

Savez-vous planter les choux ?

Cabus ou frisé, rouge ou vert, fleur ou rave, chinois ou de Bruxelles, on cultive le chou depuis des temps immémoriaux. Ce légume d'hiver par excellence a été quelque peu délaissé ces dernières années, sans doute en raison de sa saveur prononcée et de son caractère parfois indigeste ; son prix peu élevé et sa disponibilité toute l'année en magasin ont peut-être aussi contribué à sa raréfaction dans les potagers. Aujourd'hui, surfant sur la vague des légumes anciens, le chou redevient à la mode. On constate que les restaurateurs et les gastronomes le réintroduisent plus volontiers au menu. De plus, ses vertus anti-oxydantes et anti-cancer reconnues en font désormais un aliment-santé que les nutritionnistes recommandent de consommer régulièrement, en privilégiant bien entendu les productions exemptes de pesticides. Alors, envie de planter des choux ? Voici quelques conseils à la mode de chez nous.

Planter ou semer ?

Avant de vous lancer, vérifiez le pH de votre terrain et, si nécessaire, incorporez-y de la chaux ou des algues marines : les choux préfèrent en effet une terre légèrement calcaire (pH au-delà de 7,2). Si vous les cultivez en terre acide, ils risquent fort de développer la hernie du chou, une maladie qui se traduit par un gonflement, une déformation des racines entraînant irrémédiablement la mort de la plante.

C'est aussi le moment d'ajouter à votre terrain une fumure NPK adaptée : de l'azote, pour garantir un bon développement des feuilles ; du sulfate de potasse, pour augmenter la résistance de la plante ; du soufre, indispensable à la croissance des crucifères ; et, plus particulièrement dans le cas du chou-fleur et du brocoli, du superphosphate, pour obtenir des inflorescences bien fournies.

Arrive alors l'heure du choix pour l'amateur : planter des jeunes plants vendus en mini-mottes ou semer des graines ? Chaque alternative comporte son lot d'avantages et d'inconvénients.

Mini-mottes	Graines
<ul style="list-style-type: none">• Épargnent l'étape de la germination (± 4 semaines)• Permettent de rattraper un retard, en cas de germination avortée, d'aléas météo ou de dépassement de la période de semis• Reviennent plus cher à l'achat (± 2€ les 10)• À renouveler chaque année• Possibilité d'achat en quantité très limitée (pour essayer une variété qu'on n'est pas sûr d'apprécier)• Moins de variétés disponibles	<ul style="list-style-type: none">• Demandent davantage de soins ou de matériel avant d'être repiquées au jardin (éclaircissage, couches, tunnels)• Permettent des cultures avancées ou retardées en fonction des variétés sélectionnées• Reviennent très bon marché : 1€ pour un sachet de 5 gr = plusieurs centaines de graines• Faculté germinative de 3 à 5 ans• Beaucoup de variétés sur le marché

Quel que soit votre choix, respectez bien les types de variétés (hâtives, moyenne saison, tardives) et les périodes de culture auxquelles elles s'associent.

Les variétés hâtives donnent des choux plus petits que les variétés tardives.

Semis

Les choux peuvent être directement semés en couche, en place sur des lignes de 15 cm de distance.

On peut éviter le repiquage en semant très clair (sur terrain propre). Si vous redoutez l'apparition de mauvaises herbes, semez vos graines en terrines et repiquez-les rapidement dans des plaques alvéolées pour obtenir des mini-mottes, que vous pourrez placer au jardin le moment venu. On a en effet remarqué que le chou repiqué à racines nues reprenaient moins bien. Attention ! La remarque concernant le pH du terrain vaut également pour le substrat des semis : il vous faudra donc "améliorer" votre terreau habituel en le rendant un peu moins acide (ajout d'algues marines). Évitez les excès d'humidité pendant cette période de croissance. Surveillez particulièrement l'humidité de l'air, car elle pourrait favoriser l'apparition du mildiou, surtout si votre serre abrite simultanément d'autres cultures.

Plantation

Fin mars, on peut déjà procéder à la plantation en pleine terre : les choux ne sont pas frileux et résisteront assez facilement aux gelées moyennes qui pourraient encore survenir (en espérant ne pas être confronté à du -20° , évidemment !). Distance de plantation : 50–60 cm.

Cas particuliers

Le chou-fleur de printemps

Semez en septembre en caissettes, terrines, couche ou même en pleine terre. Recouvrez les graines de deux fois leur épaisseur de terre. Environ un mois après, rempotez les plantules dans des pots de 8 ou 9 cm de diamètre et faites hiverner au froid mais à l'abri du gel (dans la couche ou dans une tranchée creusée dans la serre). Maintenez une légère humidité, dispersez des granulés anti-limaces et abandonnez vos jeunes choux jusqu'au printemps : il ne s'agit pas de les faire grandir maintenant, mais juste de leur faire passer l'hiver. En février/mars, plantez-les sous tunnel ou en couche, avec une distance de 50 cm entre chaque chou-fleur (les feuilles vont se développer de manière importante). Il va falloir maintenant arroser généreusement pour assurer la croissance : 15 jours après la plantation, buttez vos choux-fleurs et utilisez les tranchées entre les buttes comme rigoles d'irrigation. Si vous avez planté sous serre, vous devrez penser à doucher régulièrement vos choux-fleurs pour les rafraîchir et surveiller que la température ne monte pas trop. En avril, le chou-fleur n'a plus besoin de couverture, vous pouvez donc ôter le tunnel de protection, sauf si vous cherchez à protéger vos plantes des parasites.

Les choux-fleurs hâtifs peuvent accueillir une entre-culture de radis pour rentabiliser au maximum l'espace disponible entre les rangs. Mais dans ce cas, vous ne pourrez pas butter vos choux. Soyez donc vigilants sur les arrosages.

Le chou frisé et les choux de Bruxelles

Semez fin mai et plantez-le fin juillet, à l'emplacement des pommes de terre hâtives que vous venez d'arracher, par exemple.

Si vous prévoyez de ne récolter que les feuilles, vous pouvez laisser pousser la tête jusqu'à 30/40 cm de haut. Si vous voulez éviter que le pied ne se dégarnisse et que la plante ne se couche en cas de vent, choisissez des variétés basses. Par contre, si vous voulez produire principalement du chou de Bruxelles, ne sélectionnez pas les variétés naines, cela réduirait votre récolte. Diminuez aussi l'apport d'azote : cela permet de limiter la masse des feuilles (et donc de faciliter la récolte des petits choux). De plus, en présence d'un excès d'azote, les choux de Bruxelles grossissent et perdent leurs qualités. Pour faciliter votre récolte, sachez aussi qu'il existe des variétés hybrides (production simultanée sur toute la hauteur du pied) et des variétés non-hybrides (production par vagues successives). Enfin, il est possible de couper la tête de la plante quand on estime qu'elle a atteint la bonne hauteur : cela favorise le grossissement des choux restants et assure une production plus régulière et plus rapide.

Les choux chinois

Ils se cultivent comme les endives et les scaroles : semis en juin avec repiquage en pépinière avant plantation. Arrosez-les bien pour éviter qu'ils ne montent à graines.

Récolte et conservation

La récolte des choux pommés s'effectue après 160–200 jours selon les variétés.

	Semis	Récolte
Variétés hâtives	fin février / début mars	juillet / août
Variétés moyenne saison	fin mars / début avril	août / septembre
Variétés tardives	mai / juin	octobre / novembre

Les choux frisés, de Bruxelles et de Savoie peuvent passer l'hiver dehors, en pleine terre : après les avoir arrachés, on les place dans une tranchée orientée au nord et on les protège avec quelques poignées de feuilles. Les choux blancs et rouges sont stockés à la cave (si possible suspendus, sinon disposés sur des claies). Enlevez-leur une épaisseur de feuille de temps en temps, quand vous constatez un début de flétrissement. Les choux chinois se conservent bien au frigo.

Ennemis

Le principal ennemi du chou est la piéride. Ce papillon blanc pond ses œufs sur le feuillage et ses chenilles rongent toute la plante. On peut utiliser une bactérie, le bacillus thuringiensis, pour lutter contre les jeunes chenilles qui n'ont pas encore causé trop de dégâts. Si on n'a pas été attentif et qu'on est face à une grosse infestation avec des larves déjà fort développées, il faut réagir vite (compte tenu de la voracité de ces petites bêtes) et appliquer une solution plus radicale. Il existe de très bons produits phytosanitaires dans le commerce auxquels on conseille d'ajouter un peu de liquide vaisselle (savon noir) ou de petit-lait, pour améliorer l'adhérence du produit (les feuilles du chou sont fort cirieuses et ne retiennent pas bien les liquides).

La chenille d'un autre papillon, la noctuelle, peut s'attaquer aux choux, surtout quand les plantes sont jeunes. Ce parasite est présent sur la plante mais aussi dans le sol. Il a souvent un aspect gris-brun.

La teigne peut causer des dégâts sur les choux blancs, qui présentent alors des taches blanches. On utilise des pièges à phéromones pour les combattre.

Si vos choux flétrissent subitement et que vous trouvez des asticots à la base des plantes, accusez la mouche du chou. Les choux blancs et rouges sont parfois attaqués par des pucerons gris, assez difficiles à éradiquer.

Les altises (puces de terre) apparaissent souvent à la faveur d'une sécheresse printanière associée à un vent d'est.

Pour décourager ces parasites, on conseille de cultiver du cerfeuil entre les rangées de chou ou de disperser des feuilles de tomates ou de tanaisie entre les plants : dans les deux cas, l'odeur serait dissuasive.

Faire sa choucroute

La lacto-fermentation est un procédé naturel de conservation des aliments que l'on peut appliquer à quantité de légumes, et pas uniquement au chou blanc : chou rave en mélange avec du rutabaga, betterave, navet, haricot, chou rouge... Voici la recette de base de la choucroute, à vous de tester et, pourquoi pas, d'expérimenter d'autres saveurs moins traditionnelles.

On utilise des variétés de choux denses (pommes serrées) comme Filderkraut, Quintal d'Alsace ou Brunswick, quoique certains préconisent de rajouter quelques feuilles de chou frisé pour alléger le mélange.

Pour environ 10 kg de choucroute, prévoyez une dizaine de choux, un pot en grès muni d'un couvercle (jarre ou pot "à joint d'eau") d'une contenance de 20 litres environ, du gros sel, du poivre noir en grains. Si vous désirez aromatiser votre choucroute avant cuisson, vous pourrez également ajouter à votre idée des baies de genièvre, du cumin, des grains de coriandres, des feuilles de laurier, du raifort ou du radis d'hiver râpé, voire de la pomme crue.

Arrachez vos choux et laissez-les sécher 2 semaines dans un local sec, ventilé et hors-gel. Une fois ce délai passé, enlevez les feuilles externes jusqu'à obtenir une boule bien blanche. À l'aide d'un grand couteau bien aiguisé, d'une mandoline ou d'une trancheuse à jambon, découpez les légumes en fines lamelles, en prenant soin d'éliminer le trognon, trop dur. Conservez quelques grandes feuilles intactes. Lavez votre pot en grès à l'eau très chaude. Tapissez le fond de la jarre avec quelques grandes feuilles, puis jetez quelques poignées de chou râpé sans tasser (épaisseur ± 10 cm). Dispersez 3 poignées de gros sel (1 seule poignée, si vous utilisez un pot à joint d'eau), quelques grains de poivre noir et ajoutez éventuellement les autres aromates. Tassez avec le poing ou un pilon. Attention ! Le grès est fragile et

peut se fendre sous l'effet d'un choc trop violent. Répétez ces étapes (couches de chou, sel, aromates, tassement) jusqu'à arriver presque en haut du pot. Recouvrez le mélange d'une poignée de feuilles entières. Placez un objet large et plat qui va recouvrir toute la surface de la choucroute (une assiette retournée) et un objet lourd par dessus (une brique bien propre). Les pots à joint d'eau sont habituellement munis d'une presse : 2 pierres spécialement adaptées au diamètre de la jarre. Tassez encore pour éliminer l'air. Sous l'effet du tassement, le sel va faire dégorger le chou et du liquide va surnager. Si le chou n'a pas rendu assez de liquide, ajoutez un peu d'eau salée. Pour ce qui est du pot à grès traditionnel, disposez un linge propre avant de placer le couvercle : il fera effet de joint d'étanchéité, protégera de la poussière et préviendra l'intrusion d'insectes. Dans le cas du pot à joint d'eau, pas besoin de linge : on met le couvercle, puis on verse de l'eau dans la rainure prévue à cet effet. Ce joint d'eau empêchera l'air d'entrer et d'oxyder ainsi la choucroute. Il permettra aussi aux gaz de fermentation de s'échapper. Les bulles qui se forment à la surface du joint feront sans doute couler un peu d'eau : il faudra donc en rajouter régulièrement. On laisse ensuite le pot quelques jours à température ambiante (démarrage de la fermentation), puis on l'installe au frais (hors gel), à la cave ou au garage. Surveillez le mélange de temps en temps. Une forte odeur de fermentation est normale. La choucroute doit rester immergée durant toute la période de macération. Au besoin, évacuez le surplus de liquide ou au contraire, ajoutez un peu d'eau de temps en temps. Enfin, si un voile de "pourriture" se forme à la surface, enlevez-le avec une cuillère, lavez la presse, le linge et le couvercle, puis remettez-les en place. Au bout de 2 à 3 mois, la choucroute peut être consommée : prélevez la quantité nécessaire, puis refermez la jarre (presse + linge + couvercle). D'après les connaisseurs, plus elle aura macéré, meilleure elle sera. Avant de cuisiner votre choucroute fraîche, rincez-la abondamment plusieurs fois à l'eau claire ou faites-la blanchir quelques minutes à l'eau bouillante.