

Chou de Chine (*Brassica chinensis*)

Brassicacées

Annuelle ou bisannuelle

Présentation : Les choux chinois, cousins de nos choux européens, sont en train de conquérir nos tables occidentales en raison de leur valeur nutritive, leur rendement et de leur caractère hâtif, et grâce à leur croquant, leur saveur délicate, aussi bien crus que cuits, et leur facilité de culture.

Un peu d'histoire : Cultivé depuis très longtemps en Chine, introduit en Europe à la fin du XIX^e siècle, le chou chinois s'est récemment acquis une excellente réputation partout dans le monde occidental dont la France.

Origine : Chine

Noms vernaculaires: chou-blette, chou chinois, chou d'Orient.

Description: Le chou chinois tient à la fois du chou blanc et de la salade. Ses feuilles vert pâle sont tendres et fines, et ses côtes bien blanches sont croquantes. Sa saveur fine et légèrement sucrée, moins forte que celle du chou classique, le fait apprécier cru. Il est d'ailleurs nettement plus digeste que les autres choux.

Cousin oriental du chou, il forme une rosette de feuilles qui prend des aspects différents selon les variétés. On trouve en France deux types principaux :

L'un forme une pomme bien ferme, allongée comme une laitue romaine ou une chicorée pain de sucre, aux feuilles gaufrées et dentées vert clair. Les feuilles sont très serrées les unes contre les autres, avec une large nervure blanc crème. C'est celui que l'on appelle généralement chou de Chine (pé-tsaï).

L'autre présente des feuilles lisses, ovales, vert clair ou vert foncé, avec une nervure centrale très charnue, réunies en rosette plutôt ouverte qui évoque la bette (pak-choï).

Les feuilles sont longuement pétiolées, entières, se renversant en partie à l'extrémité, vert sombre et brillant, formant une pomme lâche. La plante à une grande ressemblance avec la poirée (bette). Son poids peut atteindre 2kg. Les fleurs hermaphrodites sont jaunes, solitaires, en épis fleurissant au printemps. La meilleure saison pour le chou chinois est l'automne, car il aime les températures un peu fraîches et les jours courts l'incitent moins à monter prématurément en graines.

Multiplication : Le chou chinois se cultive de préférence en fin de saison. Du 14 juillet au 15 août, quand les températures sont les plus chaudes, semer en pépinière, ou en place quelques graines tous les 30 cm sur des sillons espacés de 40 cm. Lorsque les plantules ont 4-5 feuilles conserver le sujet le plus vigoureux aux distances préconisées. La plantation s'effectue fin août et s'assurer que le terrain est assez humide pour une bonne reprise ; dans le cas contraire, arrosez copieusement. Veillez à ce que la base du feuillage soit impérativement au niveau du sol.

Sous nos climats, sa culture est délicate car il est très sensible à la montée en graine prématurée, ce qui empêche de le cultiver toute l'année. Il lui faut des températures élevées (au moins 15-16 °C) pour se développer rapidement.

Sol et exposition : Le chou chinois préfère les terrains riches en humus et bien aérés, frais en été.. Il n'aime pas la chaleur ambiante, mais ne germe bien que dans un sol réchauffé.

Une bonne exposition au soleil est primordiale pour son bon développement, tout en veillant à garder la terre bien humide.

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

Nombre de graines au gramme : environ 350

Durée germinative : 5 ans

Levée : de 7 à 10 jours

Température de germination : 10 à 25°C

Entretien : Protégez les tout jeunes plants du soleil en installant un voile d'ombrage, des cageots retournés.

Le chou chinois ayant des racines superficielles, il ne résiste pas à la sécheresse. Il ne supporte pas le manque d'eau dans le sol et a besoin d'une bonne hygrométrie de l'air. Un manque d'eau ou un air trop sec provoquent la nécrose de la pomme, à laquelle il est très sensible. L'arrosage doit être très régulier. Un buttage ainsi qu'un paillage sont conseillés durant l'été.

Si la saison est chaude et sèche, attention aux altises et aux noctuelles, qui en sont friandes. Installez un filet anti-insectes ou bassinez régulièrement le feuillage.

Fertilisation : Apportez une fumure organique lors de la préparation du sol.

Rotation des cultures : Les choux de Chine entrent dans la rotation des plantes potagères herbacées. Il fait partie des plantes exigeantes, mais il n'occupe pas longtemps le terrain. Ne pas le faire revenir à la même place avant au moins 5 à 6 ans. Avant la mâche ; après les salades.

Bons mariages : Le chou de Chine n'aime pas les autres brassicacées (Choux, navets, roquette...)

Densité : 6 pieds au m²

Quantité: 10 à 12 pour 2, 20 pour 4, 32 pour 6 personnes.

Durée de culture : 50 à 60 jours suffisent entre le semis et la récolte pour les variétés hâtives.

Variétés : Il existe plus de 30 variétés différentes de choux chinois, mais nous n'en trouvons couramment que deux types en France : le pé-tsaï (*Brassica rapa* var. *pekinensis*) et le pak-choï (*Brassica rapa* var. *chinensis*).

Un grand nombre de variétés sélectionnées sont apparues en Asie au cours du XIXe siècle, hybrides pour la plupart, qui se différencient par la forme et la densité de leur pomme ainsi que leur durée de culture.

Rusticité : A protéger l'hiver avec un tunnel

Astuces : Mieux vaut suspendre les semis, fin avril début mai, de choux chinois à couper en jeunes pousses (risque d'invasion d'altises). 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. Le semis en place sans repiquage est préférable pour limiter la montée en graine précoce.

Récolte : De septembre à novembre, au fur et à mesure des besoins. Coupez la pomme ou la rosette au ras du sol. Dans le Midi, la récolte se prolonge jusqu'au printemps.

Il résiste aux premières gelées si elles ne sont pas trop fortes. Couvrez les derniers pieds d'un voile d'hivernage pour les protéger.

Rendement moyen : 0,5 à 1,5 par plant

Conservation : Vous les garderez quelques semaines dans un local sombre, frais et aéré, à l'abri du gel. Une cave, par exemple, ou un cellier, ou bien encore dans le réfrigérateur. Vous pourrez prolonger leur conservation en les arrachant, juste avant que les gelées n'endommagent la pomme, avec leurs racines et un peu de terre.

Si vous le destinez à une salade, il est préférable de ne pas le faire attendre plus de 4 ou 5 jours. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi le

blanchir durant 2 minutes, après l'avoir coupé en morceaux, et le congeler.

Utilisations : Les feuilles crues sont délicieuses en salade (les feuilles les plus tendres) .Cuites elles se consomment sautées, en gratin, en soupes.

Goût : moins fin que le chou de Pékin, rappelant également la chicorée et la poirée

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.

Difficile ! Comme tous les autres choux le chou de Chine s'hybride aisément ; il ne faut pas cultiver d'autres variétés de choux dans un périmètre de 200 à 300 m. Ensuite, choisir quelques beaux sujets, les abriter dans un endroit frais, en jauge, sous châssis ou en serre...les replanter en mars à 50 cm en tous sens, tuteurer, récolter les siliques à maturité (en juillet-août) ; les étaler sur une toile à l'ombre, les battre et les conserver au frais, à l'abri de l'humidité.

Maladies, parasites et traitement :

L'altise : Ce petit coléoptère mange les feuilles.

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.

Les mollusques : Ils dévorent les jeunes plants.

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 mollusques viennent boire et s'y noient. Favorisez les prédateurs naturels, carabes, vers luisants et staphylyns.

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).

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.

Propriétés : Comme tous les choux, le chou chinois est riche en glucosinolates et en antioxydants, qui sont supposés prévenir le développement de certaines tumeurs. Ces antioxydants ont également une action protectrice contre les maladies cardiovasculaires.

Une autre caractéristique du chou chinois est sa richesse en calcium biodisponible. En effet, si sa teneur en calcium est deux fois moins importante que celle du lait, son calcium est en revanche mieux absorbé. Il renferme en outre des vitamines A, C et K, ainsi que d'autres minéraux tels que potassium, fer et manganèse.

Sources

René Vigan sha - Internet

Terre vivante - Rustica

Tous les légumes V.Renaud