

Chou-fleur (*Brassica olearacea* var. *botrytis*)
Brassicacées *annuelle ou bisannuelle*

Présentation : Tout le monde connaît le chou-fleur, sans réaliser que ce sont les boutons floraux qui se dégustent pour sa belle pomme blanche ivoire et sa saveur plutôt douce. Le chou-fleur est le chou préféré des Français. On trouve aujourd'hui, des choux-fleurs à la pomme vert jaune spiralée très décorative, à pomme orange ou encore violette.

Précision : L'appellation « choux à fleurs » désigne des espèces cultivées non pour leurs feuilles, mais pour leur inflorescence, soit le chou-fleur (*Brassica olearacea* var. *botrytis*) et le brocoli (*Brassica olearacea* var. *italica*). Le brocoli est une fleur prête à s'épanouir, alors que le chou-fleur est un organe pré-floral composé de cellules embryonnaires (un méristème), qui, si on le laisse évoluer, continue sa croissance en tiges florales.

Un peu d'histoire : Arrivé en France au XVI^e siècle par l'intermédiaire des Italiens, le chou-fleur fut longtemps considéré comme une plante ornementale et a eu du mal à s'installer. Mais aujourd'hui, c'est de loin le chou le plus consommé : il représente une surface cultivée 4 fois plus importante que tous les choux réunis.

La Bretagne est historiquement une terre d'accueil pour le chou-fleur, mais il peut cependant être installé dans toutes les régions, bien qu'il préfère un climat tempéré : demandant un arrosage régulier, il est plus facile de le réussir tôt au printemps ou assez tard en automne.

Origine : Bassin méditerranéen, certainement de l'île de Chypre.

Noms vernaculaires : chou de Chypre.

Description : Cette plante fleurit rapidement et c'est son inflorescence que nous utilisons. La grosse tige est courte, ronde et ramifiée, formant un ensemble de fleurs blanches terminales. Certaines variétés ont des fleurs violettes.

Les ramifications florales forment une grosse pomme granuleuse, épaisse, tendre, compacte. Autour de cette pomme, les feuilles s'assemblent, dressées ou étoilées, longues, épaisses, tendres, lisses et à côtes développées, vert-bleuté. Ces inflorescences ne sont que des boutons floraux qui continuent à se développer pour devenir de vraies fleurs jaunes, solitaires, hermaphrodites, qui s'épanouissent, selon les variétés, de la fin mai aux gelées. Petites graines noires.



Le chou-fleur d'hiver, ou brocoli blanc à grosse pomme, possède davantage de feuilles ; celles du centre se referment sur la pomme. Plus petite que celle de la variété annuelle, cette dernière ne se développe que l'année suivante.

Les choux-fleurs à pomme colorée, orange, verte ou violette, sont issus de mutation naturelle de variétés anciennes. Les choux-fleurs de couleur orange sont bien plus riches en carotène (provitamine A) et les violets en anthocyanes. Ils deviennent généralement blancs à la cuisson.

Multiplication : Semer les variétés d'été de février à mars sur couche chaude ou tiède sous châssis ou semer en pépinière de mars à juin le long d'un mur au midi. Semer les variétés d'automne en mai en pépinière, les repiquer en rangs en août.

Pour les choux de printemps semez en pépinière du 15 août à la fin septembre, repiquez en place à l'automne ou au printemps. Semis clair dans du terreau tamisé et humide, pas trop chaud (14 à 18 °).

Il est important de semer la variété qui correspond à la saison, qui résistera plus ou moins bien au chaud ou au froid et accomplira son cycle végétatif en plus ou moins de temps.

Les graines sont déposées dans une terre ameublie, à 1 ou 2 cm de profondeur et distantes entre elles de 4 cm.

Recouvrez-les de terre fine, tassez et arrosez.

Lorsque les plants ont 3 ou 4 feuilles, vous pouvez les repiquer en pépinière

pour favoriser la formation de racines, espacés de 15 à 20 cm.

La mise en place intervient généralement lorsque les plants ont au moins 6 ou 7 feuilles. Espacez-les de 80 cm en tous sens.

Ne plantez que les plus beaux sujets (jetez les choux borgnes, sans bourgeon central) et plantez-les profondément en apportant une bonne dose de compost bien mûr à chaque pied.

Vous pouvez praliner les racines pour faciliter la reprise des plants.

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 : Les choux-fleurs sont assez exigeants sur la nature du sol. Ils se plaisent dans une terre profonde, fraîche et **humifère** et légèrement argileuse. Elle ne doit pas être trop riche en azote (ce qui favoriserait le feuillage) et avoir un pH assez élevé, mais pas trop (entre 7 et 8).

Ils préfèrent le soleil, mais craignent toutefois les excès de chaleur, ainsi que la sécheresse. En régions chaudes, installez-les plutôt à la mi-ombre.

Incidence de la lune : Semer de préférence en lune décroissante.

Nombre de graines au gramme : 400 environ

Durée germinative : 5 à 6 ans

Levée : 1 à 2 semaines.

Température de germination : 10 à 25°C

Entretien : Les choux en général et les choux-fleurs en particulier sont très exigeants en eau : un stress hydrique peut bloquer la croissance de la pomme. Pour obtenir de bons résultats, un suivi rigoureux de l'arrosage est nécessaire. Pour cette raison, les cultures d'automne sont plus faciles à réussir que celles d'été. Arrosez régulièrement et effectuez plusieurs binages et sarclages en cours de saison pour éviter la croûte

superficielle. Paillez dès que les températures montent en été. Attention aux limaces sous la paille !

Buttez plusieurs fois en cours de culture en ramenant la terre autour du pied pour renforcer leur ancrage dans le sol et favoriser le développement des racines.

Lorsque les pommes blanches atteignent une dizaine de centimètres de diamètre (cela est inutile pour les pommes colorées), couvrez-les avec les feuilles intérieures en les cassant ou en les attachant au-dessus de la pomme. Cela leur permettra de conserver leur blancheur.

L'hiver, dans les régions froides, paillez les pieds et protégez les pommes déjà développées avec un voile, afin de les garder au chaud.

Fertilisation : Avant la plantation, une fumure organique bien décomposée (compost, fumier...). Attention aux fertilisants azotés, qui favorisent le développement du feuillage au détriment de la pomme. Les choux-fleurs ont besoin de potasse, nécessaire à la formation des fruits : épandez un peu de cendre de bois sur la planche (1 grosse boîte de conserve/10 m²) cela apportera en plus du calcium. On peut mélanger à l'eau d'arrosage un peu de purin d'ortie et de purin de consoude en les associant sans surdoser.

Rotation des cultures : Le chou-fleur est une plante exigeante. Attendre 3 ou 4 ans avant de faire revenir au même endroit.

Bons mariages : Le céleri, les pommes de terre et l'oignon sont les voisins préférés du chou-fleur. Des plantes condimentaires (sauge, romarin, menthe...), qui éloignent certains parasites, sont bénéfiques pour son environnement. On peut semer de la mâche ou des épinards entre les rangs. Lui éviter les fraisiers.

Quantité : 3 plants pour 2 à renouveler plusieurs fois si besoin.

Durée de culture : 16 à 20 semaines pour une production estivale ; 30 à 40 semaines pour une culture hivernale. L'échelonnement des récoltes

et l'alternance des différentes variétés permettent théoriquement à ce légume d'être présent tout au long de l'année dans les jardins, cependant, compte tenu de ses exigences, c'est surtout en automne et en hiver qu'il est consommé.

Variétés : Variétés de printemps, qui sont semées en fin d'été-début d'automne et récoltées jusqu'en mai-juin l'année suivante dans les régions à hivers doux.

Variétés d'été et d'automne, semées sous abri en février-mars ou en pépinière jusqu'en mai et récoltées de juillet à novembre.

Variétés d'automne et d'hiver, semées en pépinière en mai-juin et récoltées de novembre à mars, en régions à hiver doux.

Rusticité : Suivant les variétés.

Astuces : 1 carré de 30 cm de côté suffit pour obtenir 20 plants.

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.

Une fois les jeunes pommes bien formées, repliez sur elle les feuilles environnantes. Ainsi protégé du soleil, le chou-fleur restera bien blanc ; on peut aussi les garder à l'ombre en tendant une cannicse à 60 cm du sol.

Pour se prémunir des dégâts des larves de la mouche du chou, qui peuvent être très importants quand les températures sont inférieures à 20°C, la pose de collerettes est réellement efficace. Découpez des cartons de 30 cm de diamètre, puis faites une fente jusqu'à l'axe avant de les enterrer légèrement autour de chaque plante.

Récolte : Le chou-fleur se récolte lorsque la tête est bien compacte, en la coupant au ras du sol. Environ 4 mois après le semis pour les variétés hâtives, 6 à 8 mois pour les variétés tardives, couper selon le développement, la pomme avec quelques feuilles.

Dans les régions froides, on peut arracher les pieds avec une motte et les installer sous abri hors gel (châssis, serre, tunnel) puis les replanter après l'hiver en pleine terre. Si vos choux

fleurissent et que vous ne souhaitez pas les récolter tout de suite, protégez les fleurs du soleil et de la pluie en liant les feuilles par-dessus.

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

Conservation : Une fois récoltées, il est préférable de consommer les pommes rapidement. Sinon, il est possible de les conserver quelques jours dans un endroit frais et sombre.

Vous pouvez aussi les conserver 4 ou 5 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, en laissant la couronne de feuilles protectrices du chou-fleur.

Les choux-fleurs se congèlent très bien après avoir fait blanchir les petits bouquets pendant 5 min, les avoir refroidis dans de l'eau glacée et les avoir égouttés soigneusement.

Utilisations : Les boutons floraux se préparent cuits : à l'anglaise, en gratin, à la sauce blanche, en soufflé, en beignets... crus, ils sont délicieux en salade ou confits dans le vinaigre.

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 grand eau » il faut y ajouter quelques graines de cumin, de carvi, de fenouil ou d'anis.

Goût : fin, fondant

Produire ses graines : 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.

C'est une opération très difficile pour les jardiniers amateurs car il faut une centaine de choux porte-graines de la même variété ; et en plus il faut plusieurs centaines de mètres de distance avec une autre espèce de la famille des brassicacées, risque d'hybridation !

Comme les brocolis acheter ses graines c'est plus sûr.

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

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 une 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.

Élimination, par pulvérisations fines d'insecticide végétal à base de pyrèthrine 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.

La cécidomyie du chou-fleur : Les petites larves blanches de cet insecte se concentrent principalement dans le cœur des jeunes plants. Elles détruisent le bourgeon en le suçant et créent un plant « borgne ». La plante finit par disparaître ou produit plusieurs petites têtes.

Pratiquer une bonne alternance des cultures. Dès l'apparition des parasites, brûler les pieds atteints.

Pulvériser un insecticide végétal, en le dirigeant principalement vers le cœur des jeunes plants.

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 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 chou 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).

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 pyrèthrine 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 à 14° 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 : Le chou-fleur a de nombreux atouts santé, dont le premier est sa richesse en fibres douces, utiles pour un bon transit intestinal, ainsi qu'en minéraux, notamment calcium, fer, magnésium, phosphore et potassium. Il est également bien pourvu en vitamines du groupe B et, plus inattendu, en vitamine C, ainsi que des vitamines A et E. Sa valeur nutritive est plus faible que celle du chou pommé.

Conseils écologiques : Après les choux, vous pourrez semer des légumes-racines, qui puiseront les éléments nutritifs plus en profondeur.

Sources

René Vigan, SHA- Rustica
Internet - Terre vivante
Tous les légumes, V .Renaud