Plantes à croissance hâtive pour l'approvisionnement alimentaire des ménages

Tim Motis

Les quarantaines, mesures préventives associées aux maladies épidémiques comme le COVID-19, limitent la possibilité des gens à se rendre aux marchés et dans les magasins pour se faire des provisions. Ils se rendent compte ainsi qu'ils ont plus de temps à passer à la maison et peuvent mieux s'investir dans le jardinage. En ce moment, c'est le jardinage familial qui devient si important pour soutenir les ménages. Les plantes vivaces peuvent se cultiver à domicile et devenir donc une source d'approvisionnement à long terme. Là où l'espace est disponible, il faut les planter dès que possible. Par contre, il faudra protéger les plantes qui se multiplient à partir de graines et qui fournissent des feuilles, des fruits ou des racines comestibles en aussi peu de temps que possible.

Plantes à jeunes feuilles comestibles

Vous pouvez récolter des plantes à feuilles comestibles avant qu'elles ne fleurissent et ne produisent des graines. Les plants d'amarante, par exemple, produisent des feuilles comestibles et des tiges tendres qui peuvent être récoltées dès un mois seulement après le semis. Semez les graines directement dans le jardin ou dans des récipients pour une transplantation ultérieure sur des planches de jardins. Le tableau 3 fait une suggestion des écartements de cette plante ainsi que d'autres plantes mentionnées dans cet article. La banque de semences d'ECHO contient plusieurs variétés d'amarante végétale (*Amaranthus tricolor*), qui ont tendance à produire plus de feuilles que leurs cousins de type grain (*A. cruentus* et *A. hypochondriacus*) - bien que les feuilles des types grains soient également comestibles. Si vous n'êtes pas sûr de la variété que vous avez, sachez que les graines du type végétal ont une couleur qui tend vers la noire, tandis que la couleur de celles du type grain tend vers la couleur blanche, brune ou rouge.

Conseils pour la récolte des feuilles:

- Laisser les feuilles en croissance sur la plante pour une ou des récoltes ultérieures.
- Lorsque les plants mesurent 20 à 30 cm de hauteur, coupez les 2 à 3 premiers cm de la tige pour favoriser la ramification et la production de feuilles.
- Laisser pousser quelques plantes les plus saines pour les graines.

Tableau 3. Période de l'ensemencement à la récolte, les recommandations sur les écartements des légumes à croissance hative et à feuilles, fruits et racines comestibles. Le nombre de jours avant la récolte et les mesures des écartements sont des approximations.

Les légumes-feuilles	Nom courant	Nombre de jours avant la récolte (de la date de semi à la date de première récolte)	Ecartement (cm entre deux plants sur la meme rangée et entre deux rangées)	**Source**
Amaranthus spp.	amarante	28-42	15 x 30	ECHO *TN* 2
Brassica rapa subsp. *chinensis*	bok choy	40	10 x 20	PROTA4U
Celosia argentia	Épinards de Lagos	28-35	15 x 30	ECHO *TN* 56
Corchorus olitorius	mauve de jute ou corète potagère	21-28	10-20 x 30-50	PROTA4U
Lactuca spp.	lettuce	60	35-60 x 35	PROTA4U
Vigna unguiculata	niébe	28	15 x 50	PROTA4U
Fruits				
Abelmoschus esculentus	gombo	50	30 x 60	PROTA4U
Cucurbita pepo	courgette	55	50-100 x 50-100	PROTA4U
Solanum lycopersicum	tomate	60-80	40 x 60-75	Ebesu (2004)

Tableau 3. Période de l'ensemencement à la récolte, les recommandations sur les écartements des légumes à croissance hative et à feuilles, fruits et racines comestibles. Le nombre de jours avant la récolte et les mesures des écartements sont des approximations.

Roots				
Beta vulgaris	beet	56	25 x 10	PROTA4U
Daucus carota	carrot	60	5-10 x 8-10	PROTA4U
Raphanus sativus	radish	21	2-4 x 10-25	PROTA4U

Les épinards de Lagos (*Celosia argentea*; figure 6) peuvent être plantés et récoltés de la même manière que l'amarante végétale. L'amarante et les épinards de Lagos sont riches en protéines, en vitamines A et C, en calcium et en fer. Les épinards de Lagos sont également riches en antioxydants, importants pour le maintien du système immunitaire du corps. L'amarante et les épinards de Lagos contiennent des anti-nutriments tels que l'oxalate et le nitrate, qui sont plus efficacement éliminés en les faisant bouillir pendant 5 à 10 minutes puis en jetant l'eau de cuisson. La banque de semences d'ECHO propose une variété à feuilles vertes et un mélange de feuilles vertes et rouges.

Figure 6. Des plants d'épinards de Lagos à la ferme mondiale de démonstration de ECHO en Floride. *Source:* Tim Motis.

Comme autres légumes-feuilles sous-utilisées présentées dans notre banque de semences on peut citer le niébé (*Vigna unguiculata*) et la mauve du jute (*Corchorus olitorius*). Le niébé est le plus souvent cultivé pour ses graines comestibles, mais on peut également consommer les feuilles. Owade *et al.* (2020) aborde la question de l'ébullition, du séchage au soleil et d'autres façons de traiter les feuilles de niébé. En trouvant un support pour permettre aux plants de niébé de grimper (par exemple, des piquets ou un treillis), vous parvenez ainsi à concentrer la production de feuilles

dans une petite zone tout en minimisant les maladies (des plantes) en empêchant les feuilles de toucher le sol. Les feuilles de mauve (corète potagère) de jute et les points végétatifs peuvent être consommées crues ou cuites.

Les légumes-feuilles plus conventionnels comprennent le bok choy (*Brassica rapa* subsp. *chinensis*), la laitue (*Lactuca* spp.), Le chou (*Brassica oleracea* var. *viridis*) et le chou frisé (*Brassica viridis*). Le chou et le chou frisé sont les plus tolérants à la chaleur. Parmi les variétés de laitue proposées dans notre banque de semences, la «Queensland» et la «Tropical Lettuce» résistent mieux aux températures chaudes.

Plantes à structures comestibles autres que les feuilles

Si vous cherchez autre chose que des feuilles, il y a trois options de fructification, ce sont le gombo (*Abelmoschus esculentus*), la tomate (*Solanum lycopersicum*) et la courgette (*Cucurbita pepo*). Le gombo pousse bien dans les climats chauds et les variétés de gombo à rendement précoce telles que «Prelude» et «Burmese» commencent à produire des gousses en un peu moins de deux mois. Les gousses de gombo sont bonnes à consommer quand elles sont encore jeunes et tendres. Faites la récolte des gousses régulièrement – à l'intervalle de quelques jours - pour prolonger la période de récolte et empêcher les gousses de devenir fibreuses. Les tomates raisin, cerise et roma supportent mieux la chaleur et l'humidité plus que les grosses variétés rondes. Dans les climats tropicaux, les courgettes doivent être plantées pendant les 3 mois plus frais, ce qui coïncide généralement avec le début de la saison sèche.

Comme légumes-racines à croissance hative nous avons les betteraves (*Beta vulgaris*), les carottes (*Daucus carota*) et les radis (*Raphanus sativus*). Ces cultures de périodes froides poussent mieux dans les régions de haute altitude (600-1200 m) des tropiques. Dans les zones plus basses, essayez de les cultiver pendant la période la plus froide de l'année et paillez le sol pour réduire la chaleur. Bien que la plupart des carottes nécessitent qu'on les sème en période froide, la variété de carotte «Uberlandia» (disponible auprès de la Banque mondiale de semences ECHO) a été sélectionnée pour sa capacité à produire des carottes et à même être semer dans les régions tropicales basses. Bien qu'elle supporte mieux la chaleur que les autres variétés de carottes, plantez 'Uberlandia' pendant la période la plus froide de l'année afin d'avoir des carottes de meilleur goût.

Où trouve-t-on des semences

ECHO fournit des paquets de semences essai, ce que nous comptons continuer à mieux faire autant que possible dans les circonstances incertaines de la pandémie actuelle de COVID-19. A ce jour Les cultures mentionnées dans cet article sont accessibles auprès de la Banque de semences de ECHO. Vous pouvez sélectionner votre propre combinaison de cultures ou sélectionner paquet de modèles de jardinage rapide (un pour les tropiques et un autre pour les conditions tempérées). Consultez notre catalogue en ligne

(https://www.echocommunity.org/en/pages/echo_global_seedbank_info) our les informations sur les commandes et prix. De plus, Seed Programs International (https://seedprograms.org/) (SPI) et Hope Seeds (https://www.hopeseeds.org/) peuvent vous aider avec des quantités de semences potagères en vrac. SPI possède une page Web Global Gardeners (https://seedprograms.org/work-with-us/become-a-global-gardener) par laquelle les États-Unis peuvent acheter des semences et, ainsi, soutenir les efforts internationaux de SPI.

Références

Ebesu, R. 2004. Home Garden Tomato [Tomate de jardin familial]. *Home Garden Vegetable Series* no. 5. College of Tropical Agriculture and Human Resources, Université d'Hawaï.

O'Brien, G.K. et M.L. Price. 1983. (Revised by L. Yarger in 2008). Amarante. *ECHO Note Technique* no. 2.

Owade, J.O., G. Abong, M. Okoth, et A.W. Mwang'ombe. 2020. A review of the contribution of cowpea leaves to food and nutrition security in East Africa [Examen de la contribution des feuilles de niébé à la sécurité alimentaire et nutritionnelle en Afrique de l'Est]. *Food and Science Nutrition* 8:36-47.

Plant Resources of Tropical Africa. PROTA4U Database. https://www.prota4u.org/database/ (https://www.prota4u.org/database/). Consulté le 8 avril 2020 [REMARQUE: vous pouvez rechercher par nom commun ou scientifique des informations sur les cultures qui vous intéressent.]

Yarger, L. 2007.Lagos épinards. *ECHO Note Technique* no. 56.

Lectures complémentaires

FAO(Organisation pour l'alimentation et l'agriculture). Crop calendar- An information tool for seed security (http://www.fao.org/agriculture/seed/cropcalendar/welcome.do). [Calendrier des cultures - Un outil d'information pour la sécurité des semences. Il s'agit d'un outil interactif contenant des informations sur les périodes de plantation et de récolte des cultures dans les pays.]

Shackleton, C.M., M.W. Pasquini, and A.W. Drescher (Eds). 2009. *African Indigenous Vegetables in Urban Agriculture (https://pdfs.semanticscholar.org/3948/ff2dba9156b00f0ba4629404b7745bf6c92f.pdf)*. Earthscan. [Légumes locaux africains en l'agriculture urbaine. Earthscan. Le chapitre 5 contient des informations sur la production et la récolte d'un certain nombre de légumes cultivés en Afrique.]

© 2020 ECHO Inc.