

Les familles botaniques au potager et au verger

Les Chénopodiacées

Ce nom ne vous dit peut-être rien. Mais Epinard, Blette, Betterave, aucun doute, vous connaissez. Si en plus vous êtes niçois, donc « *caga blea* », vous êtes alors expert en la matière !

Classement botanique et caractéristiques végétaives

Ce sont des plantes à fleurs (Angiospermes) mais sans pétales (Apétales). Leurs graines contiennent deux cotylédons (Dicotylédones).

Elles sont largement répandues, avec une centaine de genres comprenant environ 1400 espèces. Les nouvelles classifications phylogénétiques (basées sur la génétique et non sur la morphologie) ont fait disparaître cette famille en l'incorporant dans les Amaranthaceae (APG II et III, Angiosperms Phylogeny Group.).

Les Chénopodiacées doivent leur nom au *Chenopodium* dont le Ch. Bon Henri (dû à Henri IV) ou Epinard sauvage est bien connu des botanistes (courant en montagne) et des amateurs de légumes sauvages.



Chenopodium bonus-henricus

Il est aussi possible de les cultiver.

Le Chénopode blanc est très commun dans nos jardins en tant qu'adventice (c'est à dire « mauvaise herbe »).



Chenopodium album

L'autre genre emblématique de cette famille est *Beta*, la Bette maritime commune sur nos côtes (*Beta vulgaris* sous espèce *maritima*) dont nous cultivons une va-



ris sous espèce *maritima*) dont nous cultivons une va-

riété *Beta vulgaris* sous espèce *vulgaris* représentée sous deux formes, la Blette et la Betterave.

Autre espèce bien connue, c'est l'Épinard *Spinacia oleracea*, dont la richesse en fer est surfaite, n'en déplaise à Popeye.

Il convient de citer deux autres représentants comestibles de cette famille, les Salicornes (*Salicornia*) des zones vaseuses salines



et l'Arroche (*Atriplex*) arbuste commun sur nos caps (Cap Martin par ex.). Des variétés d'Arroche sont d'ailleurs tout à fait cultivables dans nos jardins.



Ces derniers représentants mettent en évidence une caractéristique importante : ce sont des plantes pouvant pousser sur des sols plus ou moins salés ou très riches en nitrates. De ce fait, ils sont riches en sels minéraux que les formes sauvages concentrent dans leurs tissus pour résister à la salinité extérieure.

Une espèce exotique est en train de se développer en France, principalement en Anjou depuis 2012, c'est *Chenopodium quinoa*, le Quinoa exempt de gluten, une des nourritures millénaires des Incas : c'est une « fausse céréale » dont on mange les graines.



Origine

Nos Chenopodiacees potagères ont deux origines :

La Bette sauvage maritime est spontanée sur le littoral ouest-européen et méditerranéen. Betteraves sucrières et fourragères en sont des variants. Nous cultivons les Betteraves potagères, ronde et plate d'Égypte,



ronde globuleuse de Détroit,



ou allongée et très sucrée chez la Crapaudine.



Rouge à l'origine, elle se décline en blanc, jaune, sans oublier la magnifique Chiogga à cercles roses et blancs.



La Betterave, cultivée d'abord pour le bétail, entre dans la cuisine au Moyen-Age.

Dans les Blettes appelées aussi Bettes, Bettes à Cardes, Poirées, il y a les formes à grosse nervure



centrale (côte de blette) et limbe important (cultivées largement dans la plaine du Var) et celles à petite nervure centrale, proche donc des épinards par la forme, la Poirée à couper.



Se ressemant spontanément si on les laisse monter en fleurs, ces Blettes se développent facilement dans les pelouses.

Les Epinards quant à eux sont d'origine Perse (Iran) et sont arrivés en France au XIIème siècle, rapportés



par les Croisés ou par les arabes d'Espagne. Ils ont longtemps été utilisés de façon médicinale : ils « lavent » les intestins, améliorent la circulation sanguine et sont riche en vitamine B9 (acide folique).

Culture

Une constante : ces légumes poussent un peu partout mais ils préfèrent un sol léger, profond, frais (pas trop sec) et riche en azote, surtout ceux à développement foliaires important, Blettes et Epinard. La Betterave est exigeante également en potassium (pour la racine) et n'aime pas les pierres (division des racines). Une carence en Bore provoque la maladie du cœur creux. Leurs feuilles tendres nécessitent un arrosage assez fréquent.

Les semis se font à l'automne ou au printemps : les seconds risquent de monter en graines (surtout l'épinard), les premiers peuvent être ramassés avant la floraison. Préférez donc des semis en août-septembre qui vous feront de belles feuilles jusqu'en mars.

Tous peuvent se semer en pleine terre, suivi d'un éclaircissage : 30-40cm pour les Blettes, 5 à 10cm



pour les Betteraves que l'on continue à éclaircir en les récoltant. Les lignes seront séparées de 40cm.

Mais on peut aussi les semer en pépinière, surtout les Betteraves, et les transplanter en pleine terre au stade 3-4 feuilles. Attention : les graines de Betterave et de Bettes forment de glomérules de 2 à 4 graines. Il faut donc semer clair.

Sarclage et binage sont utiles au démarrage des plants pour lutter contre les adventices à fort développement.

Si le sol a reçu une bonne fumure riche en azote, un seul apport assez riche en azote pourra suffire pendant la production.

Multiplication

Elle se fait uniquement par les graines, donc sexuée. Les hampes florales montent haut (jusqu'à 2m par-



fois) et sont extrêmement fournie. Le pollen est très fin et ne nécessite que le vent pour aller se déposer sur les stigmates femelles (pollinisation anémophile).

Bettes et Betteraves : attention car étant de la même espèce, elles peuvent se croiser entre elles. Préférez le semis de fin d'été pour avoir vos porte-graines au printemps. Dans nos régions à hiver doux, les plants restent facilement en terre (jusqu'à -5°C). Récupérez les glomérules quand les tiges sont bien sèches (on peut marcher sur la tige posée sur un drap pour plus de facilité). Continuez à sécher les graines sous abri (attention aux Rongeurs).

Epinard : contrairement aux précédents qui sont hermaphrodites, les Epinards sont soit mâles soit femelles (dioïques). Pollinisation anémophile. Là encore le semis automnal est à privilégier. Même méthode que précédemment pour la récolte des graines (elles ne sont pas en glomérules).

Pour ces trois légumes, un passage de 8 jours au congélateur peut détruire les parasites éventuels.

Maladies et ravageurs

Pour la Betterave : rappelons la carence en Bore, provoquant la maladie du cœur creux. Une pulvérisation foliaire de Bore peut résoudre le problème. En préventif, utiliser plutôt du compost que des engrais trop riches (fientes de volaille) pour apporter de l'azote.

La Blette peut avoir la même carence qui se manifeste par des côtes découpées, trouées.

Blette et Betterave peuvent avoir les feuilles perforées



de nombreux trous : S'ils ont 1 à 2 mm, c'est l'Altise de la Betterave (souvent en juillet).

Lutter en arrosant régulièrement le feuillage. Une pulvérisation de soufre

poudre (par dessous) est également efficace. Un filet anti-insectes à très petites mailles est bien préventif.



Si ce sont des petites taches de 2 à 6 mm rondes et grisâtres qui aboutissent à des perforations, c'est la Cercosporose, causée par un champignon par temps chaud et humide. Traiter au cuivre, bouillie bordelaise par exemple à 12 g par litre d'eau.

L'Epinard peut avoir du Mildiou sur les feuilles (utiliser du Cuivre et ne pas refaire des Epinards sur la même parcelle avant 3 ans), un blanchissement souvent due à une chlorose ferrique (acidifier le sol

avec du compost), des feuilles rongées par des chenilles (Noctuelles défoliatrices : pulvériser la toxine de *Bacillus thuringiensis*).



Utilisation

Jeunes feuilles d'Epinard et de Betterave sont de plus en plus introduites dans des salades composées. Mais c'est surtout cuites que les feuilles de Bettes, Epinard et Poirée, Arroches et Bon-Henri sont utilisées (Tourte, omelette, troutchia, raviolis, pâtes, soupes, ...).



C'étaient depuis des siècles, des légumes de pot, mise à cuire avec d'autres. Les Romains les connaissaient et elles étaient recommandées dans les jardins au Moyen-Age. Les Betteraves quant à elles se dégustent aussi bien râpées crues que cuites.

Les amateurs de légumes décoratifs feront sensation avec les Bettes, consommables, à côte rouge ou jaune (superbes dans le jardin du château de Villandry au bord du Cher).

Si les Betteraves en conserve perdent beaucoup de leur saveur, les feuilles de Blette et Epinard, blanchies puis congelées après les avoir compressées restent goûtées.



Conclusion

Blettes et/ou Epinard, Betteraves sont des légumes faciles dont il ne faut pas se priver : leur récolte dure 3 à 4 mois en continu ce qui est rarement le cas des autres légumes. Dans un petit jardin, au minimum on peut placer 2 ou 3 plants de Blette bien visibles, l'effet décoratif sera certain, la production sera intéressante.

Joël BESNARD