

Chou pommé cabus (*Brassica oleracea var. capitata*)

Brassicacées bisannuelle

Présentation : Les choux pommés peuvent être cultivés quasiment durant toute l'année (avec un petit ralentissement en été car ils n'apprécient pas les fortes chaleurs) en alternant les différentes variétés disponibles et en jouant sur leurs périodes de plantation. Du fait de leurs faibles exigences en matière de climat, il est possible de les cultiver dans toutes les régions françaises.

Un peu d'histoire : Tous les choux sont issus d'une même plante sauvage maritime, *Brassica oleracea var. oleracea*, poussant sur les côtes européennes. Cultivé depuis des millénaires, le chou a connu tellement de sélections successives qu'il en existe maintenant des espèces ou variétés adaptées à tous les climats tempérés.

Le chou comptait parmi les légumes les plus consommés du Moyen Âge jusqu'au début du XXe siècle. Les choux pommés sont les formes cultivées les plus anciennes, avec les choux verts.

Les Romains consommaient déjà les choux pommés. En France, le chou cabus est connu depuis le XIIIe siècle.



Origine : Europe

Noms vernaculaires:
Chou à feuilles lisses, chou blanc, chou en tête.

Description : La première année, les feuilles forment une pomme serrée,

conique, allongée, pointue. La tige florale arrive la 2^e année, forte et feuillée. Fleurs hermaphrodites, solitaires, jaunes, fleurissant en épis simples et allongés, d'avril à juillet. Les graines sont petites, rondes et noires.

Multiplication : Les variétés précoces (récoltes de printemps et d'automne) se sèment à l'automne et à la sortie de l'hiver.

Les variétés d'hiver se sèment au printemps. Le semis des choux d'hiver est possible jusqu'au mois de juin. Il se fait en pépinière ou dans un châssis froid ; environ un mois après les semis, repiquez les plants les plus vigoureux à leur emplacement définitif.

Les choux à pomme lisse pointue sont plantés au printemps, de février à avril, ou en automne, pour une récolte fin d'hiver, début de printemps de l'année suivante.

Les choux primeurs se sèment du 15 août au 15 septembre en pépinière et sont plantés en automne. Rustiques, ils végètent tout l'hiver et redémarrent au printemps. La plantation a lieu de février à mi-avril ; puis de septembre à novembre.

Semis clair, recouvert de 5 mm de terreau tamisé et humide, pas trop chaud (14 à 18 °).

Surveillez bien l'humidité du sol. Arrosez très régulièrement car la croissance du plant doit être régulière.

Lorsque les plants ont 3 ou 4 feuilles, vous pouvez effectuer un repiquage intermédiaire en pépinière, à 15 cm de distance en tous sens, afin de provoquer l'émission de racinelles.

Plantez les choux à leur emplacement définitif lorsqu'ils ont 6 à 8 feuilles, 4 à 6 semaines après le semis.

Enfoncez les plants profondément dans le sol (la base des premières feuilles enterrée de 2-3 cm) au fond de sillons profonds de 10 à 12 cm, qui seront ensuite comblés lors des buttages. Bornez énergiquement et arrosez.

Espacez les choux primeurs de 35 à 40 cm en tous sens, les choux

d'été et d'automne, à développement moyen, de 50 à 65 cm en tous sens, et les choux d'hiver, à gros développement, de 80 cm en tous sens.

Attention : Des choux mis en place trop tard auront du mal à prendre du volume, mais des choux trop précoces peuvent fleurir prématurément : être vigilant.

Sol et exposition : Apprécient les sols riches, profonds et bien drainés, à tendance calcaire. Les situations bien exposées à la lumière, avec un maximum de circulation d'air lui conviennent très bien. Si, comme la plupart des légumes du potager, le chou apprécie le plein soleil, il craint en revanche la sécheresse.

Incidence de la lune : Semer et repiquer en lune décroissante.

Nombre de graines au gramme : 300

Durée germinative : 4 à 5 ans

Levée : 1 à 2 semaines

Température de germination : 10 à 25°

Entretien : Binez bien surtout au départ, par la suite, ils occuperont le terrain et empêcheront les indésirables de s'installer. Profitez d'un binage pour ramener la terre au pied des choux afin qu'ils aient un meilleur ancrage et un meilleur développement racinaire. Vous pourrez renouveler l'opération quelques semaines plus tard.

Paillez par temps chaud, après un binage et un arrosage.

Recouvrez les jeunes plants d'un filet de protection anti-insectes afin que la mouche du chou n'y ait pas accès. Surveillez le collet

pour détecter les attaques de la mouche, et le revers des feuilles pour les chenilles (piéride, noctuelle).

En début d'année, il est conseillé de couvrir les choux cabus de printemps, car un coup de froid pourrait provoquer un arrêt de végétation et une montée en graine trop précoce.

Au printemps il est bénéfique de semer du trèfle blanc nain entre les rangs.

Fertilisation : Même si chaque type de chou a ses particularités, ils ont tous les mêmes besoins. Ce sont de gros gourmands. Lors de la préparation du sol, à l'automne précédant la culture, apportez deux brouettes de fumier bien décomposé et du compost bien mûr pour 10 m².

Procédez à des fertilisations foliaires avec du purin d'ortie 1 fois par mois .

Rotation des cultures : Cette plante potagère est exigeante. Ne pas la faire revenir au même endroit avant un délai de 4 à 5 ans. Avant la mâche ; après les salades.

Bons mariages : Le chou accepte la betterave, le céleri, le concombre, le haricot nain, la laitue, le pois, la pomme de terre, l'oignon, la tomate...Des plantes aromatiques repoussent la plupart des parasites des choux (l'absinthe, l'aneth, l'hysope, la mélisse, la menthe, le romarin, la sauge, le thym...)

Les fraisiers et les choux ne s'entendent pas.

Quantité : 4 à renouveler plusieurs fois.

Durée de culture : De 4 à 9 mois après le semis, suivant la période de plantation.

Variétés : Les choux à pomme lisse, ronde ou pointue sont rouges ou verts suivant les variétés ;

On trouve des variétés d'été, d'automne et d'hiver.

On trouve aussi des choux géants tel que le chou de Saint-Saëns, il peut atteindre un mètre de diamètre et peser 15 kg.

Rusticité : Jusqu'à -15 °C et au-delà.

Astuces : Pour le semis, 1 carré de 30 cm de côté suffit pour obtenir 20 plants.

Durant les chaleurs estivales, faites vos semis en situation semi-ombragée.

On peut aussi semer en pot assez large et peu profond, plus facile à surveiller.

Enterrer la motte ou les racines du jeune plant, ainsi que les premiers cm de la tige. Arroser copieusement.

Pour avoir une deuxième récolte : ne récolter que le cœur du chou. Laisser en terre tige et pourtour du cœur. Des bourgeons axillaires repousseront, donnant une seconde récolte.

La croissance des choux étant lente, vous pouvez intercaler sur le rang quelques laitues ou épinards en attendant qu'ils grossissent. Ou vous pouvez planter les choux entre des pieds de tomates, ce qui les protège de nombreux ravageurs.

Après la culture des choux, semez des légumes racines, qui puiseront les éléments nutritifs plus en profondeur.



Récolte : Le chou pommé est bon à récolter lorsque les feuilles supérieures de la pomme commencent à jaunir.

Pour les variétés d'été et d'automne, récoltez de fin juillet à fin décembre
Pour les variétés d'hiver, d'octobre à mars

Pour les variétés de printemps, en juin-juillet

Rendement moyen : 0,8 à 1,5 par plante.

Conservation : Les choux pommés se conservent longtemps sur pied. Les pommes des choux cabus se conservent quelques semaines dans le réfrigérateur.

La technique de la lacto-fermentation (choucroute) est évidemment idéale pour conserver le chou cabus. Le chou ainsi conservé contient plus de vitamine C que lorsqu'il est fraîchement cueilli.

Utilisations : Les pommes de ces choux cuites se préparent à l'étouffée, aux lardons, farcies...Elles entrent dans la composition du pot au feu et accompagnent des viandes et des volailles, comme la fameuse pintade aux choux. Il existe des choux dont la pomme est rouge et que l'on consomme crue en salade.

Pourtant il rebute parfois par sa réputation de légume difficile à digérer... Il existe pourtant quelques trucs simples pour détruire les dérivés soufrés qu'il contient : on peut le râper finement et le manger cru. Si on le cuit, (ne jamais utiliser de l'aluminium), il faut toujours le blanchir 5 minutes à l'eau bouillante. Ensuite une cuisson à la vapeur ou à l'étouffée est l'idéal. Si on choisit une cuisson « à grande eau » il faut y ajouter quelques graines de cumin, de carvi, de fenouil ou d'anis.

Goût : Très typé, agréable, différent selon les préparatifs.

Produire ses graines : La récolte des graines est déconseillée sur les choux car il faut un très grand nombre de porte-graines pour conserver les critères de variété ; de plus, si vous cultivez différentes variétés, elles s'hybrident entre elles.

Plante allogame, il ne faut pas moins de 500 à 1 km entre 2

variétés ou espèces pour éviter une hybridation. Attention aux giroflées qui sont aussi des brassicacées. Sélectionner de beaux sujets. Au printemps, des bourgeons floraux vont se développer. Tuteurer, pincer les extrémités ; les abriter des oiseaux (filet) ; couper les tiges munies de leurs siliques juste avant complète maturité, les sécher à l'ombre, étalées sur une toile, battre et conserver les graines au frais et au sec .

Eloigner des porte-graines les giroflées qui s'hybrident très facilement avec toutes les sortes de choux.

Le mieux est d'acheter ses graines, autrement risque d'hybridation croisée.

Maladies, parasites et traitement : A savoir : Beaucoup de plantes aromatiques repoussent la plupart des parasites du chou. Planter du romarin, de la mélisse, de l'hysope, de la menthe...

La fonte des semis : Maladie due à plusieurs champignons. Les plants venant à germer disparaissent.

Ne pas semer trop dru. Semer à bonne exposition et en terre bien aérée.

La hernie du chou : Maladie cryptogamique ; ce champignon provoque des nodosités au collet et sur la racine. Les feuilles se flétrissent, et souvent la plante périt.

En prévention, effectuer des rotations suffisamment espacées. Avant le repiquage, praliner les plants avec une bouillie de lithothamne. Après le repiquage, déposer une petite dose de lithothamne ou de cendre de bois autour de chaque pied (pour les terres un peu acides). Eviter les fumures fraîches.

Cette maladie peut apparaître en terre lourde et à pH acide, dans ce cas apporter au labour 2 kg /are de lithothamne. Eviter de cultiver des choux en terre trop acide (un pH minimum de 6,5 est conseillé), brûler les pieds atteints.

Le mildiou duveteux : Des taches blanchâtres et duveteuses apparaissent sous les feuilles.

En prévention, pulvériser sur le sol du purin d'orties, à la fin de l'hiver ou au début du printemps. Planter les choux dans un terre bien aérée. Réaliser des fertilisations à base de lithothamne.



Pulvériser de la décoction de prêle. Pratiquer une bonne alternance des cultures. Eviter les sols trop humides.

Dès l'apparition de la maladie, détruire les sujets atteints. Pulvériser de la

bouillie bordelaise sur les pieds sains.

La pourriture du collet : Les jeunes plants pourrissent à la hauteur du collet.

Cette maladie est assez rare lorsque l'on pratique l'agriculture biologique.

Eviter de semer trop dru, sinon éclaircir rapidement. Attendre plusieurs années avant de semer à nouveau des brassicacées au même endroit.

La pourriture du pied : De grosses taches brunes apparaissent sur la tige qui finit par pourrir.

Cette maladie est souvent due à un excès d'humidité.

Dès son apparition, arracher et brûler les pieds atteints. Traiter avec de la bouillie bordelaise.

La rouille blanche : Genre de poussière blanche se développant sur les feuilles et les tiges des porte-graines.

Cette maladie assez rare est peu grave. Dès son apparition, arracher et brûler les pieds atteints. Pulvériser de la bouillie bordelaise sur ceux qui ne sont pas contaminés.

L'altise : Ce petit insecte sauteur, qui peut atteindre 3 mm de longueur, perce les feuilles en de nombreux endroits et les transforme en dentelle.

L'altise apparaît principalement en période sèche.

En prévention, semer dans des conditions adéquates (levée rapide, pas d'arrêt végétatif)

Apporter au sol du compost naturel correct et une bonne fertilisation. Les repousser en plantant de l'absinthe, du cresson alénois, de la menthe, du romarin, de la sarriette vivace et bien entendu de la tomate. Quelques branches de sureau déposées entre les rangs les font fuir.

Saupoudrer du lithothamne.

Élimination, par pulvérisations fines d'insecticide végétal à base de pyréthrine et de roténone, répétées tous les 4 à 5 jours d'intervalle si nécessaire, tôt le matin ou tard le soir.

Bassinage des plantes attaquées (plusieurs fois par jour, arroser très légèrement en pluie fine, en mouillant seulement les feuilles, surtout pour les jeunes plants.

Saupoudrage des plantes avec de la cendre de bois, à la rosée du matin ou du soir.

Pulvérisations d'eau additionnée de jus de tabac, de macérations d'absinthe et de sureau, de feuilles et gourmands de tomate, de savon noir ou de Marseille.

Le charançon du chou : Petit insecte noir, long de quelques mm ; il pond ses œufs autour du collet, de mars à mai ou en automne. Ses larves rougeâtres rongent les tissus, formant de petits renflements ou des chapelets de galle sur le pied nuisant ainsi à la végétation.

En prévention, pratiquer une bonne fertilisation et une rotation

correcte. Planter les choux en rigole, puis les butter. Dès l'apparition des parasites, brûler les pieds atteints. Enlever les renflements et détruire les larves.

Pulvériser un insecticide végétal. Tous les 15 jours environ saupoudrer du lithothamne sur le collet.

La limace : Elle ronge les jeunes plants, et trahit sa présence par la trace de mucus qu'elle laisse sur son passage.

Pulvérisations à la base de macération de feuilles et de fleurs d'absinthe.

Pulvérisations de sulfate de cuivre, neige ou cristaux (chez les droguistes), à raison de 100 gr pour 10 litres d'eau. Bien mélanger ; ne pulvériser que tard le soir afin que les mollusques soient sortis. Il est fortement conseillé d'attendre quelques jours avant de consommer et de bien les laver.

On peut aussi mettre des pièges à limaces en plastique que l'on remplit d'un mélange de bière et d'eau. Les limaces viennent boire et s'y noient. Favorisez les prédateurs naturels, carabes, vers luisants et staphylyns.

La mouche du chou : Cette mouche grise pond au collet ou sur les tiges des choux, généralement en mai. Ses larves creusent des galeries, pénétrant jusqu'aux racines qu'elles rongent. La plante finit par périr.

Respecter les rotations. Pratiquer un buttage indirect des plants par repiquage en rigole, niveler le terrain fin avril par ajout de terre. Brûler les pieds atteints. Procéder à des pulvérisations de macération de feuilles de tomate.

La noctuelle du chou : Cette chenille dévore les jeunes plants, principalement au début du printemps, parfois aussi à l'automne.

Les remèdes sont les mêmes que pour la piéride du chou (voir ci-dessous).

La piéride du chou : La piéride vole d'avril à octobre en 2 à 4 générations. Les premières causent plus de dégâts que celles d'automne. Ce papillon pond ses œufs jaune vif sous les feuilles des brassicacées. Les chenilles de couleur verte rongent les feuilles, ne laissant que les nervures.

En prévention, planter dans la planche de choux quelques branches de genêt.. Etaler des feuilles de fougère entre chaque rang, elles feront fuir les papillons. Ils n'apprécient pas non plus les plantes aromatiques ; plantez en divers endroits du potager de la bourrache, de la menthe, du romarin, de la sauge...A la rosée poudrez les choux avec des feuilles d'absinthe sèches réduites en poudre. On peut aussi poser des filets anti-insectes.

Dès l'apparition du parasite, détruire les œufs et les chenilles en les écrasant. Bassiner les feuilles avec une solution de sel marin (200 gr pour 10 litres d'eau). Pulvériser un insecticide végétal à base de roténone, feuilles de tomate ou de genêt (macérations). On peut aussi utiliser une solution préventive naturelle, le purin de tansie aurait un fort effet sur ces papillons. Pulvériser le matin quand vous commencez à voir les premiers vols. Renouvelez l'opération régulièrement.

Le puceron cendré : Ce petit parasite suce la sève des feuilles, faisant apparaître d'abord des taches jaunâtres puis des déformations dues aux piqûres. La plante s'appauvrit.

-Eviter les arrêts végétatifs des plantes souvent provoqués par le manque d'eau.

-Eviter également l'abus d'engrais azotés habituellement responsables de ces attaques.

-Pulvérisations d'une solution à base de savon noir, d'une macération de feuilles et tiges de tomates, de purin d'ortie (2 à 5 jours de macération) ou de solutions à base d'absinthe, de feuilles de noyer, d'ail, de nicotine.

-Pulvérisations fines d'insecticide végétal à base de pyréthrine et

de roténone de préférence le soir.

-Saupoudrages de lithothamne à la rosée en les enrobant ; ils finissent par être asphyxiés.

La punaise : Les punaises rouges du chou se nourrissent de la sève de leurs plantes hôtes. Elles percent les feuilles des plantes à l'aide de leur rostre pour prélever la sève. Il en résulte des taches jaunes ou blanchâtres en mosaïque sur les feuilles de vos choux. Pour se débarrasser de cette punaise, le plus simple est de la retirer à la main (avec des gants par précaution) et de les relâcher à distance de votre potager. L'importance des dégâts doit cependant être relativisée : cette espèce n'occasionne pas de dégâts très importants sur les cultures et a d'ailleurs pour cette raison été très peu étudiée.

Pulvérisation de vinaigre de cidre diluée à 20% sur les plantes infectées

Les tenthrèdes sont de fausses chenilles -présentant jusqu'à 12 paires de pattes- qui, malheureusement pour nous, ont l'appétit des vraies. La femelle de cet insecte hyménoptère ressemble à une petite guêpe dépourvue de rétrécissement abdominal. C'est en raison de son organe de ponte acéré qu'on l'appelle parfois « mouche à scie ».

Dégâts : Les larves perforent et découpent les feuilles de la fin du printemps à l'automne. En cas de fortes infectations, seules les nervures subsistent.

Lutte : Ramassez les larves. Ne traitez pas afin de ménager les populations d'auxiliaires, dont les très efficaces petites guêpes parasitoïdes. Posez des nichoirs dès février pour favoriser les oiseaux insectivores et si vous avez des poules, lâchez-les.

Le ver blanc : Larve du hanneton qui ronge les racines des jeunes plants. Les feuilles commencent par faner, puis jaunissent et finissent par périr.

Pratiquer de bonnes rotations ; les feuilles de chou, de chou de Chine, de moutarde de Chine, de navet, grossièrement hachées et légèrement incorporées au sol, éliminent ou repoussent les larves du hanneton.

Propriétés : Bon à savoir : le chou passe pour un médicament naturel, il est riche en vitamines C et B9, sels minéraux tels potassium et calcium, et antioxydants, qui ralentissent le vieillissement des cellules. Il est aussi connu pour ses bienfaits sur le système cardio-vasculaire et digestif.

Sources

Terre Vivante- René Vigan

Rustica- Internet

Tous les légumes V. Renaud