

JARDINAGE

La stévia, du sucre dans votre jardin

Joséphine Gretillat

Originaire d'Amérique du Sud, la stévia est une plante sucrante sans calorie que vous pouvez aisément cultiver en pot sur le balcon ou en pleine terre au potager.

Nommée aussi «herbe sucrée du Paraguay» ou «herbe à miel», la stévia possède des propriétés exceptionnelles de plante sucrante sans calorie. Elle fait actuellement l'objet de toute l'attention des industries agroalimentaires. Pourquoi ne pas essayer de la cultiver dans votre jardin ou sur le balcon?

Histoire

La *Stevia rebaudiana* est un arbrisseau originaire d'Amérique du Sud. Elle est utilisée comme édulcorant naturel et

non calorique dans un grand nombre de pays. Dans son pays d'origine, la stévia est utilisée depuis des siècles pour sucrer les aliments et la phytothérapie traditionnelle la considère comme hypoglycémiant (abaisse la glycémie) et hypotenseur (réduit la tension artérielle).

Le premier pays à utiliser la stévia en dehors de l'Amérique latine fut le Japon. Au début des années 1970, le gouvernement japonais a restreint l'utilisation des édulcorants artificiels par prudence mais a autorisé celle de l'extrait de stévia comme édulcorant alimentaire. En 2005, ce produit représentait 40% du marché des édulcorants et le Japon en est le plus grand consommateur.

Culture

La stévia est une plante vivace dans son pays d'origine. Sous nos latitudes, elle est culti-



La stévia peut aussi se cultiver en pot.

vée comme une plante annuelle à la manière d'un basilic; néanmoins, un pot de stévia peut s'hiver comme un géranium.

Elle prospère en plein soleil, aime la chaleur et se plaît aussi bien en pot qu'en pleine terre. Peu exigeante vis-à-vis du sol, elle craint cependant la sécheresse car ses racines sont superficielles. Il est



Des feuilles au fort pouvoir sucrant.

conseillé de pailler les plantes pour garder une certaine humidité à leurs pieds.

On trouve dans le commerce soit des graines soit des plants. Le taux de germination des graines est faible, de l'ordre de 25%. Semer à chaud et très superficiellement, la semence étant très petite. On peut aussi facilement bouturer la plante: enraciner les boutures prélevées au printemps dans un milieu humide (proche des 100% d'humidité) et chaud. La lumière est nécessaire mais les boutures ne doivent pas recevoir de soleil direct.

Récolte

Les plantes fleurissent en jours courts, vers la fin de l'été. Prélever les feuilles ou les rameaux avant la floraison ou pincer la plante pour la retarder. Le contenu en composés sucrants est plus important en fin de saison. On utilise généralement les feuilles séchées mais on peut aussi sucrer sa boisson avec des feuilles fraîches.

L'agenda des cultures

Soins aux cultures

En plaine: sarcler les pommes de terre et éclaircir les légumes racines. Semer les endives, panais, scaroles, trévises et chicorées pains de sucre. Butter les choux et les haricots pour les stabiliser et les fenouils pour les garder tendres. Ebourgeonner régulièrement les tomates et les arroser par temps secs, car elles n'aiment pas les coups de soif qui provoquent l'éclatement des fruits. Traiter préventivement les tomates contre le mildiou qui est parfois déjà présent sur les jeunes plants et qui se développe très vite par temps humide. Il est pratiquement impossible de s'en débarrasser lorsqu'il a atteint les premières tomates et elles seront dans ce cas immangeables. Arroser les pois et les haricots au purin d'ortie dilué, cela leur donnera un coup de fouet et les protégera des pucerons. Couper les fleurs fanées des iris, pivoines et rosiers. Installer des filets ou des rubans métalliques sur les arbustes à petits fruits contre les oiseaux. Suspendre des pièges antiparasites aux pommiers contre les pucerons noirs et le carpocapse (ver de la pomme). Attacher les mûriers en éventail pour faciliter la floraison et plus tard la cueillette. Leur apporter un peu de compost ou vieux fumier au pied ou un engrais petits fruits.

En montagne: finir de planter les fleurs annuelles pour bouquets autour du jardin ainsi que les choux-raves et salades diverses. Semer du persil, des radis et de la salade à tondre, des tournesols, cosmos, capucines et bleuets en place. Eclaircir les carottes et les racines rouges, butter les pois et les haricots, sarcler les plates-bandes de vivaces et couper les fleurs fanées. Effectuer une première cueillette d'herbes aromatiques pour fortifier et développer les plantes et ainsi assurer une deuxième coupe. Attacher les branches bien chargées des raisinets, cassis et jostas ainsi que les cannes des framboisiers. Couper la ciboulette en fleurs à 2 cm de la base, elle repartira pour de nouvelles pousses. Rabattre l'ache de montagne ou céleri Maggi pour avoir de nouveaux rameaux plus tendres. Surveiller les attaques de pucerons sur les choux; en ces temps d'orages, ils se développent très vite et en grande quantité.

KARINE CALAME

UTILISATIONS ALIMENTAIRES ET RÉGLEMENTATION SUISSE

La stévia est utilisée sous diverses formes. Ses feuilles peuvent être séchées et réduites en poudre. Le pouvoir sucrant de la feuille de stévia est 30 à 45 fois supérieur à celui du sucre. On utilise aussi les composés extraits de la plante comme édulcorants (principalement steviosides et rebaudiosides). Ceux-ci ont un pouvoir sucrant 300 fois supérieur au sucre mais contrairement à ce dernier ils ne contiennent pas de calories. Les extraits de stévia peuvent remplacer le sucre dans des produits aussi divers que soda, jus de fruits, yogourt, chocolat, bonbon, glace, muesli, etc. La feuille de stévia est utilisée dans les infusions pour les sucrer.

Bien qu'elle soit consommée depuis des lustres dans d'autres pays, la stévia est considérée comme une «nouvelle» denrée alimentaire en Suisse; elle doit alors prouver son innocuité toxicologique. La commercialisation des feuilles en tant que denrée alimentaire ou en tant qu'édulcorant est interdite mais l'utilisation des feuilles de stévia comme ingrédient dans des tisanes est autorisée. Depuis 2008, les extraits de stévia sont autorisés au cas par cas en Suisse. Quoiqu'il en soit, rien ne s'oppose à la culture de stévia dans son jardin ou sur son balcon pour produire son propre sucre!

JG

CHRONIQUE DU CHÂTEAU DE PRANGINS

Lumières sur les maladies

Bernard Messerli

Lumières, c'est ce XVIII^e siècle humaniste qui nous passionne du côté du château de Prangins. Quant aux affections des cultures, l'enquête est menée pour dénicher ce que l'on sait et comment on intervient afin de tenter de les enrayer à cette époque.



La rouille s'attaque aux vieilles feuilles de roses trémières.

Louis-François Guiguer (1741-1786), troisième baron de Prangins, était fort intéressé par la botanique, le jardin et l'agriculture. Possédant plus de 2000 livres, il se plongeait volontiers dans la lecture pour s'informer. Imaginons-le en soucis pour l'état des cultures avoisinantes! Le voilà s'emparant de l'Encyclopédie d'Yverdon, publiée entre 1770 et 1780, pour comprendre les maladies qui affectent les plantes cultivées. Traversons avec lui la cinquantaine de volumes qui recensent les connaissances du moment et du lieu.

«Blanc, jardinage: maladie qui survient aux concombres; ce n'est autre chose qu'une altération dans les fibres de leurs fanes ou de leurs bras, qui n'étant plus en état de recevoir le suc qui les nourrit, les fait périr sans qu'on puisse y remédier.» On pense que cette «espèce de rouille blanche» vient

d'une trop grande sécheresse, d'une mauvaise exposition, d'un arrosage fait mal à propos, de brouillards, et des nuits froides. Son autre nom est, semble-t-il, «meunier».

«Meunier» ou «Blanc» est une maladie commune aux arbres, principalement aux pêcheurs, aux fleurs et aux herbes potagères, telles que le melon et le concombre; «c'est une espèce de lèpre.» Du côté des blés, on trouve: «Charbon ou Charbucle: maladie qui attaque le blé et qui en rend la farine noire et de mauvaise odeur.» Et aussi: «Carié, blé: on nomme ainsi celui dont la forme et la pellicule du grain n'ont que peu d'altération et qui se convertit néanmoins en une poussière grasse, noirâtre et fétide.» Et enfin: «Rouille du froment: la rouille est une maladie qui attaque les feuilles et

les tiges du froment; elle se manifeste par une substance de couleur de fer rouillé, ou de gomme-goutte».

Concernant les arbres fruitiers, il est question de «cloque»: «C'est une maladie qui s'en prend aux feuilles du pêcher lors du printemps, causée par les mauvais vents, les gelées printanières et brouillards fréquents». Complétée par le «chance»: «Une espèce de gale ou de pourriture sèche qui attaque l'écorce et le bois des arbres, comme on voit souvent aux poiriers de robine, aux petits muscats, aux bergamotes, tant sur la tige qu'aux branches».

Les descriptions, souvent longues, ne donnent quasi jamais de moyens de lutte, mais précisent parfois qu'elles sont attendues. Attendue aussi, la connaissance du responsable: le champignon!

À TABLE

Clafoutis au chèvre frais

Recette pour 6 personnes.
Temps de préparation: 25 minutes.
Cuisson au four: 50 minutes.
Matériel: moule à manqué, Ø 24 cm.

Un fromage goûté frais ou mature

A Genève, on trouve du très bon fromage de chèvre chez la productrice Georgette Gribi-Wiblé, Chèvrerie du Champ Courbe à Cartigny. On peut déguster du frais nature, au poivre ou encore plus mature. La maturation se distingue à la couleur et à l'aspect de la croûte du fromage. Plus elle est blanche et fine, plus le chèvre est jeune. La texture du fromage d'abord moelleuse et fondante, devient ensuite sèche et compacte. Ce délicieux clafoutis aux légumes de saison et chèvre frais lance notre nouveau thème de «recette avec un fromage de la région».

Ingrédients

1,5 dl de lait
50 g de farine
5 œufs
150 g de chèvre frais
4 petites courgettes, jaunes et vertes
1 échalote hachée
200 g de petits pois écosés
6-7 carottes nouvelles
100 g de lardons (facultatif)
basilic et thym
sel et poivre

Préparation

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7). Laver les courgettes et les couper en fines rondelles sans les éplucher. Les faire revenir avec l'échalote dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile d'olive ou de colza, jusqu'à ce qu'elles aient bien rendu leur eau. Faire revenir les lardons.



M. BLANCHARD

Clafoutis aux légumes de saison et fromage de chèvre.

Cuire les petits pois; les rafraîchir sous l'eau froide. Peler les carottes, les couper en biseau et les cuire à la vapeur en les gardant un peu croquantes.

Battre les œufs en omelette dans un saladier. Ajouter le chèvre frais, bien battre, avec un batteur électrique, puis incorporer la farine. Terminer en incorporant le lait et les herbes. Saler et poivrer.

Mélanger les préparations délicatement. Beurrer le moule à manqué, le placer sur une plaque à gâteau et verser le mélange dans le moule.

Faire cuire environ 45 minutes. Accompagner le clafoutis d'une salade s'il s'agit d'un repas complet et servir ce mets avec un vin rosé de Gamay.

MICHÈLE BLANCHARD (GE)