

Le chou

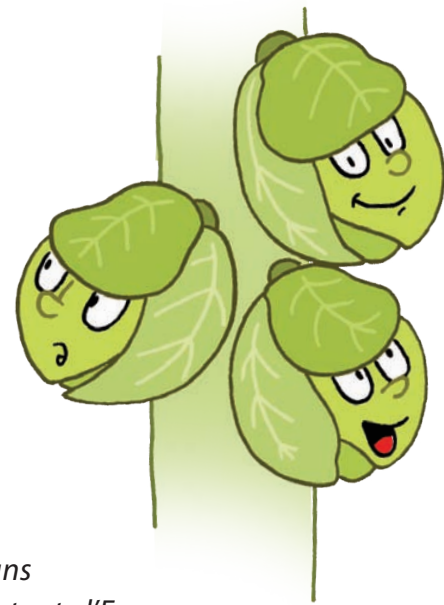
Légume d'hiver par excellence, le chou (*Brassica oleracea*) de la famille des Brassicacées (crucifères), est une des rares plantes potagères originaires d'Europe. Il poussait à l'origine à l'état sauvage au bord des côtes sur les littoraux atlantiques et méditerranéens, pourvu de longues tiges mais presque dépourvu de feuilles.

Sa culture remonte au début de l'Antiquité où on le consommait déjà à travers tout le continent. Il devint à l'époque médiévale, l'aliment de base des paysans d'Europe, bien avant la pomme de terre.

Ce sont les Chinois qui, les premiers, surent le conserver dans la saumure. Les Huns et les Mongoles le ramenèrent, sous cette forme, en Europe de l'est, puis il gagna toute l'Europe.

Les navires étaient chargés de ce précieux légume, qui, par sa grande richesse en vitamines C, aidait à lutter contre le scorbut. Le chou s'avère en effet être un véritable remède, riche en fibres et en anti-oxydants, les gens du moyen-âge l'avaient déjà bien compris.

Les sélections et les croisements s'opèrent au fil des siècles pour aboutir finalement à des centaines de variétés différentes. Aujourd'hui, les variétés hybrides prennent la place des variétés anciennes qui tentent à disparaître.



COMMENT LE CULTIVER ?

Besoins particuliers, caractéristiques

En règle générale les choux apprécient les sols bien irrigués et fumés sauf les choux de Bruxelles dont les bourgeons restent petits et ont tendance à s'ouvrir si le sol est trop riche. Les choux ont un enracinement vigoureux et profond (+/-70cm).

Dans la rotation de culture, il est préconisé de les cultiver après les légumineuses pour bénéficier de l'apport en azote.

Par ailleurs, les choux sont sensibles au stress hydrique, particulièrement le chou-fleur, ce qui rend sa culture moins facile.

Trucs :

A cause de leur croissance assez lente, qui s'étend sur une longue période (de 90 à 130 j. après le repiquage), il vaut mieux réaliser les semis en pots et transplanter les plants lorsqu'ils ont 4-5 feuilles et qu'ils ont été progressivement endurcis à la « sécheresse » et au froid. La veille du repiquage, arroser avec du jus de compost.

On peut par contre réaliser des semis en pleine terre pour les choux raves dont le développement est beaucoup plus rapide.

Pour échelonner les récoltes des brocolis et des choux-fleurs selon les besoins, il est conseillé de répartir les semis de façon successive.

Repiquer les plants entre les salades dont la croissance plus rapide permet de faire de la place au chou lorsqu'on les récoltera.



Le choix des variétés

Au sein de l'espèce *Brassica oleracea*, on distingue plusieurs groupes de choux, en fonction de la partie que l'on consomme.

- Consommation des feuilles :

Chez les choux pommés, les feuilles forment une tête compacte ou « pomme ». Parmi ceux-ci on distingue des variétés à feuilles lisses : les choux cabus, (le chou blanc, le chou vert, le chou rouge, le chou pointu), et des variétés à feuilles cloquées (chou de Milan). Par contre, chez d'autres variétés dont on consomme également les feuilles, il ne se forme pas de pomme, ce sont les choux frisés, verts, non pommés.

- Consommation des fleurs : choux-fleur, brocoli, romanesco.

- Consommation des bourgeons : choux de Bruxelles.

- Consommation d'une portion de la tige : choux-raves avec leur tige renflée qui donne une pomme au dessus du sol

Leur richesse en soufre leur confère à tous ce goût particulier, de chou. Les fleurs, jaunes ou blanches, sont en forme de croix, d'où le nom de la famille, les crucifères.

Au sein de chaque groupe, il existe de nombreuses variétés. Certaines, résistantes à la chaleur et à la sécheresse, conviennent mieux aux périodes estivales, tandis que d'autres, plus résistantes au froid, peuvent persister en hiver tant que la température ne descend pas en-dessous de -10°C, ou conviennent pour la conservation.

Le chou-navet aussi appelé rutabaga, avec sa racine proche d'un gros navet... est une autre espèce, *Brassica napus*, de même que les choux asiatiques (pe-tsaï, pak choi,...), *Brassica rapa*.

Maladies/ravageurs

Altises, piérides, limaces, pucerons, fonte des semis, hernie du chou,...

Type de chou	Conseils spécifiques
Choux pommés, de Milan. <i>Brassica oleracea capitata</i> Semis de mars à juin ou de de mi-août à septembre, selon la variété (voir sur le paquet) Récolte 4 à 9 mois plus tard.	La température de germination idéale est de 21°C (5 j.), mais il germe aussi à 5°C (13 j.). La température de croissance optimale se situe entre 15° C et 20° C mais il pousse déjà à 1° C. Il résiste bien au froid, parfois même jusqu'à -10°C. Repiquer quand les plants ont 4-5 feuilles (3 à 5 semaines). Prévoir 50 cm de distance en tous sens. <i>Croissance des choux :</i> - de printemps : 65-75 j. - d'été: 55-75 j. - d'automne: 80-90 j. - d'hiver : 85-100 j. - de Milan: 75-100 j.
Brocoli <i>Brassica oleracea botrytis</i> Semis en avril Récolte 3 à 8 mois plus tard.	La température de germination idéale est de 18 à 25°C. La température de croissance optimale se situe entre 10° C et 30° C Repiquer quand les plants ont 4-5 feuilles (3 à 5 semaines) de fin avril à début août dans un sol riche et humide, qui peut être lourd. Prévoir 70 cm de distance entre les rangs et 40 cm entre les plants. Sensibilité au stress hydrique. Développement de l'inflorescence de la 8 ^{ème} à la 12 ^{ème} semaine. On récolte la pousse centrale puis les pousses latérales.



<p>Choux-fleur <i>Brassica oleracea botrytis</i></p> <p>Semis de mars à juin ou de août à septembre.</p> <p>Récolte 4 à 8 mois plus tard.</p>	<p>La température de germination idéale est de 25 à 27°C. La température de croissance optimale se situe entre 15° C et 20° C Repiquer quand les plants ont 4-5 feuilles (3 à 5 semaines) Prévoir 70 cm de distance en tous sens. Grande sensibilité au stress hydrique. Le chou-fleur d'hiver résiste bien au froid, parfois même jusqu'à -5°C. Les feuilles allongées et verticales enveloppent la pomme de fleurettes. Maturation de 50 à 90j.</p>
<p>Chou de Bruxelles <i>Brassica oleracea gemmifera</i></p> <p>Semis de mars à juin.</p> <p>Récolte +/-6 mois plus tard.</p>	<p>La température de germination idéale est de 21°C et prend alors 5 j. La température de croissance optimale se situe entre 15° C et 20° C Repiquer quand les plants ont 4-5 feuilles (3 à 5 semaines). Prévoir 60 cm de distance en tous sens. Sensibilité au excès d'azote. Résiste bien au froid de l'hiver. Récoltes successives des rosettes du bas vers le haut.</p>
<p>Chou-rave <i>Brassica oleracea gongilodes</i></p> <p>Semis de mars à juillet.</p> <p>Récolte de juin à fin octobre.</p>	<p>La température de germination idéale est de 21°C et prend 4 à 8 j. Certaines variétés résistent bien au froid, mais leur croissance est fortement ralentie. Repiquer quand les plants ont 4-5 feuilles (3 à 5 semaines). Prévoir 30 cm de distance entre les rangs et 20 cm entre les plants. Moins sensible à la sécheresse que les autres choux.</p>
<p>Chou-navet / rutabaga <i>Brassica rapa</i></p> <p>Semis avril – mai ou de août à septembre.</p> <p>Récolte 3 à 4 mois plus tard.</p>	<p>La température de germination idéale est de 16°C à 27° C et prend alors 3 -7 j. (min 5° C) La température de croissance optimale se situe entre 15° C et 18° C, mais est déjà possible à partir de 4° C. Résiste au gel. Préfère un climat frais et humide et un sol léger. Repiquer quand les plants ont 4-5 feuilles (3 à 5 semaines). Prévoir 35 cm de distance en tous sens.</p>
<p>Choux chinois <i>Brassica napus</i></p> <p>Semis juin – août. (voir sur le paquet selon la variété)</p> <p>Récolte 2 à 3 mois plus tard.</p>	<p>La température de germination idéale est de 17°C . La température de croissance optimale se situe entre 12° C et 21° C Repiquer quand les plants ont 4-5 feuilles (3 à 5 semaines). Prévoir 40 cm de distance entre les rangs et 30 cm entre les plants. Croissance plus rapide que les autre choux, faire attention si il fait chaud et sec (montée à graine).</p>

