

# Sommaire

<b>Avant-propos</b> .....	<b>7</b>	Plusieurs types de variétés.....	29
<b>La plante « chou »</b> .....	<b>9</b>	Stocker ses graines.....	30
<b>Botanique du chou</b> .....	<b>10</b>	Faire ses graines?.....	31
Principales caractéristiques.....	10	Acheter des plants.....	31
Vrais et faux choux.....	12	<b>Faites votre carré de chou!</b> .....	<b>32</b>
Une vie de chou.....	14	Choux semés ou choux plantés?.....	32
<b>Aux origines du chou</b> .....	<b>15</b>	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
<b>Des choux partout ou presque</b> .....	<b>18</b>	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	<b>Associer les choux</b> .....	<b>39</b>
Sol : attention au pH.....	18	Choux + laitues.....	40
Faites tourner!.....	21	Choux + céleris.....	40
<b>Cultiver des choux</b> .....	<b>23</b>	Choux + fèves.....	40
<b>Un coin de terre pour vos choux</b> .....	<b>25</b>	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	<b>Protégez vos choux</b> .....	<b>43</b>
Des choux... sans bêchage.....	27	Soignez votre sol.....	43
<b>Graines ou plants?</b> .....	<b>29</b>	Pratiquez le biocontrôle.....	43
Avantages et inconvénients.....	29	<b>Ravageurs et maladies des choux</b> .....	<b>47</b>
Quelles sortes de graines choisir?.....	29	Ravageurs.....	48
		Maladies.....	52
		<b>20 choux au banc d'essai</b> .....	<b>55</b>
		<b>À savoir...</b> .....	<b>56</b>
		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.*