



L'herbe des Chanoines



Le clin d'œil "ed" Le Jardinier

Appelée également « Boursette et Doucette », cette salade sauvage a été introduite dans les jardins potagers à partir de la Renaissance.

De culture très facile c'est une excellente salade d'hiver.

Si on la laisse monter en graines et germer au printemps, elle se ressème spontanément.

Elle est un engrais vert à ne pas négliger.

Son appellation remonte à l'époque médiévale, où la mâche était cultivée dans les jardins des monastères et des abbayes. Elle était appréciée pour sa facilité de culture et sa valeur nutritionnelle.

Les chanoines qui étaient des membres du clergé catholique vivant selon des règles monastiques moins strictes que celles des moines, utilisaient souvent la mâche dans leur alimentation.

En raison de son association avec ces religieux, la plante a été surnommée « herbe des chanoines ».

Fiche technique

Plante : Comestible ;

Origine : Europe ;

Nom de famille : Valérianacées ;

Nom scientifique (en latin) : Valerianella Olitoria ;

Type de végétation : légume-feuilles annuel ou bisannuel ; très rustique, elle résiste à des températures allant jusqu'à -20°C ;

Association favorable (liste non exhaustive) avec : bette, céleri, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, fraisier, haricot, laitue, oignon, poireau ...

Association défavorable : il n'y a pas d'incompatibilité avérées ;

Exposition : mi-ombre à ensoleillée ;

Etat du terrain – Qualité du sol : Humifère et drainé ; elle est exigeante en matière de terre ;

pH : le sol doit être neutre ;

Amendement et fertilisation : ne sont pas nécessaires ;

Espacement : les plants sont espacés de 10 cm sur des rangs distants de 20 cm ;

Profondeur de plantation : les graines doivent être à peine recouvertes de terre affinée. Il faut simplement griffer ou plomber la terre avec le dos du râteau ;

Culture et entretien : les semis sont directement mis en pleine terre et en place du mois de juillet au mois d'octobre, en lune montante et croissante.

Il est conseillé d'échelonner les semis pour étaler les récoltes. Ceux effectués à partir de septembre correspondent à une récolte au printemps suivant.

Ce végétal ne demande pas d'entretien spécifique :

- maintenez l'humidité de la terre jusqu'à la levée des graines ;
- éliminez régulièrement les mauvaises herbes ;
- conservez un sol frais ;
- paillez le sol ;
- pas de rotation de culture.

Période de récolte : Les récoltes démarrent trois mois après les semis et s'effectue au fur et à mesure des besoins ou pas

Simple rappel

Tableau des semis
(jours "jugés" les plus favorables)
(liste non exhaustive)

ANNÉE 2023

MOIS	DATES
Juillet	9
Août	5
Septembre	2 - 29

variétés (liste non exhaustive)

Coquille de Louviers



variété à croissance rapide et d'une très bonne résistance au gel.

L'une des plus savoureuses !

Verte de Cambrai



variété maraîchère à feuilles larges, arrondies et épaisses. Très bonne résistance au froid. Excellente saveur.

Les Parasites

(liste non exhaustive)



La mâche est une plante résistante aux parasites. Seuls les escargots et les limaces attaquent les jeunes pousses.

Les Gastéropodes (Gastropoda)



C'est un sujet délicat à traiter.

Pourquoi ?

Les escargots comme les limaces s'attaquent aux plantes cultivées des jardins (salade, tomates, fanes de carottes, de céleris...) causant parfois de gros dégâts aux récoltes.

Les limaces sont à la fois « amies » et « ennemies » du jardinier. Elles ont un rôle à jouer (comme tous les autres parasites d'ailleurs, elles serviront de nourriture à leurs auxiliaires respectifs) dans le jardin, celui de nettoyeurs.

Pour l'exemple, elles dégustent des feuilles de salade ou de betterave... qui sont atteintes par la maladie.

Intéressant ! Qu'en pensez-vous ?

Comment lutter :

Pour éviter leur envahissement, des solutions peuvent être aménagées.
Tout d'abord :

- installez un bon paillage, par exemple du Bois Raméal Fragmenté qui va limiter leur progression ;
- mettez en place des coquilles d'œufs grossièrement écrasées ou des coquilles d'huîtres broyées afin de les empêcher de glisser sur le sol (à renouveler souvent) ;
- semez de la bourrache, par poquets, sur vos zones de culture, elle servira de traitement répulsif ;
- semez de la consoude autour de votre jardin ; c'est une plante qui attire les gastéropodes. Pendant que ceux-ci sont dans cette plante, ils boudent vos légumes.

Pour ces deux derniers exemples, je vous invite à consulter mon livre « Équilibre naturel au jardin ».

Autres possibilités :

Dans le cas d'une invasion importante, vous pourrez acheter des nématodes auxiliaires de type Ph (*Phasmarhabditis hermaphrodita*). Certains jardiniers utilisent des granulés à base de fer, produits autorisés en culture biologique.

Cependant, évitez de mettre en place des pièges à bière, car s'ils sont efficaces pour noyer les limaces, beaucoup d'autres insectes et plus particulièrement des auxiliaires se font prendre à ce leurre.

L'utilisation du paillage avec de la fougère-aigle fraîchement coupée, servira de traitement insecticide tout comme l'emploi du purin de fougère (p.18). Il se fera sur des zones de cultures sans végétaux.

En paillage frais, la fougère attire et empoisonne les limaces car elle contient un composé organique (aldéhyde) se transformant en métaldéhyde* après fermentation.

Métaldéhyde*

Substance active qui est employée pour tuer les limaces et autres gastéropodes.

Cependant, il reste (*liste non exhaustive*) les merles, les mésanges, les carabes, les hérissons, les crapauds et les grenouilles qui sont tous de précieux auxiliaires (*à protéger*).

Les Maladies

(liste non exhaustive)



Les jeunes plants souffrent des champignons de la fonte des semis.

Fonte des semis



L'humidité est le principal facteur de développement de cette maladie. La deuxième raison est de semer très clair sinon il faudra procéder à un éclaircissement très rapide.

Moyen de lutte

Pour les protéger, on doit pratiquer la culture sur substrat riche et fertile.

L'Oïdium



Les maladies du blanc ou oïdium appelées cryptogamiques sont causées par de minuscules champignons de type "Ascomycètes" caractérisés par des spores et une cellule reproductrice.

Ce peut être une cellule vivante, genre "moisissure" issue d'un champignon microscopique qui se développe à la faveur de l'humidité.

Ces maladies se présentent sous la forme d'un mycélium blanc, pelucheux, appelées "scléroses" et se localisent, à partir du mois de mai sur les organes creux des plantes.

Ceci est favorisé par l'humidité, l'arrivée de la chaleur ainsi que par les écarts de température importants entre le jour et la nuit.

Comment lutter :

Le traitement (M, p.18), pour le sol et la plante est un bon moyen de lutte.

Si non, vous pouvez utiliser :

- le bicarbonate de sodium (p.21) dissous dans l'eau ;
- le purin de prêle (p.17) ;
- l'infusion d'ail (p.17) .

Il est impératif d'assurer la rotation des cultures.

nota : La coccinelle à vingt-deux points (*Psyllobora vigintiduopunctata*) est une espèce d'insectes coléoptères, la seule en Europe à se nourrir d'oïdium.



La Pourriture grise

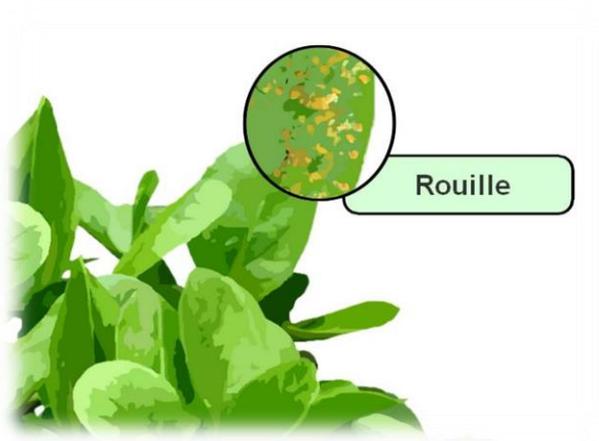


La pourriture grise est due à *Botrytis cinerea*. Elle se développe sur la mâche par temps humide et doux. Les symptômes visibles sont une pourriture sur les feuilles et l'ensemble de la plante.

Comment lutter :

- évitez la stagnation de l'humidité ;
- mettez en place le traitement (M), pour la plante et le sol.

La rouille



Les feuilles présentent des taches brun-orangé en relief par temps humide.

Comment lutter :

- faites des semis aérés ;
- arrachez les plants malades dès les premiers symptômes ;
- mettez en place le traitement (M) pour le sol et pour le végétal.

Recettes avec les plantes du jardin

(Testées et utilisées à l'écojardin des Roches)

PRECAUTIONS IMPERATIVES : Les recettes qui vous sont proposées, sont non comestibles et réservées exclusivement au traitement des végétaux. Ne jamais ingérer et toujours bien se laver les mains après utilisation. En cas de stockage, veiller à tenir hors de portée des enfants et des animaux.

Ces "recettes" sont citées à titre d'exemple, pour tester !

Seul, un sol en bon état, permet au jardinier d'être libéré des traitements préventifs et curatifs.

INFUSION		
Plante	Préparation	Usage
Ail	<ul style="list-style-type: none"> - écrasez environ 100 grammes d'ail avec la peau ; - mettez la préparation dans un litre d'eau froide ; - portez à ébullition en couvrant ; - retirez du feu aux premiers frémissements ; - laissez refroidir et mariner pendant 24 heures sans enlever le couvercle ; - filtrez avant d'utiliser la solution. 	L'infusion d'ail s'utilise pure, en pulvérisations sur les végétaux tous les 3 ou 4 jours si nécessaire.

PURIN		
Plante	Préparation	Usage
Prêle	<ul style="list-style-type: none"> - hachez grossièrement 150 grammes de feuilles ; - plongez-les dans un litre d'eau froide ; - portez à ébullition ; - retirez du feu dès les premiers frémissements ; - laissez refroidir et mariner pendant 24 heures sans enlever le couvercle ; - filtrez avant l'utilisation. 	Effectuez des pulvérisations avec de l'extrait fermenté à raison de 10 centilitres pour 1 litre d'eau. Pour une meilleure efficacité, rajoutez un peu de savon noir liquide bio, dans la solution prête à l'emploi. <u>nota</u> : les résidus de matière pourront être mis sur le tas de compost.

MACERATION A FROID		
Plante	Préparation	Usage
Fougère	<ul style="list-style-type: none"> - hachez grossièrement 100 grammes de feuilles ; - mettez les herbes dans un litre d'eau froide ; - laissez macérer pendant 8 à 10 jours ; - prévoyez deux tasseaux sur le dessus du récipient pour faire circuler l'air et pour éviter un excès de fermentation, posez un couvercle ; - rajoutez un voile transparent, pour éviter la présence des mouches dans la solution ; - remuez tous les jours la solution et filtrez avant l'emploi. <p><u>Nota</u> : Pour les préparations on peut utiliser la fougère aigle (<i>Pteridium aquilinum</i>) ou la fougère mâle (<i>Dryopteris filix-mas</i>).</p>	<p>En culture biologique, effectuez des pulvérisations d'extrait tous les 8 jours jusqu'à la disparition des parasites.</p> <p><u>nota</u> : pensez à mettre l'extrait fermenté dans le tas de compost pour l'enrichir en magnésium.</p>

TRAITEMENT (M) :

Le traitement (M), qu'en est-il exactement ?

L'origine de ce traitement (M) vient d'une transmission familiale du côté de mon Grand-Père, Martial, maraîcher sur Limoges (il y a plus de 70 ans ...).

Pour remédier à de prochaines et identiques maladies ou de parasitisme sur vos zones de cultures, je vous propose d'appliquer systématiquement la recette (M).

Vous pouvez trouver l'historique de ce traitement expliqué dans mon 1^{er} livre "Equilibre naturel au Jardin".

Lors de la constatation d'une maladie sur des végétaux de même espèce, pensez à récupérer ceux-ci après récolte, les faire sécher afin de les brûler dans un récipient pour en collecter les cendres qui seront

très utiles pour fabriquer vous-même le produit de traitement :

Je vous en rappelle sa composition :

- mélangez une cuillère à soupe de cendre (du végétal malade) dans 10 litres d'eau ;
- pulvérisez la solution sur les plantules d'un même végétal atteint par la même maladie ou ce dernier déjà malade ;
- recommencez cette posologie dans deux jours, puis dans quatre jours.

J'ai complété cette recette avec une posologie différente, pour éradiquer le virus présent dans le sol, de la façon suivante :

- préparez trois cuillères à soupe (ou plus) de cendres du même végétal (qui a poussé sur la zone), dans 10 litres d'eau et arrosez le sol, une fois tous les deux jours pendant 6 jours pour enrayer cette maladie ou ce virus et pour repartir sur de bonnes bases pour les prochaines cultures ;
- après avoir pulvérisé cette solution, laissez reposer la terre pendant une semaine ;
- recouvrez la zone d'un bon compost puis d'un paillage (B.R.F ou paille de céréales non traitées + feuilles azotées par exemple) et arrosez d'un fertilisant liquide*.

Ce dernier sert d'activateur pour décomposer plus rapidement le paillage en humus et va ainsi corriger les carences, en apportant aux futurs végétaux des vitamines et des oligo-éléments.

La posologie est donnée à titre d'exemple mais elle peut très bien être modifiée en fonction de vos résultats.

Cette recette est complétée par l'emploi d'un engrais foliaire* (qui sera facilement fabriqué par le jardinier).

Ceux qui possèdent un petit jardin et qui ne peuvent pas mettre en place la rotation indispensable des cultures (3 à 5 ans, surtout s'il y a eu des maladies sur les zones de cultures), devraient

impérativement appliquer ce traitement pour le sol et le végétal, en y ajoutant un fertilisant liquide pour redonner de l'énergie à la terre.

Réalisation du fertilisant liquide*

Nous avons mis presque une année avec mon ami Michel du Bourrut (Lot et Garonne), pour trouver une recette qui nous donne des résultats assez satisfaisants.

J'ai vraiment beaucoup de plaisir à vous la communiquer :

- prenez un bidon de capacité : 200 litres ;
- préparez un tas de 3 kilogrammes de mélange de feuilles (saines) d'arbres, disponibles sur votre propriété ou récupérées en forêt et peu importe le pourcentage de chaque essence, de châtaignier, de chêne, de noisetier, ... (pas de résineux), puis 2 kilogrammes de mélange de feuilles de consoude et d'ortie ;
- récupérez 2 kg de fientes de volaille et 500 grammes de bonnes cendres de bois tamisées ;
- mélangez feuilles, fientes et cendres de bois ;
- mettez la préparation dans un ou plusieurs sacs en fibre, et bien les ficeler ;
- installez ces sacs dans le bidon, en prenant soin de placer sur ceux-ci, des poids, tels que : parpaings, briques ou tuiles , pour qu'ils restent immergés ;
- remplissez le bidon de 50 litres d'eau de source ou de pluie ;
- prévoyez deux tasseaux sur le dessus du bidon, afin de poser un couvercle ; l'intérêt est de faire circuler de l'air, pour éviter la fermentation ;
- rajoutez un voile transparent à cause de la présence des mouches et des insectes ;
- une fois par semaine, brassez la solution avec un bâton ;
- vérifiez bien que les sacs soient constamment immergés, sinon, rajoutez de l'eau ;
- en fonction de la température extérieure, la solution sera prête au bout de 4 à 6 semaines ;
- filtrez et mettez en bidons que vous stockerez dans un local aéré ; les résidus de matières pourront être mis sur le tas de compost.

La solution est prête.

L'utilisation se fera en pulvérisations ou avec un arrosoir, à raison d'un litre de solution pour un litre d'eau.

Il est prudent d'éviter d'arroser les semis et les plantes, car le produit est trop agressif.

Vous pouvez vous servir de cette préparation comme **engrais foliaire**, pour augmenter la résistance des plantes à la maladie et au parasitisme.

Pour cela, aspergez vos semis ou plantes, avant floraison, à raison d'un mélange d' $\frac{1}{4}$ litre de la solution (pour $\frac{3}{4}$ de litre d'eau).

Respectez le dosage afin d'éviter des brûlures sur les jeunes feuilles.

Le bicarbonate de soude :

Ce produit est à utiliser comme insectifuge (répulsif) naturel.

- mélangez 5 g de bicarbonate de soude (1 cuillère à café) avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive ;
- diluez 6 cuillères à café du mélange obtenu dans 1 litre d'eau ;
- pulvérisez sur les plantes (évités les périodes de floraison) ;
- renouvelez l'opération tous les 20 jours environ.

Photographies : *(Merci aux auteurs des photos)*

P.1, Mâches, Tarquin et AnR00002 – P.6, Mâche Coquille de Louviers, Pixabay – P.6, Mâche Verte de Cambrai, Pixabay – P.7, Les Parasites, Pixabay – P.8, Gastéropodes, Mad Maxet et Jonas Roth – P.11, Les Maladies, Pixabay – P.12, Fonte des semis, Jardin potager - P.12, Oïdium, Ecophyto – P.13, Coccinelle et sa larve, Olei – Cladosporiose, Inra – P.14, Pourriture grise, Agrobio – P.15, Rouille, Plan de jardin.



Edmond