



La serre : une alliée pour passer l'hiver.

UNE SERRE POUR PASSER L'HIVER

Il faut bien faire la différence entre les plantes qui ont un cycle de vie annuel et celles qui sont vivaces, mais qu'on ne cultive qu'une seule saison en raison de leur faible rusticité. Au jardin d'ornement comme au jardin potager, ces vivaces cultivées comme des annuelles sont nombreuses, à l'image du basilic et du géranium, pour ne citer qu'eux.

Certaines de ces vivaces ne résistent pas du tout au froid et meurent dès que les températures avoisinent 0°C . Leur culture comme plante vivace semble donc bien difficile sur l'ensemble du territoire français, excepté quelques régions restreintes du pourtour méditerranéen ou atlantique.

On trouve des vivaces frileuses qui résistent malgré tout aux faibles gelées. Et il est fréquent que leur souche parvienne à affronter des températures très largement négatives, de l'ordre de -5°C voire -8°C . Leur culture est possible presque partout dans l'Hexagone, à condition de savoir les protéger.

Dans cette optique, la serre est un équipement fort précieux puisqu'elle permet d'estomper de quelques degrés les chutes de température, mais aussi de valoriser le rayonnement solaire qui réchauffe l'air et le sol en journée. À ce mode de culture sous abri, il est possible d'associer d'autres techniques calorifiques. Ainsi, disposer une cuve pleine d'eau à proximité des vivaces frileuses permet de créer un microclimat efficace. En effet, l'eau ne réagit pas aussi vite que l'air au changement de température. Pour s'en rendre compte, il suffit de comparer la température des deux milieux en plein été ou en plein hiver. En Méditerranée par exemple, il n'est pas possible de se baigner dans une eau à 35°C , alors qu'on arrive à supporter cette température dans l'air ambiant, voire un peu plus. C'est la même chose en hiver lorsque, dans les Alpes, la température de l'air baisse en dessous de -20°C tandis que l'eau n'est qu'à -2 ou -3°C .

Sous la serre comme partout ailleurs, l'eau refroidit donc moins vite que l'air. Lorsque la température de l'air extérieur diminue, le volume d'eau présent dans la serre libère des calories (de la chaleur) et limite ainsi le refroidissement à l'intérieur de la serre. On dit que l'eau joue le rôle de tampon.

Si toutefois la température de l'air baissait fortement et durablement, l'eau se mettrait elle aussi à refroidir... pouvant même aller jusqu'à geler. Mais pas de panique : l'eau qui gèle dégage de la chaleur ! Ce dégagement de calories est provoqué par le changement d'état de l'eau, de l'état liquide à l'état solide. On parle de chaleur latente.

Si un voile d'hivernage vient recouvrir la plante et la cuve à eau, la chaleur dégagée par cette dernière est piégée et protège efficacement la culture. Enfin, il est encore possible de couvrir la souche de la plante d'un généreux tas de fumier de cheval pour l'isoler encore du froid.

Bon à savoir

Grâce à toutes ces techniques, on peut gagner entre 5 et 10°C . Autrement dit, des plantes rustiques jusqu'à -5°C peuvent affronter des coups de gel de -10 à -15°C . C'est ainsi que la chayotte a déjà été cultivée comme une vivace à 800 m d'altitude dans les Alpes ou que l'artichaut peut produire au-delà de 1 000 m d'altitude.



Poireaux perpétuels sous serre.



Chayotte

Sechium edule (Cucurbitacées)

Autres noms vernaculaires : christophine, chouchou

Partie consommée : essentiellement les fruits, mais ce ne sont pas les seuls organes comestibles de la chayotte : tout peut se consommer ! Les jeunes tiges peuvent être cuites à la vapeur comme des asperges, les graines grillées comme des amandes et les racines charnues cuites comme la patate douce ou l'igname.

Exposition : plein soleil

Rusticité : très limitée. Sa croissance est stoppée en deçà de 10° C et elle craint le gel !

Récolte : octobre à novembre

DESCRIPTION

« Chouchou » à La Réunion, « christophine » dans les Antilles, « chayotte » en métropole... C'est avant tout par son nom que cette cousine de la courgette nous fait voyager. Ses tiges, longues jusqu'à dix ou quinze mètres (!), s'accrochent sans difficulté grâce aux vrilles trifides qu'elles produisent. Facilement reconnaissable à ses feuilles palmées angulaires aux lobes pointus, la chayotte recouvre parfois l'intégralité de son support de culture, comme pourraient le faire d'autres grimpantes à fort développement que l'on connaît mieux en métropole, telles la glycine ou la vigne vierge. En comparaison avec d'autres Cucurbitacées plus communes dans les potagers de métropole, les fleurs de la chayotte apparaissent assez tardivement dans la saison, ce qui peut causer quelques inquiétudes. Se formant à l'aisselle des feuilles, les fleurs sont sexuées : la chayotte est monoïque. Cela signifie qu'elle porte à la fois les organes mâles et les organes femelles, mais sur des fleurs distinctes. Elle est donc autoféconde et, contrairement à ce qu'on lit parfois, il est possible de ne cultiver qu'un seul plant. Les fleurs mâles sont organisées en grappes, tandis que les fleurs femelles sont isolées. Une fois la fleur femelle pollinisée, et si les conditions sont optimales pour que le grain de pollen parvienne à féconder l'ovaire, le

fruit commence à se former. En forme de poire irrégulière et côtelée, il peut être vert, blanc et légèrement épineux selon les cultivars. Il contient une grosse graine unique de forme aplatie, qui se sépare difficilement du fruit. Certains fruits peuvent dépasser le kilo ! Bien que l'on observe parfois de nettes différences entre les plants et les fruits, il n'existe pas aujourd'hui de consensus sur l'existence de variétés multiples. Pourtant, force est de constater que les sélections qui ont conduit aux chouchous réunionnais et aux christophines antillaises ont fait apparaître une certaine diversité...

Histoire et origine

Originaire d'Amérique centrale, vraisemblablement du Mexique, cette cousine des courges serait cultivée et consommée depuis l'époque des Aztèques. Elle a rapidement gagné l'ensemble des Caraïbes, après la découverte de l'Amérique par Christophe Colomb dont elle a hérité du nom : la christophine. Ensuite, les Européens l'ont importée dans d'autres colonies au climat tropical et notamment à La Réunion, où elle est aujourd'hui un élément incontournable de la cuisine locale. Ce n'est que vers le XIX^e siècle que sa culture aurait gagné l'Europe méridionale et le Maghreb.

CULTURE

La culture de la chayotte nécessite quelques précautions : exigeante en chaleur et en humidité, elle est frileuse, tardive et gélive. Malgré tout, il est possible de la cultiver sur la Côte d'Azur, sur le littoral atlantique et en Bretagne. On la trouve dans les hypercentres de certaines grandes villes, profitant des îlots de chaleur urbains, mais aussi dans les coins les mieux protégés des jardins, plantée à l'angle de deux murs et abondamment paillée en hiver. Et pour ceux qui n'auraient pas les moyens de la préserver du froid hivernal, il est possible de la cultiver comme une annuelle.

À l'instar des autres Cucurbitacées de nos jardins, la chayotte est pollinisée par les insectes. Mais, à en croire les maraîchers métropolitains qui la cultivent, le succès de cette pollinisation repose sur deux facteurs : la chaleur et l'hygrométrie, c'est-à-dire l'humidité de l'air.

Arrosage : des apports d'eau réguliers sont nécessaires en période estivale.

Entretien : guider la plante au fur et à mesure de son développement pour la faire grimper là où elle reste accessible paraît judicieux lorsque l'on connaît son potentiel. À part cela, les arrosages estivaux et le paillage hivernal méritent une attention particulière.

Multiplification : par semis. La graine de chayotte est difficile à isoler de la pulpe, et elle germe mieux à l'intérieur du fruit. Pour ces deux raisons, c'est le fruit entier qu'il convient de semer. Il est alors enterré d'un



Les tiges de la chayotte grimpent facilement grâce à leurs vrilles.

tiers dans un terreau humide et chaud, base large vers le bas. Installé en terre dès le mois de mars, le fruit voit rapidement sa graine germer. Il est même parfois utile de pincer l'extrémité des tiges en attendant de pouvoir la planter en pleine terre quand il ne gèle plus.

Maladies et parasites : aucun.

CALENDRIER DE CULTURE

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
PLANTATION												
RÉCOLTE												

RÉCOLTE

Les fruits se récoltent encore verts et fermes. Il ne faut pas attendre qu'ils ramollissent pour les cuisiner. Les autres parties se consomment assez peu, notamment parce que leur récolte compromet le bon développement de la plante.

UTILISATIONS

Crus, cuits, poêlés, frits, en purée... Les fruits de la chayotte se déclinent sous toutes les formes et s'adaptent à tous les goûts.

CONSERVATION

Une fois récoltés, les fruits restent fermes plusieurs semaines sans difficulté. Il est donc possible de les conserver assez facilement, au frais et dans l'obscurité de préférence,

comme on le fait plus traditionnellement avec des pommes de terre ou des carottes.

Les feuilles et les racines, quant à elles, ne se gardent pas plus de quelques heures, même au frais.

AUTRES INTÉRÊTS

Très riche en eau et en fibres, la chayotte est à la fois désaltérante (surtout si elle est consommée crue) et digestive. Peu calorique, elle convient particulièrement bien aux régimes amincissants.

La chayotte, un légume méconnu !





Chou kale

Brassica oleracea var. *sabellica* (Brassicacées)

Autres noms vernaculaires : chou frisé, chou palmier, chou à vache, chou à plumes, chou à lapin, chou borécole

Partie consommée : les feuilles. Plus elles sont jeunes et tendres, plus elles sont goûteuses ! En été, lorsque la chaleur les rend coriaces, il est préférable de ne pas les récolter et de se tourner vers d'autres légumes, abondants en cette saison

Exposition : plein soleil, voire mi-ombre dans les régions aux étés brûlants

Rusticité : – 15° C au moins

Récolte : le planning de culture du chou kale est assez proche des autres légumes du potager. Il se plante au printemps pour mieux s'enraciner

DESCRIPTION

Tout comme le chou Daubenton, le chou kale ne pousse pas. Très proche des choux sauvages, dont toutes les variétés sont aujourd'hui issues, il en a gardé les caractéristiques car il n'a pas fait l'objet de beaucoup de sélections. De fait, et comme son cousin Daubenton, son port est plutôt dressé et arbustif. Il possède des feuilles frisées de couleur verte, voire bleutée ou carrément pourpre selon les variétés. Il n'échappe pas à la règle qui classe les choux dans les légumes d'hiver et de climat tempéré. En été, la saveur de ses feuilles est plus amère qu'en hiver à cause du stress lié aux fortes chaleurs et au manque d'eau. D'ailleurs, dans les régions du sud de la France, il est préférable de le protéger du soleil direct.

Bien que l'espèce soit encore confidentielle, il en existe plusieurs variétés. La *lacinato kale* est sans doute la plus courante. Elle possède des feuilles vert bleuté, rugueuses et moyennement frisées. La *red monarch kale*, reconnaissable à ses feuilles violettes très frisées, est particulièrement esthétique et goûteuse. On trouve également la variété *blue schot kale*, très frisée et aux feuilles de couleur vert foncé avec des reflets bleutés, mais aussi la *red russian kale*, le chou frisé « noir de Toscane », etc.

Histoire et origine

Originaire du pourtour méditerranéen, le chou kale était l'un des légumes-feuilles les plus cultivés en Europe jusqu'à la fin du Moyen Âge. Il semblerait que la Rome antique le consommait massivement. Malgré sa grande rusticité (au froid, mais aussi aux maladies), il tombe en désuétude avec l'apparition de toutes les formes pommées de choux. Dans certaines régions d'Europe (Écosse, Allemagne, Hollande et Scandinavie), il n'a jamais été complètement abandonné, mais sa culture était surtout destinée à l'alimentation du bétail. La renaissance du chou kale est liée à son arrivée sur le continent américain, au XVII^e siècle. C'est à partir de là que ses qualités nutritionnelles sont découvertes et privilégiées, ce qui en fait un légume particulièrement convoité ! Aujourd'hui, le chou kale revient sur le devant de la scène, comme son cousin le chou Daubenton. Leurs vertus nutritives peuvent en partie expliquer ce phénomène, mais c'est surtout le recours à des productions locales, plus longues et plus rustiques, qui joue un rôle clé dans ce regain d'intérêt.