

La Feuille de chou

Automne 2012

Les jardins communautaires : un programme phare

Dans son *Rapport de consultation publique sur l'État de l'agriculture urbaine à Montréal*, l'Office de consultation publique de Montréal souligne l'importance et l'excellence du programme des jardins communautaires de la Ville. Selon les dires de l'Office, il s'agit d'un programme phare. Montréal peut en être fière.

« Les jardins communautaires constituent l'assise de la pratique de l'agriculture urbaine à Montréal depuis près de quarante ans [...] Il s'agit probablement de l'investissement le plus important de la part des arrondissements en matière d'AU'. »

Les constats et les recommandations de la commission reflètent bien la situation, les principaux enjeux, les contraintes et les attentes des citoyens.

Le rapport peut être consulté sur le site Web de la commission à l'adresse suivante : ocpm.qc.ca/agriculture.



Dans la corbeille

Le chou pommé	2
Le persil	6

Le coin des mordus

Le gombo	10
----------	----

Aux p'tits oignons

Nourrir les pollinisateurs	13
----------------------------	----

Les soins du Dr Desjardins

	15
--	----

Les conseils terre-à-terre

	15
--	----



1 Agriculture urbaine

Vous avez déménagé?

N'oubliez pas de communiquer vos nouvelles coordonnées au bureau de votre arrondissement ou au comité de votre jardin communautaire, s'il est responsable des inscriptions.

Dans la corbeille

Le chou pommé

Brassica oleracea groupe *capitata*

Origine

Les choux nourrissent l'humanité depuis 4 000 à 5 000 ans avant notre ère. Les différents types de choux sont tous issus de l'espèce sauvage *Brassica oleracea* var. *sylvestris*.

Les choux étaient déjà très différenciés dans l'Antiquité grecque. La culture de ce légume feuille s'est généralisée au cours du Moyen-Âge.

Les nombreuses variétés se sont développées à partir de quelques espèces apparentées et sous-espèces du bassin méditerranéen et du nord-ouest de l'Europe.

Cette remarquable variabilité est survenue grâce au potentiel génétique de cette espèce, aux groupes de populations séparés géographiquement permettant des évolutions différenciées et à sa grande adaptabilité aux conditions climatiques.

Description

Le chou est une plante bisannuelle cultivée comme une annuelle appartenant à la famille botanique des crucifères. Au cours de la première année, la plante produit une tige courte portant des feuilles amples puis une rosette de feuilles superposées formant une pomme, à la suite de l'arrêt de la croissance du bourgeon central.

La forme des feuilles, leur couleur ainsi que les caractéristiques de la pomme elle-même et sa vitesse de croissance sont toujours très diversifiées.

La maturation de la pomme survient environ 60 à 125 jours après la transplantation. La pomme peut peser de 0,5 à 4,5 kg selon les variétés. Elle mesure aussi peu que 7,5 à 10 cm de diamètre chez les minichoux. La distance de plantation influence aussi la grosseur de la pomme.

Le chou pommé préfère les climats frais et suffisamment humides. Il résiste bien au froid, mais redoute les cycles de gel et de dégel successifs.

Le système racinaire, fort imposant, est constitué d'une racine pivotante et de racines latérales descendant jusqu'à 1 m de profondeur.



Une hampe florale pouvant atteindre plus de 1 m de hauteur apparaît au cours de la seconde année. Elle porte des fleurs jaunes et des siliques renfermant les graines.

Variétés

Les quelques centaines de variétés de chou pommé disponibles, dont au moins 125 à pollinisation libre, se répartissent en trois grands types :

- les choux blancs, dits communément verts (*B. oleracea* convar. *capitata* var. *alba*) : feuilles blanc vert à vert foncé, pomme plus ou moins dense de forme ronde, légèrement aplatie ou pointue;
- les choux rouges (*B. oleracea* convar. *capitata* var. *rubra*) : feuillage rouge violacé, croissance plus lente et plus exigeante que le chou vert, pomme plus dense, moins de sensibilité aux ravageurs communs;
- les choux de Milan ou de Savoie (*B. oleracea* convar. *capitata* var. *sabauda*) : feuilles cloquées et ondulées vert foncé, tendre pomme ronde ou aplatie au cœur jaune, saveur plus délicate, temps de conservation écourté.

Parmi les nombreuses variétés de chou vert, citons les variétés standards de chou d'été, comme la 'Copenhagen Market' (OSC Seeds, The Cottage Gardener, West Coast Seeds), et celles à pomme conique, comme la 'Early Jersey Wakefield' (OSC Seeds, The Cottage Gardener, West Coast Seeds, William Dam Seeds) et la 'Golden Acre' (Halifax Seed Co, OSC Seeds, Stokes Seeds, William Dam Seeds), qui donne de bons rendements en sol pauvre.

Parmi les choux d'hiver verts, le 'Danish Ballhead' (Halifax Seed Co, OSC Seeds, West Coast Seeds) est toujours populaire.

Pour les choux rouges, mentionnons la variété d'été 'Super Red 80' (West Coast Seeds), la mi-tardive 'Red Destiny' (Stokes Seeds) et la variété de conservation 'Langedijker Late' (William Dam Seeds), d'origine européenne.

Le chou de Milan 'Savoy Chieftain' (OSC Seeds, Heritage Harvest Seed) est réputé pour son excellente saveur.

Plusieurs cultivars ont été spécifiquement sélectionnés pour lutter contre des maladies comme la jaunisse fusarienne et le mildiou.

Culture

Qu'ils soient verts ou rouges, hâtifs ou tardifs, les mêmes techniques de culture s'appliquent, avec quelques particularités cependant.

Le chou préfère les situations ensoleillées, mais il tolère l'ombre partielle. Les graines germent à 5 °C. Les jeunes plants supportent de légères gelées. La température minimale de croissance est de 8 °C. À maturité, les choux d'hiver et les choux de Milan peuvent subir une température de -10 °C.

Les sols frais, profonds, meubles, riches, bien drainés, mais retenant bien leur humidité lui conviennent. En sol alcalin, surveiller la carence en bore.



Le chou d'été est plus vorace que le chou d'hiver, ce dernier étant modérément exigeant en éléments nutritifs. Des apports de 3 à 5 cm de compost mûr comblent normalement les besoins des premiers, de 1,25 à 3 cm pour les seconds. Les besoins en potasse, en soufre et en bore sont élevés.

Les semis intérieurs sont effectués de quatre à cinq semaines avant la transplantation. Au jardin, le semis direct et le repiquage peuvent se faire à la mi-mai ou avant, lorsque le sol est dégelé.

Les choux d'été sont espacés d'au moins 40 cm en tous sens, et les choux d'hiver, d'environ 60 cm.

Des rotations de trois à quatre ans sans crucifères sont recommandées.

Le chou déteste la sécheresse, mais un excès d'eau ou d'azote peut causer le fendillement de la pomme. Le chou d'été vert y est plus sujet que le rouge.

Les semences conservent leur pouvoir germinatif durant quatre à cinq ans.

Associations et compagnonnage

La laitue, la chicorée, la bette à carde et l'épinard peuvent servir en culture intercalaire.

Le céleri, le céleri-rave et la betterave peuvent côtoyer les choux. La sauge et le thym éloigneraient la piéride du chou.

Ravageurs et maladies

L'altise du chou et l'altise du navet percent de nombreux petits trous dans les feuilles des jeunes plants. La croissance peut être grandement compromise. La pose d'une toile flottante peut remédier au problème, sinon le recours à un insecticide de contact est recommandé. La toile flottante bien installée contrôle également la mouche du chou, mais non les vers gris.

Les chenilles de la piéride du chou, de la fausse arpeuteuse du chou et de la fausse teigne des crucifères causent souvent des ravages jusqu'à l'intérieur des pommes. Les œufs sont pondus sous les feuilles. Ces insectes attaquent rarement le chou rouge, dont la nouvelle variété 'Ruby Perfection (F1)' (Johnny's Selected Seeds) résiste aux thrips.

Le champignon du sol *Plasmodiophora brassicae* est l'agent responsable de la hernie du chou. Elle se manifeste par des excroissances sur la racine pivotante et les racines secondaires. Comme le champignon peut être encore présent plus de 10 ans après l'infestation, de longues rotations s'avèrent nécessaires.

Les champignons de la nervation noire (*Xanthomonas campestris*) et de la jaunisse fusarienne (*Fusarium oxysporum* f. sp. *conglutinans*) causent le brunissement et le noircissement des nervures.

Le mildiou (*Permospora parasitica*) se caractérise par l'apparition de taches angulaires jaune-brun sur les feuilles inférieures. Le grisonnement des tissus et l'apparition d'un duvet blanc cotonneux avec présence de sclérotés noirs dénotent la présence de la sclérotiniose (*Sclerotinia sclerotiorum*).

Les désordres physiologiques les plus fréquents sont le fendillement de la pomme, le brunissement interne dû à une mauvaise absorption du calcium, la carence en bore et la nécrose marginale. Le manque d'eau en période de forte croissance est la cause de cette dernière.

Récolte et conservation

Le chou d'été est récolté lorsque jeune ou à sa maturité, selon les besoins. Il se conserve moins longtemps que le chou d'hiver, qui est récolté après les premières gelées automnales.

Il s'agit alors de couper la tige au ras de la pomme, d'enlever les grandes feuilles et de bien laver les pommes. Ce légume se conserve plusieurs semaines au réfrigérateur, lorsque placé dans un sac de plastique perforé.

Avant de le congeler, le chou est blanchi durant deux minutes lorsqu'en quartier et seulement une minute s'il est râpé. Il peut être déshydraté et, sous forme de choucroute, il se conserve au moins six mois au réfrigérateur.



Valeur nutritive et propriétés

Le chou est une bonne source de vitamine C, de vitamine K, de vitamine B₆ et d'acide folique. Il conserve sa vitamine C lors de l'entreposage. Le chou rouge possède une plus grande valeur alimentaire.

Le chou est antiscorbutique, anticancéreux, antidiarrhéique, anthelminthique et antibiotique. En cataplasme, il soulagerait les coups de soleil, les brûlures, les entorses, les abcès et les piqûres d'insectes.

Utilisation

Cuit dans l'eau ou à la vapeur, sauté, frit, braisé ou farci, le chou entre dans la composition de nombreux plats américains, européens et orientaux.

En salade, dans les soupes et les potages, les ragouts, les omelettes, ou encore les pâtes gratinées ou bien nappées de diverses sauces, ce légume montre sa grande polyvalence en cuisine. Il accompagne aussi les viandes rouges, les viandes blanches et les fruits de mer.

Le chou rouge se décolore pendant la cuisson. Le couper avec un couteau en acier inoxydable pour éviter qu'il bleuisse.



Recette

Chou rouge braisé aux canneberges

Chou rouge		Jus d'orange	30 ml
tranché mince	450 g	Miel	15 ml
Oignon moyen haché	1	Gingembre moulu	2 ml
Gousses d'ail hachées	2	Clou de girofle	
Huile	15 ml	moulu	1 ml
Canneberges	60 ml	Feuille de laurier	1
Vinaigre de vin rouge	30 ml		

Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile durant 5 minutes.

Ajouter le chou, couvrir et laisser cuire doucement pendant 10 minutes.

Ajouter tous les autres ingrédients, couvrir et prolonger la cuisson durant 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit tendre.

Au besoin, faire bouillir à feu vif pour évaporer le liquide. Enlever la feuille de laurier.

Valeur nutritive d'une portion de 100 g de chou vert

Eau	93 %
Glucides	5,4 g
Protéines	1,4 g
Lipides	0,3 g
Fibres	2,3 g
Calcium	47 mg
Sodium	18 mg
Fer	0,6 mg
Vitamine C	32,2 mg
Vitamine A	13,3 ER ¹
Énergie	25 Cal

1 Équivalent de rétinol

Dans la corbeille

Le persil

Petroselinum crispum

La culture du persil s'est répandue graduellement au cours des siècles dans les zones tempérées de l'Europe, de l'Afrique et de l'Amérique du Nord. Le persil est actuellement la plante aromatique la plus populaire en Amérique.

Origine

Le persil proviendrait soit de l'ouest de l'Asie, soit du centre ou de l'est de l'Europe, selon les auteurs.

Les Grecs s'en servirent d'abord lors des cérémonies funéraires et pour les honneurs athlétiques, et les Romains, pour ses propriétés médicinales.

Son utilisation à des fins culinaires s'est propagée dans l'ouest de l'Europe durant les 15^e et 16^e siècles. Son usage s'est ensuite répandu dans les contrées conquises par les Européens.

Description

Le persil est une ombellifère bisannuelle de climat frais cultivée comme une annuelle. La croissance optimale se produit entre 7 et 16 °C.

Une rosette compacte de belles feuilles dentées vert brillant de 20 à 30 cm de hauteur à maturité est produite la première année. Une hampe de petites fleurs blanc crème apparaît l'année suivante. Le plant érigé, qui peut se réensemencer lui-même, atteint alors 1 m de haut et de 15 à 20 cm de large. La racine pivotante pénètre le sol jusqu'à 1 m de profondeur.

Les feuilles, avec leur pétiole plus ou moins long et leur limbe plat ou frisé vers le haut, sont très décoratives. Elles renferment de 0,01 à 0,05 % d'huile essentielle, et les graines, de 2 à 7 %. Les premières feuilles sont toujours plates, même chez les variétés frisées.

Variétés

Il y avait peu de variétés commercialisées de persil commun au début du 20^e siècle. Une vingtaine à feuilles plus ou moins enroulées et plus ou moins frisées sont actuellement disponibles en Amérique du Nord.

Les variétés à feuilles plates sont regroupées généralement sous l'appellation de persil italien (*P. crispum* var. *neapolitanum* ou var. *hortense*), car elles sont surtout cultivées dans la région méditerranéenne, et ce, depuis des siècles. Elles sont très productives et plus rustiques, et leur saveur est plus parfumée et plus forte. Elles sont plus faciles et plus rapides à sécher.

Les variétés 'Dark Green Italian' (Dominion Seed House, Horticlub, West Coast Seeds, William Dam Seeds) et 'Hilmar' (Johnny's) produisent de grosses feuilles très aromatiques. La variété 'Titan' (Johnny's), à petites feuilles vert foncé, s'avère pratique pour la consommation fraîche.

Les variétés de persil frisé (*P. crispum* var. *crispum*) maintenant disponibles appartiennent surtout au type mousse. Ces persils, doublement et triplement frisés, donnent justement l'impression d'un tapi de mousse.

Les variétés favorites de persil frisé sont la 'Forest Green' (Johnny's, Stokes, West Coast Seeds, William Dam Seeds), qui repousse rapidement après une cueillette, la 'Darki' (Hawthorn Farm Organic Seeds, Les Jardins de l'Écoumène, Stokes) et la 'Green Pearl' (Dominion Seed House, Horticlub, West Coast Seed).

Un mélange de variétés à feuilles plates et frisées est offert chez Hawthorn Farm Organic Seeds.



Plantes apparentées

Parmi les fines herbes proprement dites, le cerfeuil (*Anthriscus cerefolium*), au parfum de réglisse, est une plante annuelle appartenant à la même famille botanique.

La coriandre (*Coriandrum sativum*) est communément appelée persil arabe ou persil chinois, et le périlla (*Perilla frutescens*), shiso ou persil japonais. Le mitsuba (*Cryptotaenia japonica*), le cerfeuil japonais, avec ses petites feuilles à la saveur rappelant celle de l'angélique, du céleri et du persil, est aussi connu sous le nom de persil japonais.

Le persil racine, aussi connu sous le nom de persil tubéreux ou persil de Hambourg (*P. crispum* var. *tuberosum*), développe une racine ressemblant à celle du panais et des feuilles semblables à celles d'une fougère.

Culture

Que ce soit en plein soleil ou à la mi-ombre, le persil préfère les sols profonds, meubles, frais et humides, modérément riches et bien drainés. Si nécessaire, l'ajout de 1 cm de compost suffit pour combler ses besoins.

Les semis intérieurs sont effectués de huit à dix semaines avant la transplantation qui se fera tôt, avant les grandes chaleurs. Les plantules supportent de légères gelées.

Le persil déteste la transplantation. Séparer les plants en caissette avec précaution à l'aide d'un couteau tranchant. Les jeunes plants reprendront leur croissance une dizaine de jours plus tard. Il est conseillé de laisser un espace de 15 à 30 cm entre les plants de type frisé, un peu plus pour le persil italien.

Au jardin, le semis est réalisé à 6 cm de profondeur dès que la température du sol atteint 10 °C. La récolte principale surviendra à la fin de l'été.

Choisir des semences d'un an pour une meilleure germination et, par conséquent, une levée plus uniforme. Les semences conservent leur pouvoir germinatif durant au moins trois ans.

L'akène de la graine renferme du coumarol, un inhibiteur de germination. Il est donc préférable de faire tremper les graines dans de l'eau tiède durant 12 à 24 heures, sinon la germination en sol froid prendra de 2 à 4 semaines au lieu d'une dizaine de jours. Il faudra toutefois maintenir le sol humide jusqu'à la levée des plantules.

Arroser au besoin les plants pour que le sol demeure frais. Biner superficiellement pour ameublir la surface du sol et lutter contre les adventices.

Les feuilles pâlisent et même brunissent par temps chaud et ensoleillé, et leur saveur devient plus épicée. Le persil frisé est plus sensible que le persil italien. La variété 'Forest Green' résiste mieux à ces conditions.

Il est possible d'empoter des plants pour continuer la culture de cette fine herbe à l'intérieur durant l'automne et l'hiver. Cette opération est effectuée en septembre, dès les premières nuits fraîches, soit assez tôt pour éviter que les plants se préparent à entrer en dormance.

Les plants devront, dans la mesure du possible, recevoir au moins cinq heures d'ensoleillement et croître à une température en dessous de 21 °C.

Associations et compagnonnage

Le persil peut être associé à plusieurs légumes, tels que la tomate, le poivron et le poireau, ainsi qu'à plusieurs autres plantes aromatiques, comme l'estragon français, l'origan doré, le romarin et la sauge du Pérou.

Ravageurs et maladies

Des limaces, charançons de la carotte, papillons du céleri, mouches de la carotte de même que des nématodes peuvent parfois endommager les plants.

Des maladies provenant du sol ou des semences, comme l'alternariose, le stemphyllum et la septoriose, peuvent survenir.



Récolte et conservation

La récolte débute environ deux mois après la transplantation. L'enlèvement régulier des feuilles extérieures favorise la repousse. Il est possible d'attendre pour faire une récolte importante. Dans ce cas, une seconde récolte pourra être réalisée trois à quatre semaines plus tard.

Pour conserver leur fraîcheur au réfrigérateur, emballer les feuilles dans un sac de plastique une fois bien lavées ou laisser tremper les pétioles dans l'eau.

Le persil peut être séché, congelé, mariné ou conservé dans l'huile, le beurre ou le sel.

Il sera déshydraté rapidement au soleil ou dans un four à 38 °C afin d'éviter les pertes d'huiles essentielles, de saveur et de couleur. Le séchage est la méthode de conservation causant la plus grande perte de goût.

Les feuilles finement hachées peuvent être congelées dans des moules à glaçons avec un peu d'eau. Les cubes de persil seront ensuite mis dans des sacs de plastique pour la congélation.



Propriétés et valeur nutritive

Le persil serait antiseptique, antirhumatismal, antiscorbutique, diurétique, emménagogue, expectorant et laxatif. Il stimule le système digestif et tonifie les reins. Les feuilles fraîches sont employées contre les piqûres d'insectes et les contusions.

Le persil demeure l'aromate le plus riche en vitamine C et il contient plus de fer que l'épinard. Cependant, le persil est généralement consommé en petites quantités.

Il renferme également de l'iode, du calcium, du phosphore, de la vitamine A, un antioxydant et de l'apigénine, un flavonoïde diminuant les allergies.

Le persil séché est comparativement plus concentré en fer et en calcium. Il l'est beaucoup moins en vitamine C et en vitamine A.

Le persil est toxique en excès. De plus, il contient une furocoumarine pouvant causer une photodermatite chez les travailleurs industriels. L'huile essentielle est interdite aux femmes enceintes.

Utilisation

En cuisine, les feuilles de persil sont surtout utilisées comme assaisonnement dans des sauces, des trempettes, des soupes et potages ainsi que des ragoûts. Il accompagne les viandes, poissons, oeufs et fromages. Élément essentiel du taboulé, du bouquet garni et de la gremolata, il entre aussi dans la composition d'herbes salées, de pistous, de thés et d'infusions.

Le persil est ajouté en fin de cuisson pour une meilleure conservation de la saveur. Il neutralise les odeurs de l'ail et de l'oignon.

L'huile extraite des feuilles est un condiment. Des savons, des crèmes et des parfums comme l'eau de Cologne en contiennent. Le suc possède des propriétés insecticides.



Recette *Taboulé*

Boulgour	250 ml
Eau bouillante	500 ml
Jus de citron	30 ml
Huile d'olive	30 ml
Tomates moyennes en quartiers	3
Échalotes hachées	4
Persil frais haché	60 ml
Menthe fraîche hachée	45 ml
Coriandre moulue	1 ml
Cumin moulu	1 ml
Sel et poivre	au goût

Dans un saladier, verser l'eau bouillante sur le boulgour. Laisser reposer jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.

Ajouter tous les autres ingrédients et bien remuer.

Réfrigérer avant de servir.

Valeur nutritive d'une portion de 100 g de persil frais

Eau	91 %
Protéines	4,4 g
Glucides	1,4 g
Lipides	0,5 g
Fibres	6 g
Potassium	800 mg
Calcium	200 mg
Sodium	44 mg
Fer	5,5 mg
Vitamine C	200 mg
Provitamine A	7 000 ug
Vitamine B ₂	0,3 mg
Vitamine B ₆	0,2 mg
Vitamine B ₉	170 ug
Énergie	27 Cal

Le coin des mordus

Le gombo

Hibiscus esculentus



Le gombo, souvent mieux connu sous le nom d'okra, est maintenant cultivé plus fréquemment dans les jardins communautaires depuis quelques années. Les étés chauds et les automnes tardifs des dernières années lui conviennent particulièrement.

Son appellation française provient de l'angolais ngombo. Le plat cajun préparé avec ce légume-fruit s'appelle également gombo.

Origine

Le gombo est surtout cultivé dans les pays tropicaux et subtropicaux. Les auteurs signalent deux origines possibles : l'Asie tropicale ou l'Afrique orientale, et plus spécifiquement l'Éthiopie dans ce cas.

Quoi qu'il en soit, le gombo serait utilisé depuis environ 4 000 ans comme condiment ou comme légume.

Les anciens Égyptiens l'auraient disséminé en Afrique du Nord et en Asie jusqu'en Inde, si l'on se fie à l'hypothèse de l'origine africaine. Les Maures l'introduisirent en Europe au 12^e siècle.

Les esclaves noirs le répandirent, semble-t-il, au Brésil et dans les contrées du Pacifique au cours du 17^e siècle, puis dans les Antilles et jusqu'en Nouvelle-Orléans. Les colons français auraient pu aussi l'introduire à cet endroit.

Description

Appartenant à la famille des malvacées, le gombo (*Hibiscus esculentus*, syn. *Abelmoschus esculentus*) est une plante tropicale annuelle buissonnante portant de belles fleurs blanc jaunâtre à centre pourpré et des fruits de forme conique ressemblant à un piment vert.

Les fruits, à la saveur proche de l'aubergine et du haricot vert, peuvent être verts, rouges, blancs ou violets. De texture gélatineuse, ils sont lisses ou recouverts de soies duveteuses. La substance mucilagineuse à l'intérieur du fruit sert à épaissir divers plats. Les graines, vertes ou brunâtres, sont comestibles.

Sous notre climat, les plants atteignent généralement entre 0,5 et 2 m de hauteur, rarement plus. Il faut préciser que des variétés naines, hâtives et moyennement hâtives sont plutôt cultivées dans les zones nordiques.

Les tiges et les feuilles sont poilues. Les feuilles possèdent un long pétiole et de cinq à sept lobes.

Variétés

Plus d'une dizaine de variétés hybrides et à pollinisation libre sont offertes par les grainetiers.

Parmi les variétés adaptées à nos contrées, la 'Annie Oakley II Hyb.' (Stokes, William Dam Seeds) produit des fruits verts à peau lisse.

Les variétés à fruits rouges présentent de grandes qualités ornementales, car les tiges, les branches et les nervures des feuilles sont rougeâtres. Les fruits de la variété 'Red Burgundy' (Thompson & Morgan) atteignent 15 à 20 cm de long. Le plant de la variété 'Little Lucy Hybrid' (William Dam Seeds) ne mesure que 60 cm à maturité.

Culture

La température optimale de croissance du gombo, qui est avide de chaleur et de soleil, se situe entre 26 et 28 °C, et la fructification, entre 20 et 30 °C. Comme il est sensible à la fraîcheur, un ralentissement de la croissance survient déjà en dessous de 16 °C.

Le gombo préfère les sols riches en humus et bien drainés. Les racines redoutent l'humidité excessive, mais le gombo consomme beaucoup d'eau.

Il est très vorace, mais il faut éviter les excès d'azote pour favoriser la fructification. C'est pourquoi les apports d'azote sont fractionnés.

Une application de 2 à 5 cm de compost est recommandée lors de la préparation du sol. Fertiliser de nouveau toutes les quatre à six semaines pour maintenir une bonne croissance, notamment au début de la formation des fleurs et lorsque les feuilles pâlisent à la fin de l'été pour augmenter la grosseur des fruits formés à cette période.

Les semis intérieurs, préférablement dans des pots individuels, sont réalisés quatre à cinq semaines avant la transplantation. Il est conseillé de faire tremper les semences dans de l'eau tiède pendant 12 heures. En profiter pour éliminer les semences qui flottent. La germination peut prendre de dix jours à trois semaines, selon la température du sol.

Repiquer délicatement lorsque la température du sol est supérieure à 15 °C, 20 °C étant l'idéal. Les racines sont fragiles. Espacer les plants de 45 à 50 cm.

Le gombo est exigeant en eau. Le sol doit être maintenu humide, mais sans excès, surtout lors de la formation des fruits. Tuteurer les plants élevés.

La diminution de la longueur du jour sous les 11 heures active la floraison. Récolter fréquemment pour stimuler la production qui continue jusqu'au gel des plants.

Tailler les plants accroît significativement les rendements. Dès l'apparition des premières fleurs, pincer une feuille sur trois. Continuer par après. Couper sévèrement les extrémités des branches en septembre pour que les fleurs produisent des fruits avant le gel des plants.

Les semences demeurent viables durant environ cinq ans.

Associations et compagnonnage

Le gombo peut être associé à une culture hâtive comme celle du radis, de l'épinard et de la laitue en feuilles. Il peut aussi être cultivé près des choux, du navet ou des poireaux.

Il est conseillé d'éloigner le gombo de la tomate, de l'aubergine et des cucurbitacées.

Ravageurs et maladies

Même si peu de problèmes de ravageurs et de maladies sont observés, des pucerons et des aleurodes peuvent s'installer dans le feuillage, et la pyrale du maïs, s'attaquer aux fruits.

Le gombo est sensible aux nématodes appartenant au genre *Meloidogyne*. Des maladies comme l'oïdium et la cercosporiose peuvent apparaître.

Récolte et conservation

Pour apprécier le gombo, il faut d'abord récolter les jeunes fruits lorsqu'ils mesurent entre 5 et 10 cm chez la majorité des variétés. Le fruit durcit, devient fibreux et développe ses graines en vieillissant.

La récolte devrait débuter de 50 à 60 jours après la transplantation pour les variétés hâtives. Si nécessaire, couper l'attache avec un canif.

Les poils peuvent causer des démangeaisons. Porter des gants de caoutchouc ainsi qu'un pantalon et une chemise à manches longues.

Au réfrigérateur, les fruits non lavés se conservent une dizaine de jours dans un sac de plastique perforé, une fois asséchés.

Les fruits peuvent être séchés au four, congelés, mis en conserve ou marinés. Il faut les blanchir à la vapeur durant deux minutes puis les refroidir à l'eau glacée et les égoutter avant de les congeler.





Valeur nutritive et propriétés

Le gombo est riche en fibres, en vitamines A, B et C, en acide folique ainsi qu'en minéraux : calcium, magnésium, phosphore, potassium, manganèse, cuivre.

Le gombo est antispasmodique. Il aurait des effets bénéfiques dans les cas de troubles intestinaux et d'incontinence urinaire. Les graines possèderaient des propriétés antidiabétiques, diurétiques et hypotensives. Elles combattraient les fièvres.

Utilisation

Il est surtout employé dans la préparation de plats grecs, antillais et africains.

Il peut être cuit légèrement à la vapeur, bouilli dans de l'eau salée pendant environ cinq minutes, frit seul ou avec d'autres légumes, ou, coupé en morceaux, ajouté comme liant dans des soupes, des sauces et des ragoûts. Ne pas le cuire plus de cinq à dix minutes pour conserver sa valeur nutritive.

Pour enlever le fin duvet râpeux sous la langue, broser doucement les fruits sous un filet d'eau. Pour extraire la gomme mucilagineuse blanchâtre, tailler la zone conique pour enlever la section brun marron ou les blanchir cinq minutes dans de l'eau vinaigrée puis les passer à l'eau froide.

Il est aussi possible de laisser tremper les fruits coupés dans de l'eau vinaigrée ou citronnée avant de les frire.

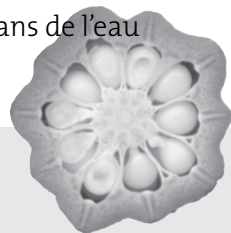
Le gombo noircit s'il est cuisiné dans des casseroles en fer, en aluminium ou en cuivre.

Les graines séchées et grillées servent de substitut au café. Une huile est aussi extraite des graines.

Valeur nutritive d'une portion de 100 g de gombo

Eau	90 %
Glucides	7,2 g
Protéines	1,9 g
Lipides	0,2 g
Fibres	2,5 g
Calcium	63 mg
Sodium	45 mg
Fer	0,4 mg
Vitamine C	16,3 mg
Vitamine A	57,5 ER ¹
Énergie	32 Cal

1 Équivalent de rétinol



Recette

Fruits de mer aux gombos

Oignons hachés	2	Farine	30 ml	Gombos tranchés	225 g
Gousse d'ail hachée	1	Tomates concassées	540 ml	Crevettes décortiquées	225 g
Margarine	30 ml	Jambon non salé	125 ml	Chair de crabe	225 g
Poivron vert haché	1	Feuille de laurier	1	Huîtres écaillées	12
Côte de céleri hachée	1	Sauce Tabasco	2 ml		

Faire fondre la margarine dans une cocotte et cuire l'oignon 5 minutes sans couvrir.

Incorporer l'ail, le poivron vert et le céleri et cuire 5 minutes en remuant. Ajouter la farine et laisser cuire 1 minute de plus en remuant constamment.

Verser le bouillon de poulet et jeter les tomates, le jambon, la feuille de laurier et la sauce Tabasco. Couvrir, amener à ébullition et laisser mijoter durant 30 minutes.

Ajouter les gombos et laisser cuire 30 minutes de plus.

Incorporer les crevettes et le crabe et cuire 2 minutes pour faire rosir les crevettes. Ajouter les huîtres.

Servir avec du riz.

Note : recette adaptée de *La bonne cuisine santé*, Sélection du Reader's Digest, Montréal (Québec), 1991.

Aux p'tits Oignons

Nourrir les pollinisateurs

Comme certains autres de nos pollinisateurs, les espèces d'abeilles indigènes de l'Amérique du Nord sont menacées par la destruction de leurs habitats, les pesticides, la monoculture et les parasites, entre autres.

Plusieurs de nos fleurs en plates-bandes, en jardinières et en pots appartiennent à des espèces ou sont des hybrides qui ont, certes, de jolies fleurs, mais n'ont malheureusement que peu ou pas de nectar et de pollen à offrir ou facilement accessibles.

En leur créant un jardin accueillant, nous aiderons nos abeilles indigènes ou domestiques et les autres pollinisateurs à se maintenir et à prospérer pour féconder les fleurs des plantes comestibles, ornementales et sauvages, dont celles nécessitant leur intervention à cette fin.

Quoi faire

Un des principaux éléments essentiels d'un habitat favorable aux pollinisateurs est, bien sûr, la présence de fleurs nourrissantes pour les abeilles, les bourdons, les guêpes, certains papillons et quelques coléoptères.

Pour atteindre cet objectif, voici quelques principes à retenir :

- créer ou conserver des habitats variés encourageant une diversité végétale favorable aux pollinisateurs;
- s'assurer que les pollinisateurs trouveront une source adéquate de nectar et de pollen du printemps à l'automne inclusivement à l'aide d'annuelles et de vivaces;
- choisir les fleurs les plus nourricières;
- aménager une haie fleurie qui pourra servir éventuellement de site de nidification pour la faune;
- laisser une flore sauvage s'installer dans des espaces éloignés ou isolés.



Les plantes favorables

Le mélange de fleurs annuelles et de vivaces, de bulbes et de plantes grimpantes de même que de plusieurs plantes potagères permet d'obtenir une floraison continue. Il s'agit ensuite de choisir les fleurs à privilégier (tableau 1) et éliminer ou limiter la présence des moins propices.

Les plantes les plus intéressantes appartiennent surtout aux familles des apiacées (ombellifères), des composées, des crucifères et des labiées. Les fleurs bleues, blanches et jaunes sont les meilleures. Les inflorescences dont les fleurs s'ouvrent graduellement sont plus avantageuses que les fleurs solitaires.

Enlever les fleurs fanées prolonge la floraison et l'approvisionnement en nectar et en pollen.

Les plantes à éviter

En général, les fleurs rouges et roses sont les moins attirantes pour les abeilles. Ces couleurs apparaissent grises et reflètent peu les rayons ultraviolets.

Les fleurs tubulaires sont moins intéressantes puisque les butineurs ne parviennent pas toujours à s'infiltrer aisément à l'intérieur. Ils éprouvent aussi des difficultés avec l'abondance de pétales des fleurs doubles.

Quelques plantes à éviter sont énumérées dans le tableau 2. Les chrysanthèmes sont peu recommandés, car ils abritent souvent des araignées prédatrices.

Tableau 1

Plantes mellifères

Fleurs annuelles

Calendula (*Calandula officinalis*)
Capucine (*Tropaeolum* sp.)
Centaurée (*Centaurea* sp.)
Cerinthé (*Cerinthus major*)
Cléome (*Cleome* sp.)
Coréopsis (*Coreopsis* sp.)
Cosmos (*Cosmos* sp.)
Dahlia (*Dahlia x hybrida*)
Delphinium (*Delphinium consolida*)
Gaillarde (*Gaillardia* sp.)
Géranium (*Pelargonium* sp.), plusieurs
Impatiante royale (*Impatiens roylei*)
Lin rouge (*Linum grandiflorum*)
Muflier (*Antirrhinum majus*)
Nicotiana (*Nicotiana* sp.)
Pavot (*Papaver* sp.)
Phacélie à feuilles de tanaïse (*Phacelia tanacetifolia*)
Phlox annuel (*Phlox drummondii*)
Rudbeckie (*Rudbeckia* sp.)
Sauge (*Salvia* sp.)
Soucis (*Calendula officinalis*)

Tournesol (*Helianthus* sp.)
Verveine (*Verbena x hybrida*)
Zinnia (*Zinnia* sp.)

Fleurs vivaces et bulbes

Ajuga (*Ajuga* sp.)
Anémone (*Anemone* sp.)
Angélique (*Angelica archangelica*)
Ancolie (*Aquilegia* sp.), la plupart
Asclépiade (*Asclepias tuberosa*)
Aster (*Aster* sp.)
Astrantie (*Astrantia major*)
Campanule (*Campanula* sp.)
Centaurée (*Centaurea* sp.)
Chardom bleu (*Echinops ritro*)
Coréopsis (*Coreopsis* sp.)
Delphinium (*Delphinium* sp.)
Gaillarde (*Gaillardia* sp.)
Géranium (*Geranium* sp.)
Lamier (*Lamium* sp.)
Lavande anglaise (*Lavandula angustifolia*)
Lin vivace (*Linum* sp.)
Lychnide (*Lychnis* sp.)

Lysimaque (*Lysimachia* sp.)
Mauve musquée (*Malva moschata*)
Molène (*Verbascum* sp.)
Monarde (*Monarda x hybrida*)
Muscari (*Muscari* sp.)
Ornithogale (*Ornithogalum* sp.)
Panicaut (*Eryngium planum*)
Pavot (*Papaver* sp.)
Penstémon (*Penstemon digitalis*)
Phlox (*Phlox* sp.)
Primevère (*Primula* sp.)
Rudbeckie (*Rudbeckia* sp.)
Rudbeckie pourpre (*Echinacea purpurea*)
Sanguisorbe (*Sanguisorba canadensis*)
Sauge superbe (*Salvia x superba*)
Scabieuse du Caucase (*Scabiosa caucasica*)
Sedum (*Sedum* sp.)
Thym vulgaire (*Thymus vulgaris*)
Trèfle blanc (*Trifolium repens*)
Verveine hastée (*Verbena hostata*)



Verge d'or (*Solidago x hybrida*),
Véronique (*Veronica* sp.)
Vipérine vulgaire (*Echium vulgare*)

Plantes grimpantes

Chèvrefeuille grim pant (*Lonicera x hybridum*)
Glycine de Chine (*Wisteria sinensis*)

Plantes potagères

Agastache (*Agastache foeniculum*)
Artichaut (*Cynara scolymus*)
Bourrache (*Borrago officinalis*)
Basilic (*Ocimum basilicum*)
Ciboule de Chine (*Allium tuberosum*)
Ciboulette (*Allium schoenoprasum*)
Hysope (*Hyssopus officinalis*)
Marjolaine (*Origanum marjonara*)
Mélisse (*Melissa ofcinalis*)
Origan (*Origanum vulgare*)
Sarriette (*Satureja* sp.)

Tableau 2

Plantes défavorables aux insectes pollinisateurs

Ancolie (*Aquilegia vulgaris*), fleurs doubles
Bégonia des jardins (*Begonia sempervivens*)
Chrysanthème (*Chrysanthemum* sp.)

Clématite (*Clematis* sp.), hybrides à grandes fleurs
Dahlia (*Dahlia x hybrida*), fleurs doubles

Impatiante des jardins (*Impatiens walleriana*)
Géranium (*Pelargonium*), plusieurs

Pétunia (*Petunia* sp.)
Surfinia (*Petunia surfinia*)
Tagète (*Tagetes* sp.)

Les soins du Dr^e Desjardins

À surveiller

Des insectes et des maladies nuisent aux cultures à la mi-été et au cours de l'automne. Leur contrôle permet de réduire les risques de leur incidence ou leur pullulation l'année suivante.

Ravageurs

Altise; cécidomyie du chou-fleur; chrysomèle rayée du concombre; cicadelle; doryphore (aubergine); fausse arpeuteuse du chou; fausse teigne des crucifères; limace; mouches de la carotte, du chou et du piment; perce-oreille; perceur du pétiole de la betterave; puceron; punaise terne (aubergine, brocoli, poivron); pyrale du maïs; tétranyque.

Maladies parasitaires

Alternariose (tomate, concombre, cornichon, melon), anthracnose (tomate), blanc (cucurbitacées), flétrissure bactérienne (concombre), gale bactérienne (tomate), mildiou (tomate, laitue, crucifères), pourriture noire des fruits (courge, cantaloup), rhizoctonie (carotte), tache alternarienne (cucurbitacées).

Maladies non parasitaires et problèmes physiologiques

- 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

Étiqueter tous les flacons contenant des préparations pour la fertilisation ou le contrôle phytosanitaire.

En lutte biologique, la bactérie du sol *Bacillus subtilis* est utilisée comme fongicide contre des maladies comme l'oïdium (tomate, poivron, courge, melon, citrouille), le mildiou (tomate, poivron, oignon), l'affaissement sclérotique de la laitue (laitue, brocoli, chou, chou-fleur, chou de Bruxelles), la moisissure grise (tomate, poivron, aubergine) et l'alternariose (tomate).



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

