



Est-ce que le
PAK CHOI
pousse en Suisse?

LÉGUMES ASIATIQUES

Ces dernières années, le pak choi, le mizuna, le wasabina et d'autres choux originaires d'Asie ont conquis notre cuisine, en plus du chou chinois déjà bien établi. Avec leurs notes épicées, ils enrichissent nos menus, surtout au printemps et en automne.

PAK CHOI

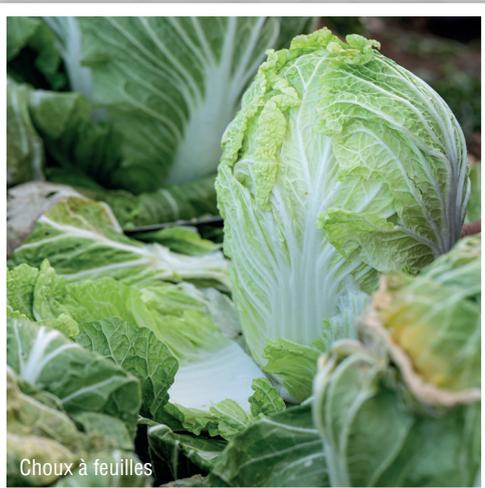
Le pak choi est originaire de l'Est de l'Asie. Là-bas, les tiges juteuses sont très appréciées pour leurs goûts doux mais néanmoins aromatiques. Il est servi en salade, dans les plats préparés au wok et en accompagnement. Les fleurs et les bourgeons du pak choi sont également comestibles. Ils ont un goût piquant et épicé.

Visuellement, le pak choi présente des similitudes avec nos choux. Il possède des tiges blanches et croquantes qui ressemblent à celles des côtes de bettes. Le pak choi préfère un sol meuble et riche en substances nutritives. La terre peut être enrichie d'un peu de compost. Le semis se fait de mi-juillet à fin août. Il convient donc bien comme deuxième culture. Des semis plus précoces ou plus tardifs ne sont guère possibles. Le pak choi a tendance à fleurir aussi bien lorsque les journées durent longtemps que lorsque les températures sont fraîches. Il forme ainsi moins de masse foliaire et ses tiges deviennent plus ligneuses.

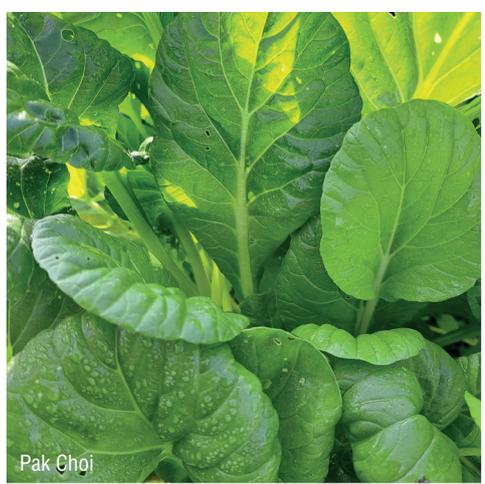
Les jeunes plants sont plantés à une distance de 20 à 30 cm. Le pak choi aime un climat chaud et humide. Les plantes doivent donc être arrosées régulièrement. Une couche de paillis protège en outre le sol contre le dessèchement.

Après 6 à 8 semaines déjà, des tiges avec des feuilles se sont formées et peuvent maintenant être coupées entières ou être récoltées petit à petit de l'extérieur vers l'intérieur. Le pak choi peut être conservé quelques jours au réfrigérateur, enveloppé dans un linge humide. Si la plante est récoltée avec la racine, elle peut être conservée pendant une courte période dans la cave, enveloppée dans du sable. Le pak choi ne convient pas à la congélation.

En tant que plante charbonnière, le pak choi peut être attaqué par l'Hernie du chou. Une bonne planification de la rotation des cultures permet de prévenir cette maladie. Les altises aiment également les feuilles du pak choi. La fiche technique [«altises»](#) explique comment les conjurer.



Choux à feuilles



Pak Choi

TIP:

En cas de culture mixte avec de la laitue à cueillir et des tagètes, les choux asiatiques sont moins attaqués par les altises.

ensemble.compétentes.engagées.
**Nous, les
femmes
de l'espace
rural.**
paysannes.ch



Mizuna



Komatsuna

SALADES ASIATIQUES

Le terme de salades asiatiques regroupe différentes variétés de salades rouges et vertes plus ou moins piquantes. Il s'agit entre autres de la Mizuna, de la Red Giant, de la Wasabina et de la Komatsuna. Leur culture n'est pas compliquée. Elles ont toutes une croissance très rapide et peuvent être récoltées 4 à 6 semaines après le semis. Si on ne les coupe pas trop bas, comme la laitue à couper, on peut les utiliser pendant une période plus longue. Les salades asiatiques sont apparentées à la roquette et aux radis. Leurs saveurs sont légèrement moutardées, et elles ont toutes un certain piquant. C'est pourquoi, elles conviennent bien en garniture et pour être mélangées à d'autres salades.

Les salades asiatiques sont cultivées au printemps, à partir d'avril ou vers l'automne, entre juillet et octobre. Elles sont assez tolérantes au froid, mais n'aiment pas le gel.

La laitue asiatique peut être cultivée aussi bien sur le balcon que dans les plates-bandes. On la sème généralement en lignes. La distance entre les rangs est de 15 à 25 cm. Elle aime un sol riche en substances nutritives, qui peut être enrichi de compost ou de poudre de corne. Les semences doivent être maintenues humides. En cas de levée très dense, les plantes peuvent être isolées à environ 3 cm.

Malheureusement, les salades asiatiques sont également très appréciées des pucerons terrestres.

ensemble.compétentes.engagées.
Nous, les femmes de l'espace rural.
paysannes.ch

TIP:

Les salades asiatiques ne se conservent pas longtemps. Une salade coupée se conserve environ deux jours au réfrigérateur, enveloppée dans un torchon.



DEBORA HEUSSER