

Maïs doux



Nom :
Maïs doux

Nom scientifique :
Zea mays saccharata

Famille :
Poacées (graminées)

Origine :
Amérique centrale

Pour réussir sa culture...

Dates du semis : avril (sous tunnel),
mai - juin en pleine terre

Profondeur : 3 cm

Distance entre les graines : 30 cm

Distance entre les lignes : 70 cm

Dates de récolte : septembre

DES ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES...

... POUR DÉCOUVRIR LES USAGES DE LA PLANTE

Le Maïs doux côté cuisine

Quel plaisir de pouvoir consommer un légume pour lequel nous avons investi du temps et de l'énergie. A l'heure de la récolte de votre maïs, pourquoi ne pas s'offrir une journée sous le signe de la gastronomie !

Le maïs se cuisine de différentes manières mais le résultat est toujours garanti.

Préalablement, ôtez les feuilles et les barbes qui entourent vos épis. Pour la suite, il ne vous reste plus qu'à choisir votre façon de le cuisiner.

La méthode la plus simple consiste à faire cuire votre maïs dans de l'eau. Pour cela, déposez vos épis dans un faitout rempli d'eau froide. Faites chauffer. Quand ça bout, c'est prêt !

Au Québec, le maïs doux (que l'on appelle Blé d'Inde) est l'occasion de faire la fête en famille. Les épis sont grillés sur un coin de barbecue puis enduits de beurre salé avant d'être consommés.

A vos fourneaux !

COMMENT LE CULTIVER ?

Préparation du sol

La culture du maïs sucré nécessite un sol profond, léger, frais et riche en humus. N'hésitez pas à enrichir le sol à l'automne précédent à l'aide de fumier ou de compost. Un bêchage profond avant le semis permettra un meilleur développement de la plante.

Semis

Les semis peuvent être effectués dès avril sous abri. Pour les semis en pleine terre, il faut attendre les mois de mai - juin lorsque la terre est suffisamment réchauffée. En lignes distantes de 70 cm, disposez 2 - 3 graines en poquet tous les 30 cm. Puis recouvrez vos graines de 3 cm de terre fine.

Suivi de la culture

La levée s'effectue une dizaine de jours après le semis. Lorsque les plantes arrivent au stade 4 feuilles, éclaircissez votre ligne en ne gardant qu'une plante par poquet. Le buttage des pieds permettra de favoriser l'enracinement des plantes. Tout au long de son cycle, pensez à désherber (par un binage superficiel) et arrosez régulièrement votre culture.

Récolte

Le maïs sucré se récolte 3 mois et demi après le semis. Les grains doivent être bien développés mais toutefois toujours laitueux.

... POUR DÉCOUVRIR LE VÉGÉTAL

Les 3 sœurs

La culture du maïs dans son potager est l'occasion d'aborder un thème intéressant : l'association de plantes. Cultiver simultanément plusieurs plantes permet, par le biais de différentes interactions, un meilleur développement de chacune des plantes associées.

La courge et le haricot sont 2 plantes que l'on associe traditionnellement au maïs et dans de nombreux pays. Sur l'ensemble du continent américain, on retrouve cette association végétale sous le nom des 3 sœurs.

Les 3 sœurs dans son jardin

Début mai, semez plusieurs graines de maïs dans un coin de votre jardin. Lorsque vos plants atteignent une hauteur de 10 - 15 cm, semez autour de chaque pied 2 - 3 graines de haricot grimpant ainsi que 2 graines de courge. Dans les semaines qui suivent, vous allez pouvoir commencer à observer le fonctionnement de votre association.

Dans une association végétale, chacune des plantes va apporter un bénéfice à ses associées. Dans notre cas, les bénéfiques sont nombreux.

Le haricot, capable de fixer l'azote atmosphérique dans le sol, favorise le développement du maïs. La tige du maïs offre un tuteur idéal au haricot. La courge et son feuillage dense permet de garder un sol frais et humide indispensable à la croissance du maïs...

Pour vous amuser, semez ces 3 plantes séparément, puis comparez-les avec vos plantes associées en déterminant différents critères : la taille de la plante, le poids de la récolte...

Pour découvrir le Maïs doux



D'où vient cette plante ?

Cette espèce, originaire d'Amérique, constituait la base de l'alimentation des Amérindiens de l'Antiquité (Indiens, Mayas, Aztèques, Incas). Lorsque les Européens débarquèrent en Amérique à la fin du XV^{ème} siècle, le maïs était cultivé du nord au sud du continent depuis les rives du Saint-Laurent (Canada) à celles du Rio de la Plata (Argentine).

Christophe Colomb l'a rapportée en Espagne comme beaucoup d'autres plantes à la fin du XV^{ème} siècle.

Sa culture se répandit rapidement à toute l'Europe méditerranéenne puis passa en Afrique par l'Égypte au nord et le Golf de Guinée à l'ouest. Le maïs était aussi cultivé en Chine au XVI^{ème} siècle.

A QUOI SERT LE MAÏS DOUX ?

Le maïs doux est devenu un des légumes préférés des français. Pour preuve, avec 1 kg par personne et par an, le maïs doux est devenu le 5^{ème} légume consommé en France.

Le maïs doux est cultivé principalement pour sa teneur élevée en sucre. Plus les épis sont récoltés jeunes, plus ceux-ci sont sucrés.

Les grains sont bouillis ou cuits à la vapeur et consommés comme mets d'accompagnement. On les utilise quelquefois comme garniture de pizza (en particulier au Royaume-Uni). L'épi de maïs doux peut aussi se consommer entier, après avoir été bouilli, cuit à la vapeur ou grillé.

LES ZONES DE CULTURE

La culture du maïs est présente aux quatre coins du globe. Toutefois, comparé à son frère le maïs denté (maïs classique), la production mondiale reste modeste. Le maïs doux aime l'humidité et un climat doux. La région Centre et le Sud-ouest sont les principales zones de production.

SEMENCES ET BIODIVERSITÉ

Au XX^{ème} siècle, la recherche a permis de créer de nouvelles variétés mieux adaptées aux différents climats et aux différentes utilisations.

Plus de 700 variétés sont inscrites au Catalogue français.

