

La feuille de chou

Bulletin d'information de l'association Les Potagers d'Isidore
Parution saisonnière - n° 15 / Automne 2025

Le mot du Président

La saison d'été vient de s'achever pour tous les jardiniers avec des récoltes globalement satisfaisantes malgré un printemps très sec et l'absence de pluie pour le démarrage des semis. Si dans l'ensemble beaucoup de jardinier mettent de la bonne volonté à cultiver, récolter et entretenir leur parcelle, il semble qu'une poignée « d'irréductibles » appliquent depuis le début de l'année, comme méthode de culture « la jachère » en tout ou partie de leur parcelle, outrepassant ainsi la réglementation de l'association et avec pour autres conséquences les nuisances engendrer à leurs proches voisins et l'enracinement des mauvaises herbes à terme. Aussi, je suggère à ces jardiniers de réfléchir au remplacement de cette « jachère » par une plantation intelligente et efficace de tubercules par exemple telle les pommes de terre ou pourquoi pas de haricots verts qui ont le pouvoir de nettoyer le terrain, combler un vide, supprimer les mauvaises herbes et aussi de récolter de bons légumes. Enfin, rien ne vous empêche de semer sur ce terrain de l'engrais vert comme la moutarde, la phacélie, le trèfle incarnat ou le trèfle nain blanc que vous pourrez enfouir en fin d'année, une excellente façon d'enrichir la terre et de faire un bon geste pour la biodiversité.

Bonne lecture et bon jardinage.

Le Président Patrick Musmaque J.T

Rappel de l'adresse mail pour l'envoi de vos idées et propositions d'articles : lespotagersdisidore@gmail.com

Sortie médiatique

Comme depuis des années, Les Potagers d'Isidore étaient présents au Forum des Associations organisé le 13 septembre par la commune des Lezennes. Merci à tous les

volontaires (ils se reconnaîtront) qui ont répondu à l'appel pour donner quelques légumes de leur parcelle destinés à garnir et compléter les 4 beaux paniers qui ont apporté curiosité, admiration et envie des personnes passants sur notre stand.

Nos jardiniers bénévoles présents ont accueilli en toute convivialité les visiteuses et visiteurs et animé notre stand en fournissant tous les renseignements sur le fonctionnement de l'association et sur les méthodes de culture de nos potagers.

Une tombola a été organisée laquelle a rapporté 112 euros à l'association, sans oublier la joie des heureux gagnants qui ont quitté la salle avec dans les bras leur beau panier garni.

Merci à tous et toutes pour votre générosité et votre participation. JT



Une heureuse gagnante de la tombola.

Consommer toute l'année

L'été et l'automne pour le jardinier c'est le temps des récoltes. Or la production est parfois importante et il faut penser à conserver. Il y a la congélation, les conserves (la stérilisation) mais aussi un moyen ancestral tombé en désuétude mais qui connaît un regain d'intérêt : la lactofermentation. Cette technique simple, ne nécessite aucun appareil particulier. Elle consiste à plonger les légumes frais dans l'eau salée pour favoriser le développement de bactéries lactiques par macération. Sans contact avec l'air elles vont proliférer, prendre le sucre des légumes présents et le transformer en acide lactique, celui-ci va détruire les bactéries non désirables. La fermentation va ensuite trouver son équilibre et s'arrêter. La conservation va durer de plusieurs semaines à plusieurs mois. Les aliments conservés, pratiquement tous les légumes et les fruits, ne sont pas salés mais légèrement acidulés, plein de vitamines et restent croquants. Voici le détail de la recette : utiliser des petits contenants hermétiques (bocaux à couvercle de 250 ml), couper les légumes (ou fruits) en petits morceaux, ajouter 2 % du poids des légumes en sel, tasser les aliments et remplir d'eau minérale les bocaux jusqu'à 1 à 2 cm du couvercle. La lactofermentation sera prête en 1 semaine à température ambiante, elle fonctionnera ensuite au ralenti. Pour la première dégustation attendre au minimum deux semaines. Un pot ouvert peut se conserver au frigo sans problème. RMD

L'épinard en force !

Délicat et délicieux, l'épinard se distingue avec deux cultures : le semis de printemps et le semis d'automne. Le semis d'automne est souvent recommandé car l'épinard n'aime pas la chaleur. Semé en automne il produit également souvent plus qu'au printemps. Exigeant, il craint le manque et l'excès d'eau et redoute aussi bien les terres trop superficielles comme celles trop lourdes et asphyxiantes. Semez en terre légère avec un apport d'engrais (fumier ou compost) car il est gourmand en azote. Avant de semer, préparez le sol en le décompactant, puis en affinant la surface. Une fois levé il se montre rustique (- 8°) et passe l'hiver sans encombre. Délicat mais costaud ! RMD

Coup de soleil sur la parcelle

Non, ce n'est pas le titre du dernier polar écrit par Isidore, mais un article sur la tomate l'une des Stars de nos potagers. La tomate comme toutes les starlettes est capricieuse et très sensible. Elle n'aime ni le manque d'eau, ni l'excès d'arrosage, ni le temps orageux, ni les nuits trop fraîches ou le manque de lumière. Elle est sensible aux maladies : mildiou, chlorose, oïdium... et sensible à la forte chaleur. Dans les potagers d'Isidore au mois d'août sous le soleil brulant certains jardiniers s'étonnaient « *mes tomates ne rougissent pas ?* » car la starlette qui est un pourtant un « fruit du soleil » ne supporte pas non plus les fortes chaleurs et lorsque la température dépasse 32° la journée, elle stresse et freine sa pigmentation. A maturité elle est aussi sujette aux coups de soleil, alors sa peau rouge contrairement à nous blanchit et laisse apparaître des larges tâches blanchâtres, qui se fissurent, pourrissent rendant la tomate non comestible. RMD

Les conseils d'Isidore pour l'automne : « *Celui qui s'occupe d'un jardin vit dans la surprise. Une surprise presque toujours heureuse qui éloigne la nostalgie... ** » et les surprises continuent avec les récoltes qui ne sont pas toutes terminées (carottes, pommes de terre, betteraves rouges...). C'est aussi le moment de semer les légumes d'hiver : épinards, mâches, scaroles, échalotes grises, ail blanc ou violet..., il faut aussi prévoir le printemps prochain en terminant l'arrachage des légumes qui seront stockés, en semant les engrais verts et en ramassant les feuilles mortes pour faire un beau paillis avant d'affronter l'hiver. Allez, courage et bonne humeur !

*Gilles CLEMENT jardinier, paysagiste et écrivain français.

Les Potagers d'Isidore - Association Loi 1901 - Siège social 13, rue Faidherbe 59260 Lezennes

Directeur de publication : Patrick MUSMAQUE (Président) - Rédaction : Comité de rédaction de l'association - Sept. 2025

Conception et réalisation : RM DEMARET - Site internet : [https:// lespotagersdisidore.fr](https://lespotagersdisidore.fr)