

Choux

**Famille des Brassicacées
(brassica oleracea)**

**Origine : provient d'espèces sauvages des bords de mer
Mer du Nord, Atlantique, pourtour méditerranéen**

Variétés recommandées :

Récolte	Fin de printemps	Été	Automne	Hiver
Choux pommés	Semis février/mars Nantais hâtif Cœur de bœuf moyen de la halle Marché de Copenhague	Tête de pierre Cabus Bacalan de Rennes	Semis mars/juin Chou rouge tête de nègre Kalibos (rouge) Quintal d'Alsace Milan gros des vertus	Vaugirard d'hiver Milan de Pontoise Roi de l'hiver Filderkraut
Choux fleurs	Semis mars/avril Merveille des quatre saisons		Semis avril/mai Merveille des quatre saisons Géant d'automne Violet de Sicile Romanesco	
Brocolis	Semis mars/avril	et Vert calabrais Marathon F1	juin/juillet	
Bruxelles		Semis de mars à juin Sanda Perfection		
Choux-raves		Semis de mars à juin Blanc et Violet de Vienne Superschmelz		

Voisinage :

Favorable : tomates, pommes de terre, médicinales

Défavorable : fraisières, échalotes

Sol

Très riche, les choux sont des légumes gourmands en azote et potasse (fumier décomposé), cendres.

Attendre plusieurs années avant de les cultiver au même endroit.

Culture et entretien :

- **Semis** : délicat. Sol meuble et profond.

- **Repiquage** : Repiquer profond en espaçant les plants de 50cm.

Pour gagner de l'espace, on peut intercaler des plants de salade qui ne gêneront pas la croissance des choux puisque prêts plus tôt et éloigneraient les altises.

- **Entretien** : buttage, arrosage. Paillage éventuel.

La grande richesse alimentaire des choux :

- Très riches en fibres, en calcium, phosphore, potassium
- Très riches en anti-oxydants : vitamines B, C, bêta-carotène...
- Attention : ils peuvent réduire l'absorption de l'iode
- Pour le rendre plus digeste, ajouter quelques grains de cumin ou de fenouil dans l'eau de cuisson



Maladies et parasites :

Traitements :

Altise (semis, trous dans les feuilles)...Savon noir + alcool à brûler, proximité des laitues et épinards comme
.....répulsifs
Punaise du chou..... ..Idem ou décoction de fougère grand aigle
Nématodes (boules sur les racines)..... Rotation longue, soucis/ œillets d'Inde répulsifs ou nématicides
MoucheEn prévention, avant le semis ou le repiquage arrosage eau de Javel
..... (5%), attendre 5/6 jours avant le repiquage et/ou paillage de plantes
.....aromatiques.
Piéride.....Fougère aigle, genêt ou branches de sureau sur les choux ou au pied.
.....Renouveler assez souvent (plantes fraîches), ou couvrir avec un voile
Hernie..... Cendres de bois, apport de calcium (lithothamne, ...) rotation longue
.....plus de 7ans.

Récolte, conservation :

Récolte au fur et à mesure des besoins .
Pour bien les conserver en place l'hiver, les pencher vers le nord.
Congélation possible

Faire ses graines :

Aucun d'entre nous ne le pratique (beaucoup trop d'hybridation)

Le saviez-vous ?

Le chou Romanesco est considéré comme un objet mathématique !
C'est en effet un objet fractal, c'est-à-dire que chacun de ses éléments est à l'identique du gros fruit !

Classification des choux (oleracea)

A bourgeons multiples		Branchu Vivace (chou Daubenton) Bruxelles
A un seul axe	Sans pomme	Vert commun (fourrager) Jersey (5 m de haut, utilisé en clôture) Frisé Palmier (plutôt ornemental)
	Avec pomme	A grosses côtes (Portugal) Milan (à feuilles cloquées) Cabus (vert ou rouge, à feuilles lisses)
A axe charnu		Moellier (fourrager) Chou-rave
A jets ou à fleurs		Brocoli branchu (Angleterre surtout, fleurs et feuilles mélangées) Brocoli à jets (celui que nous connaissons) Chou -fleur

