

Hélianthi (*Helianthus strumosus*)

Astéracées Cultivé comme annuel

Présentation : L'hélianthi est une grande plante dépassant les 2 mètres. Ses fleurs jaune d'or sont très décoratives. Les racines ont une saveur rappelant celle du salsifis, du topinambour et de l'artichaut.

Un peu d'histoire : L'hélianthi fut introduit en France vers la fin du XIXe siècle. Cette plante fut d'abord cultivée dans les jardins botaniques de Mr Noter qui en 1905, la développa en prétendant que sa qualité gustative était supérieure à celle du topinambour.

Origine : Amérique du Nord.

Autre nom : salsifis d'Amérique.

Description : Les tiges de l'hélianthi dépassent 2 m de haut. Elles sont dressées, rameuses, velues, fortes et la partie aérienne est pratiquement identique à celle du topinambour. Les feuilles ovales sont lancéolées, pétiolées, légèrement dentées, rudes au toucher.

Les fleurs jaunes en capitules solitaires ne donnent pas de graine sous notre climat. Les racines ou rhizomes diffèrent du topinambour par leur longueur d'environ 15 cm et la partie mince du côté du point d'attache. Ils sont en forme de fuseaux blanc-gris, lisses et renflés à l'extrémité.

Sol et exposition : Culture dans un sol frais, riche en humus, profond et léger, ainsi qu'une exposition ensoleillée.

Multiplication: Par rhizomes, de mi-février à début avril, planter tous les 50 cm un rhizome à environ 15 cm de profondeur, espacer les rangs de 80 cm. Lorsque les plants atteignent 15 cm environ, les butter pour renforcer leur résistance au vent. Les plantes ne fleurissent pas systématiquement tous les ans.

Ne pas laisser de fragment de rhizomes dans le sol si l'on ne souhaite pas de repousse l'année suivante.

Incidence de la lune : Planter de préférence en lune décroissante

Entretien : Procéder à des binages et des sarclages. Arroser en cas de sécheresse. Afin que les tiges résistent mieux aux vents forts, butter les plantes quand celles-ci sont hautes de 15 à 20 cm ; on peut également couper les tiges à 1m 50.

Fertilisation : Normale avec des engrais naturels et du compost. Lors du travail du sol, un bon apport de compost bien décomposé est bénéfique pour un meilleur rendement. Les fertilisations foliaires sont facultatives.

Rotation des cultures : Cette plante assez épuisante est à classer parmi les plantes potagères exigeantes. Il est préférable d'attendre 3 ou 4 ans avant de faire revenir l'hélianthes à la même place.

Bons mariages : Très haut l'hélianthes donne beaucoup trop d'ombre pour être le voisin idéal des plantes du potager. Il est préférable de le cultiver à l'écart dans un coin du jardin, ou bien de l'utiliser comme brise-vent pour protéger certaines cultures.

Quantité pour 3 ou 4 personnes : 5 à 6 pieds.

Variété : l'espèce type.

Rusticité : très rustique

Astuces : Les racines d'hélianthes doivent être cuisinées aussitôt l'arrachage, elles seront plus digestes.

Récolte : 6 à 7 mois après l'installation. Comme il résiste au gel et patiente en terre tout l'hiver, il vaut mieux l'extraire de novembre à avril au fur et à mesure de vos besoins, car ces rhizomes tubéreux se conservent mal à l'air libre et deviennent indigestes. Soulevez-les délicatement à la fourche bêche.

Conservation : Laisser en terre

Utilisations : Les rhizomes cuits s'accommodent à la façon des salsifis : frits, sautés, en gratin, en purée, en vinaigrette, en soupes...Crus, ils se consomment rôtis, en salade.

Goût : entre le topinambour, l'artichaut et le salsifis.

Maladies, parasites et traitement :

L'oïdium : Des taches poudreuses blanches envahissent les faces des feuilles qui finissent par prendre une couleur brune et tombent. Les poudrages foliaires réguliers à base de lithothamne évitent souvent l'apparition de la maladie. Si malgré tout elle se manifeste, saupoudrer sur la végétation humide (à la rosée) un mélange constitué de 50% de lithothamne et de 50%de fleur de soufre. Supprimer les feuilles atteintes et les brûler.

-Traitement au lait : Une vaporisation régulière du feuillage avec un mélange d'eau et de lait écrémé permet d'éradiquer l'oïdium. Mélangez 1/2 litre de lait à 4,5 litres d'eau et pulvériser toutes les semaines jusqu'à disparition totale. De plus, cette pulvérisation renforcerait les défenses immunitaires de la plante. Utiliser de préférence un lait écrémé ou demi-écrémé pour éviter les odeurs de décomposition des graisses du lait. L'action du lait sur l'oïdium s'expliquerait par ses propriétés antifongiques naturelles. Attention à ne pas surdoser le lait sinon d'autres types de champignons se développeraient.

Les acariens : Il existe environ 50 000 espèces d'acariens. Ils forment la sous-classe Acari et appartiennent à la classe des arachnides. Ce ne sont donc pas des insectes. La plupart sont microscopiques mais certains peuvent atteindre deux centimètres. Si certains sont des parasites qui sucent le sang des animaux, d'autres s'attaquent aux plantes, comme les araignées rouges.

Sur le plan préventif, la première chose à faire est de bien arroser vos plantes car les acariens n'aiment pas l'humidité. Si vous détectez une invasion d'acariens, il est inutile d'employer un insecticide. Optez plutôt pour un acaricide. Si vous préférez la lutte biologique, introduisez un prédateur, *Phytoseiulus persimilis*, qui se réglera des acariens. Pulvériser un extrait fermenté de feuilles hachées de lierre, ou de fleurs de pyrèthre ou une infusion de feuilles d'ortie,

L'aleurode : Ces insectes et leurs larves vivent en très grand nombre sur la face intérieure des feuilles et font des dégâts en suçant la sève des plantes attaquées. Ils mesurent généralement entre 3 et 5 mm de long ; leurs ailes sont blanches avec des reflets irisés. Lorsqu'on secoue les plantes, ils s'envolent en formant un petit nuage. Les larves sucent également la sève des végétaux. Leurs excréments favorisent les maladies fongiques (fumagines). Prévention : Bien aérer les serres ou les châssis. Pulvériser de la pyréthrine et de la roténone tous les 8 à 10 jours, tôt le matin. L'infusion de tanaïs est efficace elle aussi et s'emploie de la même façon.

Pailler pour conserver le sol humide.

Les œillets d'Inde repoussent les aleurodes.

Propriétés : Désinfectant, énergétique et nutritif l'hélianti contient des vitamines (A, C, PP) ainsi que du calcium, du cuivre, du fer, du magnésium, du phosphore, du potassium, du sodium, du soufre et du zinc.

Sources

René Vigan Sha - Terre vivante

Rustica - Internet

Tous les légumes V. Renaud