

Jardin de smoothies

Par: Albert Mondor

Vous êtes amateur de smoothies? Vous souhaitez cultiver vous-mêmes certaines des plantes que vous utilisez pour la confection de vos délicieux frappés? C'est simple! Vous n'avez qu'à planter dans des contenants sur votre balcon ou votre terrasse, près de votre cuisine, divers végétaux qui feront merveille dans vos smoothies tels que le kale, le fraisier, l'épinard de Malabar et le bleuetier.

Le kale, *king* des smoothies

Le kale est assurément l'une des plantes comestibles les plus prisées pour la confection de smoothies. En plus d'être comestible, cette plante aux nombreuses vertus est très décorative grâce à son feuillage texturé. Le kale est si rustique – il tolère sans difficulté une température de – 10 °C – qu'on peut récolter ses feuilles jusqu'en décembre, parfois même encore au début de janvier lorsque le début de l'hiver est doux.

On peut semer les graines de kale à l'extérieur, directement dans les pots dans lesquels on souhaite le cultiver, vers en mai ou en juin. Il est aussi possible de faire le semis à l'intérieur, en avril. Il est fortement recommandé de transplanter les jeunes plants de kale à l'extérieur une fois que la mouche du chou a terminé sa ponte. Cet insecte, dont la larve se nourrit des racines des choux et des kales, termine habituellement sa ponte au début de juin. On peut aussi trouver de beaux plants de kale en pots dans certaines jardineries et pépinières.



Photo 1 (crédit : Albert Mondor) : Kale 'Winterbor'

Des fraises en pot

Certains cultivars de fraisiers produisent leurs fruits principalement en juin tandis que d'autres, comme Delizz®,

forment des fruits tout au long de l'été. De plus, il existe aujourd'hui de jolies variétés de fraisiers dont les fleurs sont rouges ou roses. Par exemple, les cultivars 'Ruby Ann' et Berried Treasure® 'Red' produisent de belles fleurs de couleur rose très foncé presque rouge durant tout l'été qui se transforment ensuite en fruits coniques au goût sucré.

Je vous suggère aussi de faire l'essai du fraisier alpin. Il s'agit d'un fraisier très florifère qui produit sans arrêt, de la fin du printemps jusqu'à l'automne, des petits fruits savoureux de forme allongée. Cette plante compacte, qui ne forme pas de stolons comme les autres fraisiers, est parfaitement rustique jusqu'en zone 3.

Sur une terrasse ou sur un balcon, la façon la plus simple de cultiver des fraises est assurément en contenant. Les pots de plastique peuvent faire l'affaire, mais il est à mon avis préférable de les planter dans des contenants au drainage parfait comme ceux faits de terre cuite ou de textile (*Smart pots*). Comme les fraisiers n'ont pas besoin de beaucoup d'espace, on peut facilement les cultiver en panier suspendu, dans une boîte à fleurs ou même sur un mur végétalisé.



Un épinard alpiniste

L'épinard de Malabar est une plante grimpante idéale pour un jardin de smoothies. Il tient son nom commun de la région de Malabar, en Inde, d'où il est entre autres originaire. Bien qu'il atteigne jusqu'à 6 mètres de hauteur en milieu tropical, l'épinard de Malabar fait environ 2 mètres de hauteur sous notre climat, particulièrement lors d'un été chaud et humide. C'est pour cette raison qu'on doit idéalement installer un obélisque ou un tuteur dans le pot dans lequel on le cultive.

Ses jeunes feuilles ovales et charnues peuvent être consommées cuites ou crues, comme les épinards. On peut aussi les utiliser pour la préparation de smoothies. L'épinard de Malabar doit être cultivé au plein soleil, dans un terreau riche en compost et constamment humide. Le semis doit être effectué à l'intérieur en avril, 6 à 8 semaines avant la transplantation au jardin, qui sera effectuée au même moment que le basilic, soit vers la toute fin de mai ou en juin.



Faites tremper les semences dans l'eau durant toute une nuit avant de procéder au semis.

Un petit bleuetier idéal pour le balcon

Si vous n'avez qu'un seul arbuste fruitier à cultiver sur votre terrasse pour confectionner vos smoothies, je vous suggère fortement d'opter pour un bleuetier de petit format comme Jelly Bean™. Cet arbuste aux petites dimensions, spécialement développé pour la culture en pot, offre une abondante production de fruits aux multiples vertus. Figurant parmi les fruits les plus riches en antioxydants, les bleuets sont réputés pour réduire la graisse abdominale et prévenir l'hypertension.

Le bleuetier Jelly Bean™ est attrayant à divers moments de la saison. Vers la fin du printemps, il forme des petites fleurs blanches retombantes. Par la suite, en juillet et en août, il produit des fruits charnus bleu foncé légèrement acidulés. Une fois l'automne venu, son feuillage se colore de rouge vif. Ressemblant à un buis avec son feuillage très dense de forme arrondie, le bleuetier Jelly Bean™ atteint au maximum 60 cm de hauteur. Ses bourgeons à fleurs peuvent résister à une température de -32 °C.

Il est préférable de cultiver cet arbuste dans un pot de textile (*Smart Pot*) disposé au plein soleil ou à la mi-ombre. Ce bleuetier préfère un sol acide, léger, humide et bien drainé. Un terreau d'empotage à base de tourbe de sphaigne, tel que le Pro-Mix pour empotage par exemple, lui conviendra bien à condition d'y ajouter une petite poignée de soufre en poudre afin de l'acidifier légèrement.

Les pots en textile épais – dont les pores sont remplis d'air – assurent une meilleure isolation des racines durant l'hiver. Pour augmenter les chances de survie de votre bleuetier, arrosez-le abondamment en octobre et, plutôt que de le laisser sur la terrasse ou le balcon, vous pouvez le déplacer et le disposer directement sur le sol vers la fin de novembre. N'hésitez pas à le recouvrir de feuilles mortes ou de neige.



Crédit photo : Bushel and Berries, bleuetier Jelly Bean™



Un jardin de smoothies original à

souhait

Si vous souhaitez rendre votre aménagement de smoothies encore plus original et chaleureux, vous pouvez planter les végétaux que vous souhaitez y intégrer dans des objets récupérés tels que des vieilles valises, des malles, des mallettes et des sacs, afin de créer une ambiance liée au voyage, portant à la rêverie.

Crédit photo : Albert Mondor

Albert Mondor, horticulteur et biologiste

/mjardiner /m.jardiner
Suivez nos Facebook live tous les samedis d'été à 9h00