

# CHOU À 1000 TÊTES

*BRASSICA OLERACEA VAR. RAMOSA*



## Description :

- Plante vigoureuse, arbustive, formant de nombreux rejets latéraux.
- Taille adulte : 1 à 2 m de haut selon culture, très étalé.
- Grandes feuilles, charnues, découpées, persistantes en climat doux.
- Floraison : Peut monter à graines en 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> année.
- Production de siliques si laissé en fleurs, mais semis non fiables.

## Conditions de culture

 Rusticité : -10 °C à -15 °C selon sol et protection.

 Exposition ensoleillée ou mi-ombre légère.

 Sol riche, profond, humifère, bien drainé.

 Besoins en eau : réguliers, surtout en été.

Croissance rapide, forte production de biomasse.



Feuilles comestibles comme chou kale ou chou frisé.  
Consommées crues jeunes, ou cuites (soupes, farcis, sautés).  
Très riches en vitamines, minéraux et protéines végétales.  
Longtemps utilisé comme nourriture pour le bétail (vaches, moutons, lapins)



## Rôle dans un jardin-forêt

**Étage occupé** : herbacée haute.

### Fonctions permacoles :

- Source de nourriture vivace
- Biomasse abondante pour enrichir le sol.
- Production durable sans ressemer chaque année.

**Associations favorables** : légumineuses, aromatiques (thym, romarin → répulsifs), fleurs compagnes (capucine, souci).



## Conseils pratiques du pépiniériste

- Récolter régulièrement les feuilles pour stimuler la repousse.
- Bouturer tous les 3-4 ans pour rajeunir la souche.
- Pailler en hiver pour protéger des fortes gelées.
- Idéal dans une haie nourricière ou un potager vivrier.