

Sommaire

Avant-propos	7	Plusieurs types de variétés.....	29
La plante « chou »	9	Stocker ses graines.....	30
Botanique du chou	10	Faire ses graines?.....	31
Principales caractéristiques.....	10	Acheter des plants.....	31
Vrais et faux choux.....	12	Faites votre carré de chou!	32
Une vie de chou.....	14	Choux semés ou choux plantés?.....	32
Aux origines du chou	15	Semis.....	32
Le chou sauvage.....	15	Repiquage intermédiaire.....	34
Celtes, Grecs et Romains.....	16	Plantation.....	34
Un légume majeur.....	16	Prévention des attaques de ravageurs.....	35
Des choux partout ou presque	18	Binage.....	36
Le chou et la chaleur.....	18	Paillage et <i>mulching</i>	36
Le chou et le froid.....	18	Arrosage.....	38
Le chou, le vent et la pluie.....	18	Associer les choux	39
Sol : attention au pH.....	18	Choux + laitues.....	40
Faites tourner!.....	21	Choux + céleris.....	40
Cultiver des choux	23	Choux + fèves.....	40
Un coin de terre pour vos choux	25	Choux + tagètes.....	41
Faire ou laisser-faire.....	25	Choux + pommes de terre.....	41
Nourrir le sol.....	26	Choux + trèfle ou choux + adventices.....	41
Ameubler la terre.....	27	Protégez vos choux	43
Des choux... sans bêchage.....	27	Soignez votre sol.....	43
Graines ou plants?	29	Pratiquez le biocontrôle.....	43
Avantages et inconvénients.....	29	Ravageurs et maladies des choux	47
Quelles sortes de graines choisir?.....	29	Ravageurs.....	48
		Maladies.....	52
		20 choux au banc d'essai	55
		À savoir...	56
		Les catégories de chou.....	56
		Les essais au jardin.....	56

Le chou cabus blanc d'été, automne et hiver	60
Le chou rouge	64
Le chou cabus de printemps	66
Le chou à choucroute	68
Le chou de Milan	70
Le chou de Bruxelles	72
Le chou-fleur	76
Le chou romanesco	80
Le chou brocoli	82
Le chou kale (chou frisé)	84
Le chou palmier Noir de Toscane	86
Le chou de Daubenton ou chou vivace	88
Le chou fourrager	90
Le chou-rave	92
Le pe-tsaï ou chou chinois	94
Le pak-choï	96
Les légumes asiatiques ou jeunes pousses	98
Le chou portugais Tronchuda	100
Le chou collard	102
Les choux d'ornement	103
Le chou-navet (rutabaga)	104

Mangeons des choux 107

Les choux aliments médicaments 108

Riches en micronutriments	108
Peu de nitrates	109

En cuisine 109

Crus	109
Cuits à la vapeur	109
Cuits à l'eau	110
Cuits à l'étouffée	111
Sautés ou poêlés	111

Lactofermentés	111
Congelés	112

Les choux dans l'alimentation animale 113

Annexes 114

Où planter vos choux	115
Glossaire	116
Bibliographie	118
Bonnes adresses	118

*À Gérard Mallet, maître jardinier
et «redécouvreur» du chou de Saint-Saëns.*