



## Les nouvelles de Tourne-Sol

### Tourne-Sol News

Vol. 1 – No. 6

Juillet 2005

Déjà la fin juillet! Près de la moitié de l'été est passé, c'est incroyable! Et le temps est toujours chaud, ensoleillé et humide. Les quelques orages des dernières semaines font du bien aux plantes dans le jardin et nous sauvent du travail : Daniel, responsable de l'irrigation à la ferme, se félicitait vendredi dernier d'avoir arrosé la totalité du jardin avec un bon 3 cm en moins d'une heure! Merci à sa partenaire Mère Nature!

Farces à part, ce temps humide est très propice pour les maladies dans un jardin maraîcher, et à la coop, nous sommes chanceux d'avoir Renée qui garde un œil constant sur les maladies et les insectes.

Cette année, dans la région, la pression de doryphores de la pomme de terre est assez grande. Les insectes se cachent dans la sol pour passer l'hiver et ressortent pour pondre leurs œufs au printemps. Lorsqu'un champs de pomme de terre est planté à proximité du champs de l'année précédente, on facilite la tâche des insectes et on peut s'attendre à avoir des problèmes... Sur les terres de la ferme, aucune pomme de terre n'a été cultivée depuis quelques années, ceci a réduit la pression de doryphore cet été. Aussi, depuis environ un mois, Renée marche de 2 à 3 fois par semaine dans notre champs de pomme de terre. Elle compte les insectes pour se faire une idée de la gravité de la situation et ramasse les adultes et les masses d'œufs au passage. Elle a fait du très bon travail, parce que c'est seulement la semaine dernière que les premières larves sont apparues. Les larves mangent les feuilles des plants de patate, et elles sont très gourmandes... il arrive qu'elles ne laissent que les tiges avant de passer au plant voisin... À la commande de Renée nous sommes donc sortis au champs équipés de sceaux et avons ramassé toutes les larves (ou presque) pour sauver vos patates! Heureusement, notre champs de patate est assez petit et la tâche était complétée en 45 minutes.

Mais maintenant, comment contrôler des insectes tel le doryphore de manière biologique dans des productions à plus grande échelle? Et bien croyez-le ou non, il existe des insecticides biologiques. Les insecticides biologiques sont de sources naturelles (extraits de plantes, bactéries, champignons microscopiques...), et ils ont la propriété de se dégrader rapidement (en quelques heures ou en quelques jours). La plupart des insecticides biologiques sont aussi 'spécifiques', c'est-à-dire qu'ils ne seront dommageables qu'à un certain type ou à un certain groupe d'insectes. Les humains, les oiseaux, les animaux et les insectes bénéfiques ne sont donc pas affectés par l'utilisation d'un insecticide biologique spécifique tel le 'Bt'. Le Bt est une protéine produite par une bactérie qui, lorsqu'elle est ingérée par l'insecte-cible, bloque le fonctionnement de son système digestif. La lave meurt en 24-48 heures du fait qu'elle ne peut plus se nourrir. Il existe plusieurs types de 'Bt' et bien que nous n'ayons pas utilisé cet insecticide dans les patates cette année, nous l'avons utilisé dans les choux pour contrôler la piéride du chou.

En guise de conclusion maintenant, bien que dans certains cas, des produits biologiques sont disponibles pour contrôler insectes et maladies, un bon choix de variétés, une bonne rotation des cultures, la planification et un œil attentif pour détecter les problèmes émergents sont les meilleurs outils du fermier biologique pour parvenir à prévenir les problèmes plutôt que d'avoir à les guérir...

Here we are, almost hitting the end of the month of July, still benefiting from the hot, sunny and humid weather. The few thunderstorms of the past weeks have made our irrigation management a little easier – less sprinklers to move around – and have made the non-irrigated crops like potatoes pretty happy. But a hot and humid July is also a great time for disease and insects on a vegetable farm.

Luckily at the coop, we have Renée who is in charge of pest and disease control. In the last month she regularly walked up the garden scouting for insects and other critters. It turns out that the insect pressure at the farm is fairly low, probably because the land has never been used for market gardening in the past. Nevertheless thanks to Renée's good work scouting and hand picking potato beetle adults and egg masses, the potato beetle pressure at the farm is exceptionally low for the region. It's only this past week that the larvae came out and started munching aggressively at the potato plant leaves. So under Renée's commands, the crew came out to the garden with buckets and collected all the larvae in order to



protect the crop!

It is a good thing we have a relatively small potato field, otherwise this strategy would not have worked so well. But how do larger organic producers protect their crops without synthetic pesticides? Well you may be surprised to learn that there are organic pesticides... They are generally from natural sources (plant extracts, bacteria, fungi, etc.) and most importantly, they are generally 'specific' in their action, which means that they only affect a certain kind of insect and do not constitute a threat for surrounding wildlife, humans, and other beneficial insects. These organic pesticides are a good way to cope with the outbreaks and problems in an organic vegetable production, but the most successful farmers are those who manage to use crop rotation, planning, judicious variety choice and efficient scouting to prevent, avoid and minimize the problems rather than having to deal with the urgency of the outbreak situation.

## Recette - Recipe

### *Salade de brocoli aux agrumes*

(4 portions)

#### **Ingrédients**

1 c. à soupe de vinaigre  
½ c. à thé de sel  
½ c. à thé de citron en jus  
½ c. à thé de lime en jus  
1 c. à thé de moutarde de dijon  
3 c. à soupe d'huile d'olive  
1 lb. de brocoli en bouquets  
1 pamplemousse rose pelé à vif et coupé en quartiers  
1 orange pelée à vif et coupée en quartier  
2 limes pelées à vif et coupées en quartier  
1 oignon frais en tranches minces  
½ concombre en rondelles  
sel et poivre

#### **Méthode**

Dans un petit bol versez tout d'abord le vinaigre puis ajoutez le sel, le citron et la lime en jus, la moutarde et l'huile d'olive, réservez.

Faire cuire les bouquets de brocoli à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient encore croquants (soit 3-4 minutes). Rafraîchir et égouter. Dans un saladier, déposez les bouquets de brocoli, les quartiers d'agrumes, les oignons et les concombres. Ajoutez la vinaigrette et remuez le tout. Ajoutez sel et poivre au goût.



### *Arugula and garlic scapes pesto*

#### **Ingredients**

250 ml organic sunflower oil  
1 lemon pressed into juice (about 50 ml)  
1 bunch arugula  
1 bunch garlic scapes (~10 stems)  
30 g grated parmesan cheese (or romano)  
½ tsp salt

#### **Method**

Chop up the garlic scapes and arugula in small pieces and put aside separately.  
Put the oil and the garlic scapes in a blender and run until smooth. You will have to stop the blender periodically, mix the content and start it again. Add the lemon juice and the arugula, run blender until smooth. You may have to press down the arugula with a wooden spoon. Add salt and parmesan and run the blender again.

The pesto can be stored in the refrigerator and served with pasta. It can also be preserved in the freezer for later use.

### *Frittata au jambon et brocoli*

(donne 6 portions)

#### **Ingrédients**

1 c. à soupe de beurre  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
1 oignon ciselé  
1 tasse de bouquets de brocoli  
½ tasse de zucchini coupés en petits cubes  
sel et poivre  
¼ tasse de farine  
¾ tasse de lait  
6 œufs  
¾ tasse crème 15 %  
1 tasse de jambon (ou tofu) coupé en cubes (environ 1 cm)  
½ tasse de fromage gruyère ou suisse râpé

#### **Méthode**

Préchauffer le four à 350 F

Dans une grande poêle chauffer le beurre et l'huile et y faire revenir l'oignon à feu moyen pendant 3 minutes. Ajoutez brocoli et le zucchini et faire cuire 2-3 minutes. Assaisonnez au goût et réservez.

Dans un grand bol délayez la farine dans le lait, ajoutez les œufs et la crème. Bien mélanger au fouet. Incorporez les légumes réservés et les morceaux de jambon. Versez la préparation dans un plat beurré de 20 cm allant au four. Parsemez de fromage et faire cuire environ 40 minutes.