Le Club

SAINE ABONDANCE

Septembre 2019 • n° 11

Sommaire

Que planter au jardin ce mois-ci ?

L'art de cultiver l'oignon blanc
L'art de cultiver les laitues d'hiver
Des semis supplémentaires : poireaux, roquettes…
Septembre : c'est le moment de semer vos engrais verts !
Des fleurs pour votre jardin…

Astuces permacoles

Comment donner à vos auxiliaires l'envie de rester ?
Créer un activateur de compost à la maison
Apprenez comment récolter vos graines

Le courrier des lecteurs

Le Forum Privé des lecteurs
Questions - Réponses
Vos témoignages

Que planter ce mois-ci ?

L'art de cultiver l'oignon blanc, pour des légumes frais de printemps... et d'hiver !

Portrait de plante - Le saviez-vous ?

L'oignon, *Allium cepa*, est une plante bisannuelle originaire d'Asie occidentale, plus précisément d'Afghanistan et du Kirghizistan. Il compte parmi les plus anciens légumes utilisés dans l'alimentation humaine.

En effet, durant la préhistoire, nos ancêtres cueillaient l'oignon sous sa forme sauvage. Plus tard, les Egyptiens commencèrent à le domestiquer et à le cultiver.

L'oignon fut également cultivé par les Romains dans des jardins que l'on nommait les *cepinae*.

Au fil des siècles, de nombreuses civilisations se l'approprièrent et le cultivèrent, tant pour son goût que pour ses vertus thérapeutiques.

Au cours du Moyen-âge, l'oignon faisait partie de nombreuses recettes médicinales, mais également de recettes de sorcellerie ! Il fut aussi l'objet de nombreuses superstitions. On racontait alors que laisser un oignon entamé sur une

table portait malheur, ou encore que planter des oignons un Vendredi Saint protégeait des insectes et de la sécheresse… !

Les oignons blancs cultivés en hiver sont très résistants à la rigueur de la saison. Ils profiteront de ces mois froids pour étendre leur système racinaire. Dès l'arrivée des premiers jours de beau temps, ils commenceront à grossir et pourront être récoltés avant les oignons de couleur que l'on plante sous la forme de bulbilles.

A ce propos, l'oignon est souvent cultivé à partir de bulbilles. C'est très simple, il suffit de planter une bulbille qui donnera un oignon. Mais le semis de graines d'oignon est plus intéressant car il coûte moins cher! Vous pourrez, en plus, en apprendre davantage sur la croissance de ce légume. Il passe par de nombreux stades : le stade « crochet », dès sa sortie ; puis le stade « fouet », et enfin les feuilles qui apparaissent au fur et à mesure… !

Suivront les stades bulbaison, tombaison, et maturation !

L'oignon blanc pourra être récolté avant ces derniers stades, au début de la bulbaison. C'est ainsi qu'il est récolté en primeur, ce qui permet d'avoir de fins oignons très tôt dans la saison. Ces petits oignons sont

L'OIGNON, UN ALICAMENT ?

Je ne vous apprends rien, les oignons sont excellents pour la santé !

Voici ce qu'ils peuvent vous apporter :

- De la vitamine C, environ 13 % des apports recommandés.
- Des fibres
- De la quercétine, un composé chimique aux propriétés antioxydantes qui réduit l'hypertension artérielle.
- Des os plus solides.
- De l'acide folique (ou vitamine B9), qui est essentiel pour la santé émotionnelle et mentale.
- De la rutine, un composé chimique intéressant pour empêcher la formation de caillots sanguins.
- Et surtout… de la saveur !

Régalez vous

parfaits pour les salades, les vinaigrettes, ou encore pour certains plats cuisinés au wok! Le terme « oignon botte » est alors utilisé, c'est ainsi que l'on désigne ces oignons au bulbe à peine formé. Il faut les cultiver à partir de graines et non de bulbilles pour arriver à les cueillir au bon stade.

Calendrier de culture

Je vous parle ce mois-ci de la culture de l'oignon blanc en botte mais, si vous êtes en climat chaud, vous pouvez cultiver de la même façon les oignons de couleur. Alors que la culture des oignons blancs est également possible sous serre, afin de les récolter très tôt dans l'hiver (dès janvier), les oignons de couleur sont généralement cultivés en extérieur.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis												
Plantation												

Quelles variétés favoriser, et pourquoi ?

Il est complexe de choisir une bonne variété d'oignon blanc, car elle doit répondre à plusieurs critères :

- Résistance au froid, au moins pour les régions aux hivers rigoureux
- Aptitude à bulbifier en jours courts
- Résistance à la montaison, c'est à dire à ne pas monter en graine à la première variation de température.
- Résistance aux maladies, car les feuilles de l'oignon étant consommées, il ne faut pas qu'elles soient abîmées

En plus de ces critères, les maraîchers professionnels utilisent des variétés à précocité différente : hâtive, semi-tardive, tardive, afin de pouvoir étaler les récoltes au maximum.

Il existe de nombreuses variétés mais, pour ne pas compliquer la chose, j'en utilise une seule : l'oignon « Blanc de Paris ». Il résiste bien au froid et pousse très bien dans mon sol léger! Il est généralement adapté à toutes les régions.

Cependant, les oignons sont toujours un peu sensibles à la montaison. Ainsi, il arrive parfois, si le soleil vient à trop chauffer la serre, que les oignons montent rapidement en graines. Cela est dû aux fortes variations de température.

Ce problème est inhérent à la culture de l'oignon et je vous conseille, si cela arrive, de tester plusieurs variétés pour trouver celle qui vous convient.

Astuce permacoles

Astuce n° 1 : Comment donner à vos auxiliaires l'envie de rester ?

Nos chers auxiliaires, ces insectes qui travaillent à notre place au potager ! Travailleurs du sol, dévoreurs de pucerons et autres joyeux lurons ont profité de la saison pour vivre paisiblement et se reproduire dans votre potager.

Malheureusement, certains auxiliaires ont un style de vie comparable à la cigale dans la fameuse fable de La Fontaine… ! Dès les premiers froids, ces derniers vont être désemparés et partir à la recherche d'un lieu où passer l'hiver…

Durant cet épisode violent, la plupart de ces auxiliaires vont périr et seuls ceux qui auront trouvé un abri feront perdurer l'espèce.

Quel dommage pour vous qui aviez tant misé sur leurs services gratuits… Grâce à eux, vous aviez pu vous passer de pesticides chimiques et autres joyeusetés.

Cependant, il est encore possible d'empêcher que l'apocalypse ne s'abattent sur vos insectes auxiliaires en leur construisant tout simplement des abris ! Ils pourront ainsi trouver facilement refuge dans votre potager et repartir de plus belle au printemps prochain.

Tas de pierres, de brindilles (issues de la taille de vos végétaux), de foin, de branches… Tous ces matériaux jouent le même rôle qu'un hôtel à insectes, ces derniers étant peu sensibles à l'esthétique des créations les plus sophistiquées… Vous pouvez ainsi disposer ces tas un peu partout dans votre potager pour vous assurer que vos auxiliaires aient de quoi se loger cet hiver. Si vous n'êtes pas ennuyé par l'aspect esthétique, sachez que vous pouvez également laisser vos résidus de cultures en place, ces derniers jouant aussi le rôle d'hôtel

à insectes. Par exemple, des cannes de maïs laissées telles quelles, après avoir récolté l'épi…

La présence d'arbres et de lierre est aussi importante au potager. Ce sont des gîtes de choix pour de nombreux insectes, mais aussi pour les oiseaux.

Enfin, le sol est aussi un lieu d'accueil pour les insectes souhaitant passer l'hiver. N'oubliez donc pas de pailler vos planches de cultures, même si ces dernières ne sont pas cultivées.

Rentrons dans les détails pour cerner au mieux les besoins de vos auxiliaires et réussir la mission de sauvegarde de ceux-ci !

Les chrysopes :

Elles auront besoin de paille et de bois pour nidifier et aiment les tas de bois, les tas de feuilles ou la paille.

Si vous n'avez pas de tas de bois chez vous, vous pouvez facilement créer un abri vous-même si vous êtes bricoleur/se !

Logis pour chrysope, protéger de la pluie par un bardeau bitumé rouge

Il vous faudra des planches non traitées, de la paille et un morceau de bardeau bitumé, ou shingle (c'est le revêtement utilisé pour le toit des abris de jardin) pour protéger de la pluie. Le but sera de créer une boîte, de la remplir de paille, de percer quelques trous de 10 mm en haut d'un des côtés, puis de positionner une planche amovible recouverte de shingle pour le toit.

Vous pouvez aussi très simplement prendre un pot en terre, le remplir de foin, et le caller dans une haie !

Il faudra nettoyer et changer la paille chaque année, à l'été.

Les osmies, les syrphes :

Elles apprécient les tiges creuses ; vous pouvez donc facilement récolter des tiges de paille, de bambous ou de maïs, les ficeler ensemble et les placer dans un bocal en verre ou une conserve propre.

Sinon, vous pouvez prendre une bûche et faire des trous de 15 mm sur 10 cm.

Le courrier des lecteurs

Questions & Réponses

Bonjour,

Je m'intéresse aux toitures végétales. Y a-t-il des plantes qui seraient particulièrement intéressantes et qui demanderaient peu d'entretien ?

Si vous pouviez en faire un sujet ça serait super ! Merci

Bonjour,

Les plantes utilisées pour les toitures végétales sont généralement des espèces xérophytes et lithophytiques qui résistent bien à la sécheresse. Les espèces utilisées sont souvent locales. Ainsi il vous appartient de voir quelles espèces conviennent par chez vous.

En voici quelques-unes : origan, allium, iris, campanules, centaurées, gypsophiles, oeillets, thym, joubarbes, fétuque bleue...

Belle journée et à bientôt !

Vos témoignages

Viviane – Je demande aux plantes

Je vous remercie pour vos précieux conseils.

Je récolte moi-même les graines de mes cultures les plus belles après au moins une année de production pour être sûre que la plante est bien fertile et que sa graine donnera de beaux bébés à son tour.

Mais pour ce qui est de leur stockage, c'est un peu au hasard. Je les mets en cave pour le « frais » mais je ne sais jamais si je dois laisser le pot en verre ouvert ou fermé. Du coup je mets un torchon dessus. Pour l'instant ça fonctionne.

Je marche beaucoup à l'instinct et je demande aux plantes si le coin ou je les mets leur va. Sinon je trouve un autre endroit qui semble leur convenir. Ce n'est qu'une vue de mon esprit mais du coup j'ai de belles floraisons.

J'ai beaucoup de plaisir à vous lire en tout cas. Continuez ce que vous faites car les générations nouvelles en ont cruellement besoin. Et nous les anciens ça nous fait du bien.

Merci

Viviane. V

Lauriane – Je n'ai jamais vu mes pieds de tomates aussi gros

Juste un petit retour pour les plantations de pieds de tomate couchés !

Je suis novice dans le jardinage et encore plus en permaculture. J'ai toujours fait comme on me conseillait (mon grand-père étant ancien maraîcher), et cette année j'ai mis en pratique vos conseil sur les mails. Et mes tomates ont vraiment des troncs !!! Je n'ai jamais vu mes pieds de tomates aussi gros et en si peu de temps ! La canicule a fait ralentir le rougissement des tomates mais ça commence tout juste !

Merci pour vos conseils !

Lauriane

Saine Abondance