapeno) et servir.

Valeur nutritive d'une portion de 100 g de rapi

Eau	90 %
Glucides	5,9 g
Protéines	3,6 g
Fibres	1,5 g
Énergie	32 Cal

Méli-mélo

Jardiner avec les enfants

Le jardin communautaire est un excellent lieu pour initier les enfants à l'apprentissage des cycles de la nature, à la découverte de la provenance des légumes qu'ils mangent, à l'apprentissage de la patience et de la ténacité de même qu'au partage des tâches communes et des récoltes.

Il est plus stimulant pour eux de cultiver leur propre petit espace plutôt que d'aider les adultes à entretenir l'ensemble du jardin.

À quel âge?

Un enfant peut commencer à apprendre progressivement la base de la conduite d'un potager dès l'âge de trois à quatre ans : semer, identifier les légumes semés ou repiqués, arroser, biner, sarcler, récolter.

Quelque quatre à cinq ans plus tard, les rotations, les associations, les techniques de contrôle des ravageurs et des maladies ainsi que les techniques de compostage peuvent être abordées simplement.

Le choix des premiers légumes

Les plantes potagères faciles à cultiver, à croissance rapide, colorées, consommées par le jeune et dont le jardinier réussit la production conviennent le mieux : bette à carde, carotte, chou d'été, courgette, haricot nain, laitue en feuilles, pois mange-tout, radis et tomate cerise.

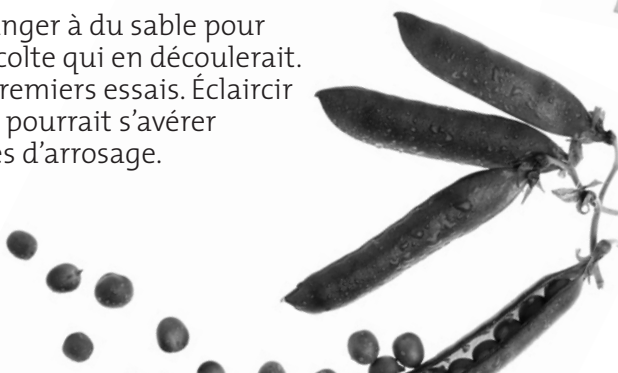
Et pourquoi pas quelques plants de fleurs utiles, comme les soucis ou les capucines.

Quoi faire?

Il faudra d'abord délimiter l'espace réservé au jardinier en herbe, préparer le sol, le fertiliser et le subdiviser au besoin.

Il est judicieux de lui fournir de petits outils à main pour adultes et un arrosoir à sa taille de même que des tuteurs, de la corde et des étiquettes, par exemple.

Pour les semis des petites graines, les mélanger à du sable pour éviter les semis trop denses et le peu de récolte qui en découlerait. Il ne faut pas décourager l'enfant dès ses premiers essais. Éclaircir les semis trop serrés ou semer de nouveau pourrait s'avérer nécessaire de même que surveiller les excès d'arrosage.



Aux p'tits oignons



Le gel

Selon les données météorologiques montréalaises d'Environnement Canada, le dernier gel printanier survient en moyenne le 3 mai et le premier gel automnal le 7 octobre, quoique la date automnale soit plus tardive depuis quelques années.

Les jardins communautaires fermant le 1^{er} novembre, les gelées printanières semblent plus à craindre.

Les temps froids et venteux peuvent aussi causer des dégâts irréversibles aux végétaux, surtout chez ceux plus sensibles aux basses températures, et ce, même sans gel.

Des techniques de protection permettent de lutter directement ou indirectement pour éviter, retarder ou limiter les pertes de récolte par le gel.

Les risques de gel

Le climat régional détermine approximativement la durée de la période sans gel, soit environ 156 jours à Montréal.

Des facteurs comme l'emplacement du jardin et du jardinet, l'écoulement du vent, la pente et la présence de plantes protectrices, par exemple, peuvent modifier légèrement la durée de la période sans gel et la dangerosité de ce dernier.

Le gel survient lorsque la température de l'air atteint ou devient inférieure au point de congélation. L'eau se transforme en glace vers -5°C ; sa température remonte alors à 0°C .

Selon les deux principaux phénomènes météorologiques en cause, le gel est soit radiatif, soit advectif.

Le gel radiatif est provoqué par une masse d'air froid qui se dépose près du sol. C'est la gelée blanche.

Dans ce cas, il y a inversion des températures : l'air froid, plus dense, stagne au-dessus du sol et une masse d'air chaud se retrouve en surplomb. Un ciel dégagé et un vent faible ou nul accentuent ce phénomène.

Le gel advectif est causé par l'arrivée d'une masse d'air froid accompagnée d'un vent parfois fort, surtout lors du passage du front froid. L'air près du sol est plus chaud qu'en hauteur.

Lors d'une nuit froide, plus le point de rosée est atteint rapidement, moins il y a de risque de gel. La condensation de la vapeur d'eau réchauffe la température ambiante.

Les effets du gel

Altération de la couleur, picotures, déshydratation, modification de la texture et de la saveur, mort de certains tissus ou de parties de la plante, problèmes de conservation, pourriture.

Les effets du gel sont nombreux et varient selon la culture, la sensibilité de la plante et de la variété, le stade de développement, la vigueur, l'intensité et la durée du gel, la présence de vent, la couverture nuageuse et les conditions de dégel.

Le froid excessif provoque la formation de cristaux de glace dans les cellules et, par conséquent, des dommages aux tissus et le bris des membranes cellulaires. Selon leur gravité, les dommages occasionnent des pertes de rendements ou de qualité et, éventuellement, la mort des plantes.

Le gel hivernal des végétaux concerne quant à lui le manque de résistance des plantes bisannuelles ou vivaces aux conditions hivernales. Des températures hivernales trop froides et le bris trop précoce de la dormance par temps doux sont les principales causes de mortalité hivernale.



Les méthodes préventives

Voici quelques moyens préventifs aisément applicables dans un jardin communautaire :

- installer des plantes hautes du côté des vents dominants pour diminuer leur intensité, améliorer la pollinisation et favoriser la formation d'une couche de neige protectrice, qu'elle soit pérenne ou non;
- choisir des variétés qui produiront durant la période d'environ 156 jours sans gel;
- sélectionner des plantes potagères et des variétés plus résistantes au froid et aux gelées pour la production automnale;
- semer et transplanter suffisamment tôt pour que les plantes atteignent un stade de développement suffisamment avancé avant la première gelée, soit au moins les deux tiers de leur maturité pour la production automnale chez les plantes plus rustiques;
- endurcir les jeunes plants durant quelques jours avant de les transplanter;
- éviter de biner le sol avant un gel, car le sol perd de la chaleur et l'air froid y pénètre plus facilement;
- arroser les sols trop secs une journée à l'avance et ne pas arroser les sols trop humides.

Combattre le gel

Les cucurbitacées, les solanacées, les haricots, la sarriette d'été et le basilic sont très sensibles au gel des feuilles ou des fruits.

Le recouvrement des plantes à l'aide de bâches, de toiles flottantes, de paille, de seaux ou de pots est la méthode la plus facile pour combattre le gel. Le buttage de la partie supérieure des légumes racines se pratique à l'automne.

L'application sur les plantes et le sol d'une décoction de prêle augmente la résistance des végétaux.

La pulvérisation de fines gouttelettes, lorsque possible, doit respecter certaines conditions pour être efficace. Elle doit notamment se prolonger jusqu'à ce que le risque de gel soit écarté et les végétaux doivent supporter le poids de la glace qui peut se former sur les parties aériennes. L'eau qui gèle à la surface des feuilles transmet de la chaleur à ces dernières. Ce phénomène s'appelle la surfusion.

En dernier lieu, il vaut mieux s'assurer que les végétaux dégèlent lentement. Les protéger du soleil limite les dégâts.

Les plantes potagères plus rustiques profiteront également de ces mesures.

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, tomate), chrysomèle rayée et chrysomèle maculée du concombre, cicadelle, doryphore (aubergine), fausse teigne des crucifères, fausse arpentuse du chou, limace, millipède, mouche de la carotte, mouche du chou, mouche du piment, pégomye (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 moissonneur.

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

La variété de tomate 'Defiant' (Vesey's) montrerait une bonne résistance au mildiou.

Le melon d'eau à la délicieuse chair jaune 'Hyb. Yellow Baby' (Dominion Seed House, Norseco) représente une agréable solution de rechange aux variétés à chair rouge et tolère le fendillement.

Les petites courges spaghetti de 10 à 12 cm de longueur de la variété 'Hyb. Unique' (Norseco) sont idéales pour la préparation d'un seul repas.

La variété de tomate cerise 'Sunpeach' (Vesey's) produit de beaux petits fruits roses qui résistent au fendillement.

Les feuilles rouge foncé de la laitue frisée 'Blackhawk' (Vesey's) semblent presque de couleur noire.

Les plants de brocoli cultivés au printemps développent de petites inflorescences s'ils sont exposés au gel durant leur stade végétatif.

Rédaction : André Pedneault,
Révision : Anik de Repentigny
Conception graphique :
Studio de design graphique,
Ville de Montréal



**Jardins
communautaires**