

## Pas de vacances pour le jardinage



été est au jardin! La chaleur est enfin arrivée pour donner un bon coup de pouce à vos plants, dont quelques-uns sont déjà prêts à être récoltés, comme les délicieuses salades.

En attendant de pouvoir déguster une profusion de saveurs, nous vous livrons dans ce numéro quelques conseils qui vous aideront à avoir un jardin productif et en pleine santé.

Comme vos petits protégés ont besoin de soins constants, nous vous invitons à confier l'entretien de votre jardinet à une autre personne, parent, ami ou voisin, si vous prévoyez vous absenter pour des vacances. Avant votre départ, pensez à bien arroser et nettoyer votre jardinet ainsi que les allées adjacentes. N'oubliez pas d'aviser votre comité de jardin de votre absence et présentez-lui votre remplaçant, à qui vous devez remettre votre carte de membre.

Bon jardinage et bon début de récolte !



Le tuteurage, ami des plants vigoureux . . . . . 2

### Dans la corbeille

Le poivron . . . . . 4

### Aux petits oignons

La petite roquette . . . . . 5

La taille et la récolte des herbes du jardin . . . . . 6

Des tomates cerises plus faciles à cultiver . . . . . 7

La taille des melons . . . . . 8



### Les conseils terre-à-terre

Le binage empêche la formation d'une croûte sur le dessus du sol et aide l'eau à pénétrer facilement pour rejoindre les racines plus profondes. Vous avez donc moins besoin d'arroser.

On apprécie toujours les légumes frais du jardin ... Distribuez le fruit de vos efforts à votre famille et à vos amis ou demandez à votre animateur horticole une liste des banques alimentaires et des soupes populaires près de chez-vous. ♪



# Le tuteurage, ami des plants vigoureux

**D**ans les petits jardins, la pose de tuteurs ou de treillages comporte des avantages, soit :

- une augmentation de la production totale;
- une récolte plus hâtive;
- une économie d'espace (meilleur rendement par surface);
- une récolte et une taille plus faciles;
- une réduction des risques de voir apparaître des parasites (concombres et tomates au sol, etc.).

Les tuteurs doivent être suffisamment solides pour résister au poids des plantes matures exposées au vent. Installez-les avant que les plantes prennent trop d'ampleur, afin de ne pas casser de tiges ou briser des racines.

Certains modèles conviennent mieux que d'autres aux plantes qu'ils soutiennent. Choisissez un modèle qui s'installe facilement et qui permet aux plants de prendre de l'expansion sans les étouffer.

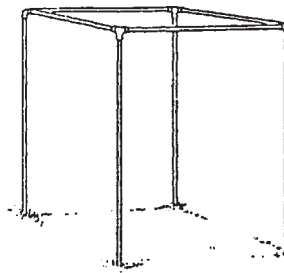
Les tuteurs ne doivent pas mesurer plus de 1,25 m (5 pi.) de hauteur hors sol afin de respecter la réglementation en usage dans les jardins communautaires.

## Les cages

Les cages à tomates de forme cylindrique ou carrée sont utiles pour forcer les plants à croître en hauteur et ainsi augmenter leur productivité.

Pour les plants vigoureux, ces cages doivent mesurer 150 cm (60 po.) de haut et 75 cm (30 po.) de diamètre ou de côté, selon la forme choisie.

De quatre à huit tiges plantées dans le sol suffisent pour former la base du tuteur. Posez ensuite horizontalement des ficelles ou des cerceaux de métal galvanisé à tous les 15 cm (6 po.) pour supporter les branches.

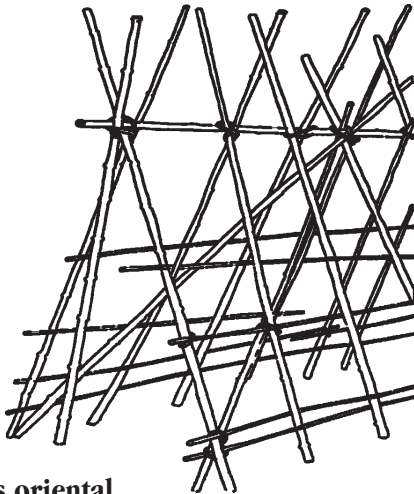


Un seul tuteur enfoncé près du plant suffit pour soutenir les plants de variétés hâtives, plus petits, et ceux de type déterminé (dont on connaît

d'avance la taille à maturité). Les variétés déterminées, dont on conserve tous les

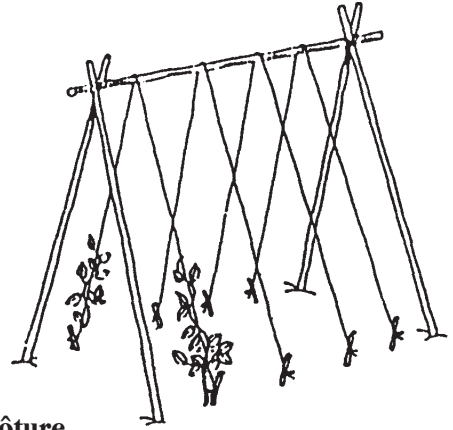
gourmands (pousses improductives), possèdent en général des branches suffisamment rigides pour supporter le poids des fruits et empêcher ces derniers de toucher le sol. Ce type de tuteur convient aussi aux poivrons.

Des cages de 45 cm (18 po.) de diamètre et de 120 à 150 cm (48 à 60 po.) de haut, ouvertes sur un côté, permettent de supporter quatre à six plants de concombre.



### Le treillis oriental

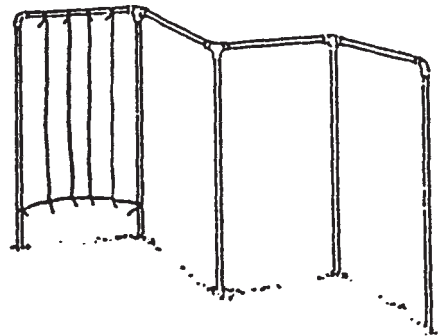
Ce modèle en bambou très versatile est bien adapté pour les fèves grimpantes aussi bien que pour les tomates, les melons et les cantaloups. Le bambou est un matériau léger et résistant.



### La clôture

Un support constitué d'un grillage de métal, de plastique à mailles plus ou moins larges ou d'un lacs de cordes ou de fil à pêche fixé à des tiges constitue le meilleur support pour les haricots à rames (grimpants) et les pois.

Les cordes horizontales sont disposées à tous les 10 cm (4 po.) pour les pois, afin que les plants s'accrochent facilement, et à tous les 20 cm (8 po.) pour les haricots à rames. ☞



# Dans la corbeille

# Le poivron

Le poivron ou piment doux (*Capsicum annuum*) est un légume commun originaire d'Amérique latine. Il appartient à la famille des solanacées avec la pomme de terre, l'aubergine et la tomate.

## Variétés

Les poivrons sont généralement classés selon leur forme:

- les américains, plus ou moins carrés, à trois ou quatre lobes et à chair épaisse;
- les italiens, allongés et pointus, à chair plus mince;
- les bananes, cubanelles et hongrois à forme allongée;
- les cerises, aux petits fruits ronds ou lobés.

Des poivrons jaunes, oranges, lilas, pourpres, bruns et presque noirs ont récemment été développés par hybridation.

## Saveur et productivité

Les variétés rouges et oranges sont les plus sucrées. Les jaunes sont très doux. Les variétés hybrides «Chocolate Bell», «Banana Suprême» et «Hybride Entreprise» sont les plus prolifiques. Parmi les jaunes à quatre lobes, la variété «Golden Bell» demeure encore l'une des plus intéressantes pour la saveur et la productivité.

## Culture

Les poivrons exigent des sites ensoleillés. Ils produisent en général entre 50 et 70 jours après la transplantation. Les poivrons sont plantés dans un sol qui a été bien fertilisé l'année précédente, afin de n'ajouter du compost décomposé et de la poudre d'os que lors de la transplantation. Dans un sol trop riche en azote, les plants produisent beaucoup de feuilles, au détriment des fruits. Le sol doit demeurer légèrement humide tout au long de la saison.

Une application foliaire (sur les feuilles) d'émulsion de poisson riche en phosphore en début de saison, si nécessaire, et deux applications foliaires d'algues liquides, l'une en juin et l'autre en juillet, complètent la fertilisation.

Espacer les plants de 30 à 60 cm selon la variété, la richesse du sol et la fertilisation. Certains plants peuvent atteindre un mètre de hauteur; ceux dépassant 60 cm de hauteur doivent être tuteurés.

## Semis et transplantation

Les semis intérieurs ont lieu six à huit semaines avant la transplantation. Cette dernière est effectuée lorsque tout danger de gel est passé et que la température demeure au-dessus de 12 à 13°C la nuit, sinon les fleurs tombent. Les fleurs des plants transplantés sont pincées pour faciliter la reprise des plants et augmenter la productivité.

### Associations

Le poivron se plante près des pois, des carottes, des oignons et des fines herbes (sarricette, thym, marjolaine, persil). Il peut côtoyer les tomates et les aubergines, quoique ces plantes exigent une fertilisation plus riche en azote. La salade en feuilles, les radis et la coriandre se cultivent facilement entre les plants de poivron en début de saison.

### Problèmes d'insectes et de maladies

Les poivrons sont peu enclins aux problèmes d'insectes et de maladies. La pourriture apicale (brunissement de l'extrémité du fruit) apparaît s'il y a un manque d'absorption de calcium. La chute des fleurs survient lorsque la température devient inférieure à 13°C ou supérieure à 28°C et lors d'une sécheresse.

### Récolte et conservation

Les poivrons peuvent être cueillis avant ou à pleine maturité. Les poivrons qui mûrissent sur les plants sont plus sucrés et plus savoureux. Les poivrons emballés dans un sac de plastique perforé se conservent environ une à deux semaines au réfrigérateur. Les poivrons peuvent être congelés sans blanchiment, séchés ou marinés.

### Utilisation

Le poivron se mange aussi bien cru (trempe, salade, hors d'oeuvre) que cuit (soupes, omelettes, brochettes, sauces à spaghetti, pizzas, gelée). Il accompagne

avantageusement les viandes blanches ou brunes ainsi que le poisson et les fruits de mer. Ajoutez le piment quelques minutes seulement avant la fin de la cuisson afin qu'il garde leur couleur et leur fermeté. Les poivrons pourpres et les bruns verdissent lors de la cuisson.

### Valeur nutritive (par 100 g)

<b>Eau</b>	<b>92,2 %</b>
<b>Protéines</b>	<b>0,9 g</b>
<b>Matières grasses</b>	<b>0,2 g</b>
<b>Glucides</b>	<b>6,4 g</b>
<b>Fibres</b>	<b>2,0 g</b>
<b>Calories</b>	<b>27</b>

Le poivron contient du potassium, plusieurs vitamines (C, A, B<sub>6</sub>) et de l'acide folique. Sa valeur nutritive varie selon la variété et la maturité. Les poivrons rouges contiennent plus de vitamine A et de vitamine C que les verts. Le poivron stimule la digestion chez la plupart des personnes. Il possède aussi des propriétés antiseptiques. 🍷



## SALSA CUITE AUX TOMATES ET AUX POIVRONS



750 g ( 1 1/2 lb) de poivrons multicolores  
2 ou 3 piments rouges ou verts, épépinés  
1 gros oignon rouge  
2 gousses d'ail  
3 c. soupe d'huile d'olive  
3 c. soupe de vinaigre de vin ou de jus de citron  
2c. thé de sel  
500 g (1 lb) de tomates pelées, épépinées et hachées  
3 c. soupe de coriandre ou de persil hachés

- 1 Coupez grossièrement les poivrons, les piments et l'oignon, puis passez-les au robot avec l'ail, l'huile, le vinaigre ou le jus de citron.
- 2 Versez la purée dans une marmite à l'épreuve de la corrosion avec les tomates, le sel et les herbes. Portez à ébullition, puis faites cuire à feu doux pendant cinq minutes.
- 3 Remplissez les bocaux stérilisés; fermez-les (couverture résistant au vinaigre).
- 4 Stérilisez les bocaux dans l'eau chaude durant 10 minutes, laissez refroidir et scellez.

Quantité obtenue: environ 1 litre.

Durée de conservation: 6 mois

## Aux petits oignons !



### La petite roquette

(Arugula)



connue depuis l'époque des Romains et cultivée communément en Europe depuis le Moyen-Âge, la roquette est appréciée par un nombre croissant d'amateurs, voire d'inconditionnels!

Son goût agréable mi-poivré, mi-noisette, est surprenant. On mange les jeunes feuilles crues, seules ou avec d'autres salades ou crudités. La roquette est employée comme condiment dans les potages ou accompagne bien les viandes. On en fabrique un délicieux pesto.

La culture de la roquette ressemble à celle du radis. Les deux plantes appartiennent à la famille des crucifères. La roquette apprécie les conditions fraîches du printemps et de l'automne. La chaleur et la sécheresse la font fleurir rapidement. Semer les graines à tous les 3 cm; éclaircir à 15 cm par la suite. Distancer les rangs de 30 cm. Les jeunes plants éclaircis sont tendres et délicats au goût. La récolte principale débute 45 jours après le semis. Récolter les feuilles en les coupant à quelques centimètres du sol au besoin. Le plant supporte très bien deux récoltes. 🌿

## **La taille et la récolte des herbes du jardin**



La taille des herbes du jardin stimule la croissance des nouvelles tiges et feuilles et permet de contrôler la croissance. Les herbes doivent être taillées avant la production des fleurs. Lorsque les plantes commencent à produire des fleurs, les feuilles perdent de leur goût et deviennent plus coriaces. Si vous souhaitez par contre consommer les semences (fenouil, aneth, coriandre), conservez quelques fleurs qui produiront des graines.

### **Les annuelles et les vivaces**

Une petite règle de base à retenir: avant qu'une plante puisse être récoltée, elle doit être bien établie. Les annuelles doivent être vigoureuses et avoir au moins 15 cm de hauteur (sauf pour la coriandre et le cresson) avant d'être récoltées. En ce qui concerne les vivaces, il est préférable d'attendre que les plants semés aient au moins deux ans avant de les récolter de façon à ce qu'elles puissent devenir plus robustes. Lorsque les plants ont trois ans ou plus, vous pourrez aussi effectuer une taille pour contrôler la croissance et le port. Commencez par couper les branches mortes et abîmées avant de donner la forme voulue.

En général, vous pouvez couper les branches au dessus des noeuds jusqu'à quelques centimètres du sol. Vous pouvez procéder ainsi pour la menthe, la marjolaine, la mélisse,

le basilic, la sarriette, l'estragon, etc. Il en est différemment pour le persil, car il se développe par le centre. Il faut donc récolter les branches de l'extérieur vers l'intérieur avec un ciseau à la base du plant. De cette façon, le coeur continuera à produire des tiges.

Certaines herbes montent rapidement en fleurs par temps chaud. La coriandre en est un bon exemple. Si vous voulez consommer la coriandre pour ses feuilles, il faut la récolter régulièrement. Comme c'est une plante très vigoureuse, vous pouvez la couper à quelques centimètres du sol et elle repoussera rapidement.

Les annuelles peuvent être cueillies tout l'été jusqu'aux gelées. Il est préférable cependant d'arrêter de tailler les vivaces à la fin août afin que les plantes puissent concentrer leur énergie et se préparer pour l'hiver.

Bonne récolte! 

## **Des tomates cerises plus faciles à récolter**



Un nombre croissant de jardiniers cultivent des tomates cerises. Les principales variétés de tomates cerises donnent une excellente production et les fruits sont sucrés et délicieux. Les centres de jardin offrent généralement des plants de variétés de tomates très petites comme la variété «Sweet 100».

Les jardiniers qui aimeraient des tomates cerises beaucoup plus grosses ont maintenant une alternative: la variété «Sweet Chelsea». Les fruits sont rouges, mesurent 4 cm de diamètre (1 1/2 po) et pèsent entre 20 et 28 gr (3/4 oz). La récolte des tomates est beaucoup plus rapide. Cette variété offre des fruits sucrés et résistant à plusieurs maladies. Le plant est à croissance indéterminée et très productif.

Ces semences (ainsi que plusieurs autres variétés telles les tomates cerises jaunes et les tomates cerises elliptiques ressemblant à de petites poires) sont disponibles chez des bons grainetiers. Pour obtenir des adresses, demandez à votre animateur horticoles. 🌿

## La taille des melons

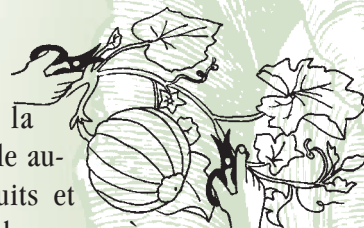
La taille des plants de melon accélère la production de fleurs femelles et de fruits. Elle permet aussi de sauver de l'espace. Elle se réalise en trois étapes.

- 1 Étêter les plants au-dessus de la deuxième feuille et enlever les cotylédons (oreillage) lorsque la tige principale porte quatre feuilles.



- 2 Étêter chacune des deux tiges secondaires au-dessus de la troisième ou de la quatrième feuille lorsque ces tiges auront développé cinq ou six feuilles respectivement.

- 3 Pincer les rameaux fructifères après la deuxième feuille au-dessus des fruits et enlever tous les bourgeons à l'aisselle des feuilles. Conserver uniquement trois à quatre fruits par plant. 🌿



**Jardins  
communautaires**

Montréal

## La Feuille de chou

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

Rédaction : Emmanuelle Tittley, André Pedneault et Daniel Reid  
Révision : Louise Babin  
Conception graphique : Jacques Séguin  
Pour nous écrire : 5015, 9<sup>e</sup> Avenue  
Montréal, QC H1Y 2J3

