

Le Duo de Boules Vertes supra Nutritives :

Les p'tits Choux & les p'tits pois!

Par Léa Charest, productrice maraîchère à la Ferme Hantée de Lotbinière

Résumé

- Plant de Choux de Bruxelles bien « bio-boostés » prêt-à-planter dans un terreau riche en humus, composé au 1/3 de compost mûr.
- Densité : 1 plant de chou aux 60 cm et au moins 60 cm de profondeur pour le plein épanouissement du système racinaire.
- Conserver le terreau humide (\pm 60%).
- 100e de jours pour arriver à maturité après la transplantation. Le développement graduel des bourgeons (donc la récolte) va du bas vers le haut.
- L'étêtage à la mi-septembre consiste à couper les feuilles enroulées de la cime afin d'accélérer et uniformiser le développement des bourgeons latéraux.
- Tolèrent bien les gels légers.
- Cuisson vapeur de 8 minutes sous pression ou 15 min bouilli.
- Densité nutritive exceptionnelle ... avec des petits pois sucrés en prime!

L'ABC CULTURAL des Choux de Bruxelles

Plantation extérieure en mai pour une récolte de p'tits choux vers la mi-octobre : la patience apportera récompenses!

L'utilisation d'un compost mature qui se minéralise graduellement au rythme exigé de la croissance est l'idéal, car une fertilisation trop riche en azote rapidement disponible favorise une croissance végétative au détriment de la formation des belles boules denses et fermes. Ainsi, un 1/3 de compost commercial (*ex : le Biosol : [1,2-0,7-0,6] NPK, 33% M.O.*) dans la recette de rempotage est une base de réussite!

Le besoin de fertilisation moyen [N-P-K] pour les choux de Bruxelles est de [135-140-140].

En agronomie, les besoins nutritifs des plantes sont estimés en « kg/ha ». Il suffit de diviser par 10 pour rapporter l'estimation en « g/m² ». Les valeurs fertilisantes des engrais commerciaux sont exprimées en pourcentage d'éléments fertilisants par rapport à la masse de l'engrais. Ainsi, un fumier de poule granulé déshydraté « 5-3-2 » apporte : [0,05 g d'azote, 0,03 g de potassium et 0,02g de potassium] / gramme de granules.

En plus de l'amendement compost, un apport nutritif d'appoint peut être fait s'il y a un doute sur la fertilité, une allure chétive et pâlotte. Par exemple : 100 g de fumier de poulet déshydraté à la plantation et 150 g à la mi-temps. Ce fumier, très utilisé en horticulture bio, a été rebaptisé «Croquettes de poulettes » car il agit tel un « fast-food » pour engraisser les plantes!

Pour comprendre les calculs de base de fertilisation, vous pouvez vous référer au document synthèse mis en ligne à <http://accommodationbio.ca/liens-dinterets/>

À noter que le plant a déjà reçu un supplément d'algues marines (oligo-éléments) et arrive dans un combo « prêt-à-planter ». Le pot de tourbe peut-être directement mis en terre et coupant le fond.

La famille des crucifères est exigeante et les choux ont particulièrement besoin d'espace.

Donc 1 plant de chou au min 60 cm de rayon. Les plantes compagnes frugales sont toutefois bien tolérées (ex : fines herbes rampantes ou grimpantes, laitues, radis). Le système racinaire forant, proportionnel à la hauteur de la tige, exige au minimum 60 cm de profondeur.

Croissance optimale lors de la formation des choux est entre 15 et 21 degrés. Une irrigation constante réduit l'impact négatif de la chaleur pour des p'tits choux bien fermes et denses. Toujours garder le terreau humide, mais attention, trop de pluviométrie lessive les éléments nutritifs solubles. Un terreau riche en matière organique (ex : tourbe) ou contenant de l'argile augmente la rétention des nutriments solubles.

Compter ± 100 jours pour une pleine maturité après la transplantation. Le développement graduel des bourgeons va du bas vers le haut.

Tolèrent bien les gels légers qui concentrent les sucres dans les p'tits choux.

La pratique de l'étiage à la mi septembre consiste à couper les feuilles enroulées de la cime afin de briser le point de croissance apicale et donc d'accélérer et uniformiser le développement des bourgeons latéraux.

Insectes et maladies

Les stress climatiques, hydriques (ex : brûlure de la pointe des feuilles) et nutritifs (ex : cœur brun) provoquent des désordres physiologiques qui rendent les plantes plus sensibles aux attaques parasitaires. Les principaux ravageurs sont les papillons Piéride et Fausse teignes dont les larves peuvent être soies écrasées ou pulvérisées au B.t.k (une poudre mouillable de bactéries *B. thuringiensis kurstaki*). Un filet agronomique (genre de moustiquaire flottant) reste la barrière physique la plus efficace!

En compagnonnage, un plant grimpant de petits pois sucrés! ...et peut-être (car le taux de germination semble bas!) un plant surprise de capucines rampantes dont les feuilles et les fleurs se mangent ... ceci dans le but de patienter pour la maturité des p'tits choux!

Astuces de CONDITIONNEMENT

Le **Chou de Bruxelles** gagne à être connu et intégré à de nombreuses recettes pour sa densité nutritive exceptionnelle!

Les choux se conservent au froid (> 4°C).

Le temps de cuisson varie selon la méthode de cuisson employée. La cuisson vapeur conserve au mieux le goût : 8 minutes sous pression ou 15 min bouilli. Pour garder la couleur verte, une pincée de bicarbonate dans l'eau de cuisson peut-être ajoutée.

Pour plus de croquants, retirer une minute de cuisson et passer les p'tits choux sous l'eau froide pour stopper la cuisson.

Alternative : Au four 10 min. après une cuisson rapide (où 3 min. de cuisson sont soustraites).