

LE POTAGER URBAIN

////////////////////
FACILE ET NATUREL

BERTRAND
DUMONT

ÉDITIONS
MULTIMONDES

Copyright © 2015 Éditions Multimondes

BERTRAND DUMONT

LE POTAGER URBAIN

//////
FACILE ET NATUREL

EDITIONS
MULTIMONDES

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec
et Bibliothèque et Archives Canada**

Dumont, Bertrand, 1956-

Le potager urbain, facile et naturel

Comprend des références bibliographiques.

ISBN 978-2-89544-462-6

1. Jardinage urbain. 2. Potagers. I. Titre.

SB453.D85 2016

635

C2016-940088-3

Les Éditions MultiMondes bénéficient du soutien financier du gouvernement du Québec par l'entremise du programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres et de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec (SODEC). L'éditeur remercie également le Conseil des arts du Canada de l'aide accordée à son programme de publication.

Financié par le gouvernement du Canada
Funded by the Government of Canada

Canada

Édition: Lise Morin

Conception de la maquette: René St-Amand

Mise en page: Emmanuel Gagnon

Graphisme de la couverture: René St-Amand

Photographie de la couverture: Alessandro Di Noia, iStockphoto

Photographie de l'auteur: François Couture

Bien que toutes les précautions aient été prises pour assurer la véracité des informations contenues dans ce livre, il est entendu que Bertrand Dumont et les Éditions MultiMondes ne peuvent être tenus responsables des erreurs issues de leur utilisation.

Copyright © 2016, Éditions MultiMondes

ISBN version imprimée: 978-2-89544-462-6

ISBN version numérique (PDF): 978-2-89544-697-2

Dépôt légal: 1^{er} trimestre 2016

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

Diffusion/distribution au Canada:

Distribution HMH

1815, avenue De Lorimier

Montréal (Québec) H2K 3W6

www.distributionhmh.com

Diffusion/distribution en Europe:

GEODIF

1, rue Thénard

75005, Paris, France

geodif@eyrolles.com

Imprimé au Canada

www.multim.com

À Charles

La vie débute le jour où l'on commence un jardin.

Proverbe chinois

Un jardin, même tout petit, c'est la porte du paradis.

Marie Angel

REMERCIEMENTS

L'auteur tient à remercier chaleureusement Marie Eisenmann de Les Urbainculteurs pour avoir été la complice du balbutiement de ce projet et avoir accepté de rédiger la préface de ce livre.

Un merci tout spécial à Janine pour sa patience, ses encouragements et ses précieux conseils, notamment pour le chapitre *Pour faire durer le plaisir et les bienfaits*.

L'auteur tient à remercier aussi Pierre Séguin et Sonia Mondor, Les jardins de vos rêves, Josée Landry et Michel, Le potager urbain de Drummondville, et

François Perreault pour les prêts de photographies. Merci aussi à Lise Servant et au Jardin botanique de Montréal pour l'accès à la banque de photographies.

Merci à Xavier Gervais-Dumont pour les traductions.

L'auteur tient à tirer un coup de chapeau à Jean-Marc Gagnon, Lise Morin, René St-Amand, Emmanuel Gagnon et Dominique Lemay, ainsi qu'à toute l'équipe des Éditions MultiMondes pour ses compétences et son professionnalisme. Merci pour votre confiance.

PRÉFACE

S'émerveiller devant nos petites laitues qui poussent, croquer dans une tomate qu'on vient de récolter, embellir notre lieu de vie avec des plantes comestibles... Pour les adultes comme pour les enfants, jardiner est une activité qui apporte beaucoup de plaisir, d'apprentissages et de fierté. Il permet aussi, à de maintes occasions de prendre l'air, de bouger, de partager connaissances et récoltes. Bref, de profiter de nombreux bienfaits qu'on redécouvre aujourd'hui.

Des bénéfices encore plus précieux en ville, où le lien avec la nature fait trop souvent défaut. Entre béton et asphalte, quelques pots de fines herbes sur un balcon suffisent à créer un cocon de verdure qui embellit l'espace et lui donne vie. Un jardin communautaire devient un lieu de rencontres et d'échanges en plus de fournir l'accès à un précieux lopin de terre. Un potager en façade ou dans une platebande permet de maximiser une petite surface en alliant l'utile à l'agréable. Tous donnent la chance de cultiver et consommer des produits de première fraîcheur, ultra-locaux et sans produits chimiques.

C'est ce qui explique l'essor actuel du jardinage urbain partout dans le monde. À petite, moyenne ou grande échelle, des balcons aux toitures en passant par les murs, de la « récup maison » à la haute technologie, l'agriculture urbaine est en pleine croissance. Plus qu'une nouveauté, c'est le retour d'une pratique très ancienne, preuve que « ville » et « jardin » peuvent très bien cohabiter.

Toutefois, désormais, l'espace est plus rare et les citadins n'ont plus les connaissances ni le temps dont disposaient nos arrières grands-parents. De là toute la pertinence du présent ouvrage qui, de la planification à la conservation des récoltes en passant par la gestion des ravageurs, couvre tous les aspects du potager urbain. Son auteur, « urbainculteur » avant l'heure, démystifie et synthétise les connaissances essentielles pour réussir.

Quelles sont les cultures les plus faciles ou les plus rentables ? Peut-on faire son potager en pots ? Comment gérer l'arrosage pendant les vacances ? Faut-il suivre les règles du compagnonnage ? Comment éviter le gaspillage de récoltes qui arrivent toutes en même temps ? Voici quelques-unes des nombreuses questions qui trouveront des réponses dans ces pages. De précieux conseils qui éviteront les essais erreurs, les pertes de temps et les échecs.

Car jardiner en ville est plus facile et plus accessible qu'on ne le pense. Sans viser l'autosuffisance, il suffit de se lancer à son échelle, selon le temps et l'espace disponible, pour constater qu'on récolte au jardin bien plus que des légumes...

Marie Eisenmann

Cofondatrice et directrice de Les Urbainculteurs, organisme qui fait la promotion du jardinage et de l'agriculture urbaine.

TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos	xv	Conseil n° 5 – Faire un plan ou prévoir les agencements dans les pots.....	20
LE POTAGER : UN RETOUR À LA SIMPLICITÉ BIEN ENRACINÉ DANS LA MODERNITÉ	1	Conseil n° 6 – Installer un système d'irrigation maison.....	20
1. Intégrer le potager à l'aménagement paysager.....	1	Conseil n° 7 – Se faire aider par les spécialistes pour les plantes difficiles.....	22
2. Utiliser ses légumes, fines herbes et petits fruits chaque jour	2	Conseil n° 8 – Mélanger légumes, fines herbes et fleurs comestibles.....	23
3. Cultiver toute l'année.....	3	Conseil n° 9 – Prendre soin de son sol	23
4. Rechercher des solutions naturelles.....	4	Conseil n° 10 – Ne pas perdre son calme à cause de la culture biologique, du jardinage biodynamique ou les plantes compagnes.....	25
5. Pratiquer le jardivertissement.....	4		
6. Cultiver en pot.....	5	UN POTAGER QUI NE MANQUE PAS DE POTS	27
7. Faire pousser à la verticale	6	Où placer les contenants?.....	27
8. Rechercher l'indépendance et la sécurité alimentaire.....	7	Quel type de contenant utiliser?.....	28
9. Conserver, congeler et sécher la production du jardin.....	8	Doit-on prendre en compte le poids à des contenants?.....	30
10. Surélever le potager	9	Comment choisir les bons contenants pour les plantes?	32
10 CONSEILS POUR DES RÉCOLTES ABONDANTES AU POTAGER	11	Quels sont les trucs qui rendent la culture en contenant plus facile?.....	36
Conseil n° 1 – Choisir le bon emplacement... ..	11	Comment installer un potager dans des contenants?	42
Conseil n° 2 – Bien définir ses besoins, ses goûts et ses attentes.....	14	Comment hiverner les contenants pour prolonger leur vie?	43
Conseil n° 3 – Identifier le temps dont on dispose.....	16		
Conseil n° 4 – Sélectionner les plantes.....	18		

UN POTAGER AUX TROIS « R »	45	FAIRE GERMER ET POUSSER SON POTAGER INTÉRIEUR	79
Où trouver du matériel à réemployer ?	45	Les enjeux de la culture à l'intérieur	79
Quelles précautions prendre avant d'utiliser du matériel recyclé ?	46	Dans quels contenants ?	82
Le matériel que l'on peut réutiliser	47	Les fines herbes pour la culture intérieure	82
Récupérer le terreau des contenants	50	Les légumes pour la culture intérieure	85
Récupérer l'eau de pluie	50	Les graines germées et les jeunes pousses	87
Récupérer les matières organiques	51	Et la culture hydroponique ?	91
UN POTAGER QUI SE TIENT DEBOUT	53	9 QUESTIONS « EXISTENTIELLES » SUR LE POTAGER	93
Les avantages et les inconvénients du potager vertical	53	Question n° 1 – Sélectionner des variétés en pollinisation libre ou des hybrides F1 et des OGM ? ...	93
Utiliser les éléments existants	54	Question n° 2 – Utiliser des variétés anciennes ou récentes ?	94
Ajouter des éléments verticaux	54	Question n° 3 – Semer ou mettre en terre des plants achetés ?	96
Avoir recours à des composantes originales	55	Question n° 4 – Retourner la terre ou pas ?	96
Où installer un jardin potager à la verticale ? ...	58	Question n° 5 – Planter tôt ou attendre ?	98
Quelles plantes cultiver ?	59	Question n° 6 – Faire des rotations ou pas ?	99
Comment cultiver un potager vertical ?	60	Question n° 7 – Pratiquer le compagnonnage ou pas ?	101
 		Question n° 8 – Mettre en pratique la permaculture ?	103
UN POTAGER EXTRAVERTI	61	Question n° 9 – Jardiner avec la lune ?	104
La façade, un espace public	61	 	
Les avantages et les inconvénients d'un potager en façade	62	LES BONS OUTILS FONT LES BONS JARDINIERS	107
Quelques principes pour installer un potager en façade	64	Pour travailler la terre au sol	107
Des alternatives au potager en façade	67	Pour travailler la terre en contenant	108
 		Pour la plantation	108
POUR FAIRE SOUFFLER UN VENT DE JEUNESSE SUR LE POTAGER	69	Pour l'arrosage	108
Une activité fertile en répercussions positives ...	69	Pour couper et trancher	109
Quelques désagréments ?	71	Pour protéger les plantes	109
La question de l'âge	73	Pour les semis intérieurs	109
Où faire jardiner les enfants à la maison ?	73		
Jardiner en groupe	74		
Réussir au potager avec les enfants	75		

POUR JARDINER ENCORE PLUS FACILEMENT	111	DES BIBITTES AU POTAGER ? PAS DE PANIQUE, IL Y A DES SOLUTIONS !	239
Les bienfaits de	112	Favoriser la biodiversité avant tout	239
Le bloc-notes du jardinier	112	Prévenir plutôt que subir	242
Au jardin	115	Intervenir... en douceur	244
Les trucs de plantation	117	Les dégâts des insectes ravageurs et maladies sur les légumes	248
Les clés du succès	117	Les dégâts des insectes ravageurs et maladies sur les petits fruits	252
Les délices	117	ENFIN, LA RÉCOMPENSE !	255
Dans l'assiette ou dans les plats cuisinés	117	Prévoir du temps	255
Plante apparentée	117	À quel moment de la journée récolter ?	255
Recette	117	C'est pour manger tout de suite ?	257
« INCONTOURNABLES »	119	Surtout, pas de gaspillage !	259
Les légumes «incontournables»	120	POUR FAIRE DURER LE PLAISIR ET LES BIENFAITS	261
Les fines herbes «incontournables»	146	La congélation	261
Les fleurs comestibles «incontournables»	166	La mise en conserve en bocaux	266
Les petits fruits «incontournables»	174	Le séchage	271
« À DÉCOUVRIR »	195	La conservation à l'air ambiant	273
Les légumes «à découvrir»	196	La conservation particulière des fines herbes	274
Les fines herbes «à découvrir»	207	Bibliographie	275
Les fleurs comestibles «à découvrir»	215	Index	277
Les petits fruits «à découvrir»	220		
FAIRE SIMPLE POUR L'ENTRETIEN	229		
Le binage	229		
Le sarclage ou le contrôle des herbes indésirables	230		
Le paillage	230		
Les arrosages	232		
La fertilisation	234		
Les nouveaux semis	237		
Réduire le temps consacré à l'entretien	237		

LISTE DES RECETTES

Gâteau aux tomates séchées et basilic.....	122	Fleurs d'hémérocalle farcies	
Haricot nain vapeur.....	124	au fromage cottage.....	167
Tian de courgettes, tomates et chèvre sur riz ...	127	Salade aux capucines.....	169
Poêlée de poivrons colorés.....	129	Salade orientale de fraises à la menthe.....	175
Mesclun à la vinaigrette balsamique		Muffins aux bleuets.....	177
et au parmesan.....	131	Confiture de framboise « presque » sans sucre ...	179
Tzatziki.....	133	Clafoutis aux mûres.....	181
Soupe traditionnelle à l'oignon.....	135	Groseilles en cristal.....	183
Côtes de bettes au lard.....	137	Coulis de cassis.....	185
Radis frappés en marinade exotique.....	139	Sauce aux canneberges «à la traditionnelle»	187
Carottes mijotées à l'ail, au miel et aux épices... 141		Compote d'amélanthes.....	189
Pesto de fleurs d'ail.....	143	Compote de camérises.....	191
Soupe aux poireaux et pommes de terre.....	145	Extraction du jus de pimkina.....	193
Pesto aux amandes.....	147	Pizza aux aubergines à la feta.....	197
Crème sure à la ciboulette.....	149	Haricots blancs frais à la provençale.....	200
Bouquet garni d'herbes sèches.....	151	Sauté de pak-choï au tofu fumé.....	202
Pizza à la mozzarella sur tortilla.....	153	Gratin de penne au brocoli et au tofu	
Taboulé à l'orientale au persil frisé.....	155	aux fines herbes.....	204
Purée de courgettes au romarin.....	157	Velouté froid à la roquette.....	206
Salade de poulet à la coriandre.....	159	Potage à l'oseille à la traditionnelle.....	208
Brochettes de légumes d'été au laurier-sauce... 161		Soupe à la livèche.....	212
Mélange d'herbes de Provence.....	163	Thé de thé des bois.....	223
Gratin d'aubergines et de tomates à la sauge.. 165		Jus de cerise des sables.....	225
		Chutney de sureau noir.....	227

AVANT-PROPOS

Bien entendu, quand on cultive un potager, si petit soit-il, c'est pour pouvoir y récolter de savoureux légumes et des fruits frais de qualité bio. Pourtant, à y regarder d'un peu plus près, les bienfaits sont beaucoup plus nombreux que le simple plaisir de la récolte.

Cultiver un potager permet de rentrer plus intimement en contact avec la nature. On sait aujourd'hui que la nature ne se domestique pas, que plus on la respecte, plus elle nous donne. Se conformer à ses cycles, apprendre à connaître les besoins, les soins, les affinités des plantes, c'est avoir accès à un univers subtil, bien différent du monde confus dans lequel nous vivons.

Cultiver un potager permet aussi de se réapproprier la notion de temps. Dans une société où l'instantanéité fait sa loi, apprendre qu'il faut de nombreuses semaines pour récolter une tomate, parfois des années pour qu'un arbuste fruitier offre ses fruits, que les semences ramassées à la fin de l'été ne pourront être semées que le printemps suivant, c'est retrouver le rythme naturel de la nature, donner le temps au temps, œuvrer sur le long terme.

Cultiver un potager, c'est faire une activité physique simple en plein air. Tout en partageant des gestes communs à des millions de jardiniers, c'est faire un saut dans le temps, celui où nous nos ancêtres étaient surtout des agriculteurs.

Cultiver un potager, c'est accepter l'échec et cueillir les cadeaux de la nature. Certaines années, la météo est favorable pour certains types de légumes et pas d'autres. L'année d'après, c'est le contraire. En tout respect, on apprend à accepter simplement ce dont la nature nous fait don.

Permettre aux enfants de cultiver leur propre bout de potager, c'est éveiller en eux la beauté et le respect de leur milieu de vie. De plus, leur émerveillement devant ces « petits miracles » quotidiens que sont la nature et ses cycles est une source de joie et de bonheur.

Cultiver un potager, c'est s'habituer à partager. Que ce soit avec la famille, les voisins ou les membres du jardin collectif, on partage bien sûr les récoltes, mais aussi les conseils, les savoir-faire, l'eau, les semences, les outils, etc. La fraternité et la convivialité ont une place de choix dans cette activité.

L'ANTISTRESS PAR EXCELLENCE

Après une journée trépidante (que ce soit au bureau ou à la maison), quoi de mieux que de passer quelques minutes, voire quelques heures, dans l'atmosphère calme et sereine du potager. Découvrir les nouvelles pousses, les nouvelles fleurs ou les nouveaux fruits, supprimer des herbes indésirables, cueillir quelques fruits ou légumes, quoi de plus détressant. En quelques instants, les soucis de la journée s'estompent. Tout redevient simple, naturel et authentique.

C'est dans cette optique que ce livre a donc été conçu et rédigé. Il est là pour rendre la vie facile, pour enlever du stress aux lecteurs quand ils font face à un problème. C'est avant tout un ouvrage qui veut faciliter la culture du potager. J'espère que les lecteurs auront autant de plaisir à le lire que j'ai eu à l'écrire !

Bertrand Dumont
Horticulteur, auteur et conférencier

Le potager :

UN RETOUR À LA SIMPLICITÉ BIEN ENRACINÉ DANS LA MODERNITÉ



Bien plus qu'une simple mode, le retour vers le potager et la culture des légumes et fines herbes est en harmonie avec les valeurs actuelles.

Très populaire jusque dans les années 1980, l'intérêt pour le potager a décliné et il a été de moins en moins à la mode à partir de la fin des années 1990. Au début des années 2000, seuls quelques activistes parlaient d'agriculture urbaine, de produits biologiques ou d'indépendance alimentaire. Aujourd'hui, la culture des légumes, fines herbes et petits fruits est appréciée de plus en plus par les nouvelles générations (à l'image des baby-boomers qui ont « tripé » sur les plantes vivaces). Preuve qu'il ne s'agit pas d'une mode éphémère, cet intérêt correspond bien à un retour aux valeurs d'antan auquel on assiste chez les jeunes familles. Ce nouvel engouement pour le potager s'accompagne de tendances différentes et originales.

1. INTÉGRER LE POTAGER DANS L'AMÉNAGEMENT PAYSAGER

Durant de nombreuses années, les jardiniers ont fixé des limites artificielles entre jardin d'agrément et jardin potager. Pourtant, dans les jardins de nos ancêtres de belles platebandes de fleurs et de fines herbes entouraient le potager. Les fleurs étaient le plus souvent utilisées pour créer des bouquets qui ornaient la maison en été.



Conception : Le jardin du futur, Albert Mondor

Aujourd'hui, notamment à cause du fait que les terrains résidentiels sont de plus en plus petits, on n'hésite plus à mélanger légumes, fines herbes, fleurs comestibles, petits fruits, plantes vivaces, fleurs annuelles, etc. Cette manière de procéder est particulièrement intéressante quand on pratique la culture en pot. Sur un petit balcon, mélanger plantes comestibles et plantes décoratives dans un même pot ou les planter dans des pots séparés, mais proches les uns des autres, permet de joindre l'utile et l'agréable.

Un des autres avantages de cette pratique, c'est qu'au fur et à mesure que l'on récolte, les platebandes ou les pots ne sont pas complètement dégarnis. Les plantes décoratives qui restent offrent un spectacle renouvelé.

2. UTILISER SES LÉGUMES, FINES HERBES ET PETITS FRUITS CHAQUE JOUR

Dans un monde où les légumes ont souvent parcouru des milliers de kilomètres avant d'aboutir sur les tablettes des supermarchés, les gens sont à la recherche de plus de fraîcheur et d'authenticité. En effet, pour qu'un fruit ou un légume puisse « survivre » à un tel transport, les professionnels ont développé des variétés résistantes à ces conditions, souvent au détriment du goût.

De plus, plusieurs légumes craignent la lumière, l'oxygène, l'eau et les hautes températures. En récoltant chaque jour, on leur conserve toute leur fraîcheur et leurs valeurs nutritionnelles, et on profite ainsi des éléments nourriciers exceptionnels dont ils regorgent.

Cultiver des légumes, fines herbes et petits fruits à seulement quelques mètres de l'endroit où ils seront cuisinés, puis consommés, offre une toute nouvelle perspective. Cette activité contribue à des expériences nouvelles et inattendues, en particulier pour les jeunes urbains qui ont parfois oublié d'où provenait la nourriture qu'ils mangeaient.

Cette proximité, en plus de permettre de « contrôler » la provenance, favorise un contact presque journalier du jardinier avec la nature, particulièrement au printemps, en été et en automne.





3. CULTIVER TOUTE L'ANNÉE

Passionnés par leur expérience du jardinage extérieur, de plus en plus d'adeptes du potager souhaitent prolonger leur cheminement à l'intérieur. Fines herbes, quelques légumes sélectionnés, graines germées et jeunes pousses font donc l'objet d'une culture dans la maison ou l'appartement. Cette tendance est tellement forte que l'on voit sur le marché se multiplier les propositions de système pour potager intérieur. Une compagnie française propose même un système pour le bureau. Les pauses-café deviennent alors des pauses-jardinage.

La culture du potager extérieur a aiguisé l'intérêt des générations actuelles pour les graines germées et les jeunes pousses. Quand il est difficile, voire impossible, de cultiver un potager à l'intérieur, les cultivateurs urbains se rabattent sur la germination des graines de luzernes, lentilles, pois chiches, haricots Mung, radis Daikon ou tournesols (entre autres). Un simple germeoir, ou encore des bocaux de récupération, et un peu d'organisation permettent de produire pour quelques sous de bonnes quantités de verdure aux propriétés nutritives exceptionnelles.





4. RECHERCHER DES SOLUTIONS NATURELLES

Plusieurs études dans le monde et au Québec ont démontré la présence de nombreux pesticides dans les fruits et légumes vendus dans les supermarchés. Par exemple, une étude canadienne a attesté qu'on en a trouvé 28 dans les fraises, 25 dans les laitues frisées, 24 dans les concombres, 18 dans les poivrons, 18 dans les bleuets cultivés, etc. En fait, il y a presque autant de résidus dans les fruits et légumes importés que dans ceux produits au Québec.

Forts de ce constat, de plus en plus de gens se tournent vers les produits biologiques. Quelques producteurs offrent maintenant des jeunes plants de légumes certifiés biologiques pour les potagers personnels. Il faut toutefois noter que les consommateurs sont surtout attirés par la culture de légumes sains, exempts de pesticides et autres produits chimiques. Rares sont les maraîchers amateurs qui sont en mesure de respecter les cahiers des charges pour une certification biologique. Cela n'est pas grave car, ce qui est important, c'est avant tout de cultiver des produits bons pour la santé.

5. PRATIQUER LE JARDIVERTISSEMENT

Théorie élaborée au milieu du 20^e siècle, la notion qui fait du jardin « une autre pièce de la maison » devient de plus en plus d'actualité. On ne fait plus seulement jardiner à l'extérieur, mais on y vit et s'y amuse. Différente du *outdooring*, ou jardinisme, qui consiste principalement à aménager les espaces extérieurs comme un salon (cinéma maison, salle de jeux, jeux vidéo, etc.) autour d'une piscine intérieure ou d'un spa, le jardivertissement en appelle à la simplicité. On se rencontre entre amis, autour d'un bon repas dont plusieurs légumes, fruits et fines herbes viennent du potager. C'est un peu la « cuisine du marché » façon jardin familial extérieur. Dans le jardivertissement, on reçoit sans prétention, l'important étant de partager ce qu'on produit.

Ce nouveau mot est la traduction libre de *gardentainment* (*garden + entertainment*). Une autre manière de le traduire pourrait être *jardi-happening*, pour marquer le caractère spontané d'une telle activité et d'un tel partage.





6. CULTIVER EN POT

Depuis les années 2000, la culture des plantes d'ornement en pot a connu un essor important. Elle répondait au besoin de fleurir des endroits de plus en plus construits ou minéralisés : balcons, terrasses, patios, tours de piscine, etc. Aujourd'hui, légumes et fines herbes, et même petits fruits profitent de cette vague.

En effet, quoi de plus agréable que de se prélasser sur son patio ou sa terrasse, et de tendre le bras pour cueillir une tomate (inutile de la laver puisqu'elle n'a pas reçu de pesticide) ou ajouter un peu de basilic dans son assiette.

Qu'ils soient neufs ou récupérés, quels que soient le matériau (bois, terre cuite, plastique, etc.), la forme (rond, carré, rectangulaire, etc.) ou les dimensions (grand, moyen ou petit), il y a toujours des pots dans lesquels on peut cultiver des légumes, fines herbes ou petits fruits.

La commercialisation de terreaux légers, adaptés à la culture sur les balcons, a aussi facilité ce genre d'agriculture urbaine. L'apparition de nouveaux types de pot (géotextile, à réserve d'eau, etc.) rend la vie des jardiniers encore plus facile.



7. FAIRE POUSSER À LA VERTICALE

Toujours à cause du manque de place, de plus en plus de potagers prennent de la hauteur. Tuteurs, treillis, tonnelles, rampes et garde-corps deviennent en un clin d'œil des supports aux légumes grimpants. Haricots à rames, espagnols ou kilomètres, concombres, tomates indéterminées, pois, et même les melons aiment grimper. On redécouvre aussi les balconnières et les pots à oreillettes. Autant de place économisée au sol avec des méthodes bien connues.

Depuis quelque temps, on a aussi vu apparaître des systèmes plus sophistiqués : palettes récupérées, sacs ou pots suspendus, balconnières en étages, gouttières transformées en boîtes à fleurs ou bouteilles en pyramide. Ces aménagements originaux permettent de cultiver des plantes qui ne grimpent pas tels les salades, les fines herbes, les poivrons, les fraises, etc. En fait, seules des contraintes techniques (notamment la quantité disponible de terre et le drainage) limitent les possibilités.



8. RECHERCHER L'INDÉPENDANCE ET LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

De plus en plus souvent, les médias font des reportages sur le prix des denrées de base et des aliments. La fluctuation des prix, généralement à la hausse, avive les craintes de pénuries alimentaires. Certaines denrées (ex. : blé, maïs, soja, etc.) sont même devenues objets de spéculation.

En réaction, un nombre grandissant d'horticulteurs amateurs, notamment ceux qui possèdent suffisamment de terrain, cultivent avec pour objectif de conserver leurs récoltes pour, à tout le moins, une partie de l'hiver.

On voit aussi fleurir les projets de jardins collectifs et plusieurs municipalités permettent que l'on consacre une partie de leurs terrains à des potagers de type «Nourriture à partager».

Dans la plupart des cas, cette tendance s'inscrit dans une vision de culture biologique.

9. CONSERVER, CONGELER ET SÉCHER LA PRODUCTION DU JARDIN

S'inscrivant dans la tendance de la recherche de l'indépendance et de la sécurité alimentaire, de plus en plus de personnes adhèrent aux principes de la conservation des aliments. Pour l'évaluer, il suffit d'observer les montagnes de pots de conserve que les grandes surfaces proposent à l'automne.

La mise en conserve dans des bocaux, la congélation, le séchage et la mise sous vide sont aujourd'hui faciles et permettent d'économiser plusieurs centaines de dollars par an. Sans compter que ce sont là de bonnes manières de «contrôler» la qualité de ce que l'on met dans son assiette.

Ces méthodes de conservations sont aussi d'excellentes façons de contrer le gaspillage alimentaire, certains légumes étant parfois mûrs tous en même temps.

En conditionnant rapidement ces aliments afin de les conserver, on préserve aussi les éléments nutritifs qu'ils renferment. En effet, les légumes d'hiver importés, voyageant sur de longues distances, ont perdu une grande partie de leur valeur nutritive.





10. SURÉLEVER LE POTAGER

On ne sait s'il faut parler ici de mode ou de tendance, mais chaque année plus de jardiniers font leur potager en carré ou en planche. Il est certain que ce sont des approches appropriées pour bien gérer la rotation des cultures.

Le potager en carré, qui peut aussi être pratiqué au sol, est le plus souvent surélevé. Il demande une bonne planification, mais une fois conçu et mis en place, sa culture est facile et rapide. Surélevé, il peut même être installé dans des endroits atypiques, comme une entrée d'auto en asphalte ou directement sur une pelouse.

Le potager en planche est généralement façonné au sol. Toutefois, un nombre grandissant de jardiniers entourent leurs pièces de terre de planches de bois afin de retenir la terre. Cette technique a pour effet de rehausser le sol et de faciliter l'entretien.





10 conseils

POUR DES RÉCOLTES ABONDANTES AU POTAGER



Fini le temps où il fallait passer des dizaines d'heures à installer et entretenir le potager. Aujourd'hui, il est facile de réussir ses cultures sans trop d'efforts et sans y passer des heures et des heures (du temps que l'on n'a pas de toute façon). Fruit d'une longue expérience, voici donc 10 conseils simples à mettre en place et qui feront gagner du temps.

CONSEIL N° 1 – CHOISIR LE BON EMPLACEMENT

L'emplacement idéal pour cultiver des légumes s'articule autour de trois éléments.

Le soleil

La plupart des légumes, et particulièrement les légumes-fruits (ex. : tomates, poivrons, aubergines, courgettes, etc.), les fines herbes et les petits fruits nécessitent de six à huit heures de soleil direct par jour pour donner une bonne production. Ce sont les plantes de plein soleil.

Quelques légumes peuvent s'accommoder de quatre à six heures d'ensoleillement. Ils sont dits de mi-ombre. Il s'agit principalement des légumes-feuilles : laitues, bettes à carde, roquettes, choux (pommés, choux-fleurs, etc.), choux chinois et pak-choïs et des légumes-racines : radis, betteraves, navets, rutabagas, topinambours et panais. Les pois redoutent aussi les grandes chaleurs.



Un potager doit être placé loin des arbres, aussi bien pour recevoir un maximum de soleil que pour éviter la compétition avec les racines.



L'accès à l'eau est primordial dans un potager, surtout quand la nature n'est pas assez généreuse.

Côté fines herbes, celles qui supportent la mi-ombre sont les persils, ciboulettes, cerfeuils, origans, livèches, oseilles et périllas. Chez les petits fruits, ce sont les cassis, framboises et fraises des champs. Les bégonias et les pensées sont des fleurs comestibles qui poussent aussi à la mi-ombre.

Avec moins de quatre heures d'ensoleillement, il est très difficile d'obtenir de belles récoltes au potager.

L'accès à l'eau

S'il est possible de faire un potager sans terre (comme dans la culture hydroponique), il est impossible de faire pousser légumes, fines herbes et petits fruits sans eau. Un potager doit donc toujours être situé près d'une source d'eau utilisable.

En milieu urbain, il faut s'assurer que l'eau est disponible sur le balcon ou la terrasse (ce qui est rarement le cas dans les vieux bâtiments), que l'on peut se raccorder à un robinet à l'intérieur (pas toujours facile) ou que l'on peut remplir facilement un arrosoir à main.

En milieu périurbain, la vaste majorité du temps, un point d'eau a été prévu à l'extérieur du bâtiment.

En milieu de villégiature et campagnard, l'approvisionnement en eau est parfois plus problématique. Si l'on n'a pas accès à l'aqueduc ou encore que les capacités du puits sont limitées, de manière responsable, il est possible de pomper l'eau dans un étang privé ou un lac (si autorisé).

Le sol

Pour une croissance optimale, le sol d'un potager doit être meuble, fertile et bien drainé.

Si le sol existant est déjà de bonne qualité, il est possible de l'améliorer en apportant des amendements, et particulièrement du compost. On peut aussi ajouter de la chaux, idéalement, après une analyse de sol (disponible dans les centres horticoles). Attention, les effets ne sont pas immédiats; ils se font souvent sentir après deux ou trois ans d'ameublissement du sol.

Dans le cas d'un sol de mauvaise qualité, on peut en enlever une partie et rapporter de 25 à 30 cm de bonne terre, bien pourvue en compost. On peut aussi ajouter sur le sol existant de la bonne terre que l'on retient par des planches, plus ou moins hautes, en bois ou autre. Cela évite les excavations longues et parfois complexes. Dans ce cas, on peut cultiver alors en planche ou en carré. On peut aussi construire des bacs surélevés de plus de 30 cm de hauteur que l'on remplit de bonne terre sans tenir compte de la qualité du sol en dessous.

La culture en pot est aussi un moyen de produire des légumes dans des endroits peu propices pour le faire.

Trois autres éléments à surveiller

Il faut éviter de placer le potager à proximité des arbres et des grands arbustes, car ils nuisent aux légumes par leurs ombrages et leurs racines. En effet, les racines, particulièrement celles des arbres à enracinement superficiel (ex. : érables argentés, peupliers, saules, etc.), absorbent beaucoup d'eau et d'éléments nutritifs du sol au détriment des légumes, fines herbes et petits fruits.

Tout dépendant de son style de vie, on place le potager près ou loin de la maison. Les gens très occupés, comme les jeunes familles, ont intérêt à installer le potager ou les légumes dans les platebandes à des endroits accessibles. Pour ces personnes, il est aussi possible de fractionner le potager. Un peu dans des pots à proximité de la maison, un peu dans des platebandes et le reste, ce qui se récolte en fin de saison par exemple, plus éloigné. Ceux qui ont plus de temps peuvent l'éloigner de la résidence sans problème.

Il est bon de limiter l'exposition au vent lequel peut assécher très rapidement le sol, ce qui augmente considérablement les apports en eau. Si un terrain est très exposé aux courants d'air, il peut être protégé par une haie de petits fruitiers (bleuets, gadelliers, groseilliers, cassis, ou framboisiers) ou encore par des arbustes bas dont les fleurs attirent les insectes pollinisateurs.



Un sol meuble, fertile et bien drainé est essentiel à la bonne croissance d'une grande majorité de légumes et de petits fruits au potager.



Le jardin collectif est différent du jardin communautaire. Dans un jardin collectif, tout le monde cultive sur un seul et grand terrain, et selon le temps et les énergies mis, chacun se voit attribuer une part plus ou moins grande des récoltes. Ici le jardin du Collectif 21 – Agriculture urbaine de Boucherville.

CONSEIL N° 2 – BIEN DÉFINIR SES BESOINS, SES GOÛTS ET SES ATTENTES

Il est important avant tout de définir le type d'activité que l'on veut faire. Le potager peut être privé. On cultive seul ou en famille, sur son propre terrain.

Le potager peut aussi être communautaire. On entretient alors une petite parcelle de terrain avec d'autres lopins de terre adjacents réunis sur un grand espace. On est entouré d'autres jardiniers regroupés en association ou sous la responsabilité d'une municipalité. Un animateur est parfois présent. Un tel système permet de profiter des connaissances des jardiniers plus expérimentés.

Le jardin collectif est une grande surface où tout le monde cultive ensemble et se partage les récoltes à la fin de la saison. Mis en place par une municipalité ou une association, sous la responsabilité d'un animateur ou d'un bénévole, ce type de jardinage peut prendre plusieurs formes et être régi par différentes règles. Il permet souvent de créer des projets intergénérationnels où personnes âgées et enfants ou adolescents jardinent solidairement.

Pour bien définir ses attentes, il faut se poser plusieurs questions.

Combien de personnes souhaite-t-on nourrir ?

C'est une question essentielle puisque les dimensions du potager, et donc le temps qu'il faudra y consacrer, varient selon l'ampleur des récoltes que l'on souhaite obtenir.

De plus, ce n'est pas uniquement le nombre de personnes qui habitent sous le même toit qui conditionne le nombre de personnes qui profiteront du potager. Par exemple, on peut jardiner pour ses parents, des amis ou faire des cadeaux. On peut aussi avoir pour objectif de remettre une partie des récoltes à une association locale qui vient en aide aux plus démunis de la société et qui redistribuera la nourriture fraîche ou les conserves que l'on aura préparées.



Inutile de cultiver plus de légumes que l'on ne peut en manger, à moins de les donner à la famille, aux amis ou à des œuvres de charité.

Rendement au mètre carré pour différents légumes

Concombre	8,5 kg
Haricot nain	8 kg
Betterave	7 kg
Brocoli	7 kg
Carotte	7 kg
Chou	7 kg
Navet	7 kg
Oignon	7 kg
Pomme de terre	5 kg
Laitue	4,5 kg
Poivron	3 kg
Poireau	3 kg
Radis	3 kg
Tomate	3 kg
Courgette	2,5 kg
Pois	2,5 kg
Pois mange-tout	2 kg

Rendement par plant adulte pour différents petits fruits

Groseille	5 kg
Camérise	4 kg
Pimbina	4 kg
Amélanche (arbustif)	3 kg
Bleuet et airelle	3 kg
Cassis	7 kg
Fraise	1 kg
Mûre	2,5 kg
Framboise	1,6 kg
Canneberge	0,5 kg



Les quantités de végétaux à cultiver ne sont pas les mêmes si l'on souhaite un potager fraîcheur ou un potager de conservation. Si l'on manque de place pour un grand potager, on peut compléter par des achats locaux.

Le potager sert-il uniquement aux récoltes de légumes frais ou souhaite-t-on aussi faire des provisions pour l'hiver ?

Cette question est essentielle puisqu'elle définit la superficie à cultiver. Les tableaux présentés ci-contre résument les quantités de légumes, fines herbes et petits fruits pour une famille de quatre personnes. Le potager fraîcheur est pour une consommation estivale, alors qu'avec un potager de conservation, une partie est consommée au fur et à mesure des récoltes, mais une autre sera utilisée pour la conservation (congélation, séchage, mise en conserve de bocaux, etc.).

CONSEIL N° 3 – IDENTIFIER LE TEMPS DONT ON DISPOSE

Mettre en place un grand jardin avec une bonne variété de légumes, petits fruits et fines herbes demande d'être disponible, aussi bien pour la plantation, l'entretien, que la récolte. Bien identifier le temps que l'on peut (pas forcément celui qu'on souhaite) consacrer à toutes ces activités évite les échecs.

La vaste majorité des fines herbes sont de culture facile et sont donc toutes désignées pour les jardiniers ayant peu de temps. Ceux-ci peuvent aussi cultiver les tomates, bettes à carde, laitues et mescluns,

Quantité de légumes

(pour quatre personnes)

LÉGUME	POTAGER FRAÎCHEUR	POTAGER CONSERVATION
Ail	30 bulbes	50 bulbes
Aubergine	3 plants	5 plants
Bette à carde	5 plants	10 plants
Betterave	30 plants	65 plants
Brocoli	3 plants	6 plants
Carotte	40 plants	150 plants
Chou	6 plants	12 plants
Chou-fleur	5 plants	7 plants
Concombre	3 plants	–
Courgette	3 plants	6 plants
Haricot nain	30 poquets	60 poquets
Laitue en feuilles	70 plants	–
Laitue pommée	15 plants	–
Navet	15 plants	30 plants
Oignon	10 plants	30 plants
Poireau	10 plants	30 plants
Pois	15 poquets	30 poquets
Poivron	4 plants	10 plants
Piment	5 plants	10 plants
Pomme de terre	8 plants	14 plants
Radis	100 plants	–
Tomate	8 plants	12 plants

Quantité de fines herbes

(pour quatre personnes)

LÉGUME	POTAGER FRAÎCHEUR	POTAGER CONSERVATION
Basilic	3 plants	12 plants
Cerfeuil	3 plants	5 plants
Ciboulette	2 plants	5 plants
Coriandre	1 plant	2 plants
Laurier commun	1 plant	1 plant
Origan	3 plants	4 plants
Persil	3 plants	5 plants
Romarin	1 plant	1 plant
Sarriette	1 plant	1 plant
Sauge	1 plant	1 plant
Thym	2 plants	3 plants

Quantité de petits fruits

(pour quatre personnes)

LÉGUME	POTAGER FRAÎCHEUR	POTAGER CONSERVATION
Amélanche	1 arbuste	2 arbustes
Bleuet et airelle	2 arbustes	6 arbustes
Camérise	2 arbustes	2 arbustes
Canneberge	3 plants	12 plants
Cassis	2 arbustes	5 arbustes
Fraise	40 plants	65 plants
Framboise	15 plants	20 plants
Groseille	4 arbustes	6 arbustes
Mûre	10 arbustes	15 arbustes
Pimbina	1 arbuste	1 arbuste



Avant de commencer à semer ou à planter quelque légume que ce soit, on doit bien évaluer le temps dont on dispose pour mener la culture à terme.

haricots, oignons, courgettes et courges, radis, bleuets et airelles, canneberges, amélanthes, pimbinas et camérises.

Il faut disposer d'un peu plus de loisirs pour cultiver concombres, ails, carottes, betteraves, épinards, pois, poivrons et piments, poireaux, choux pommés, pommes de terre, fraises, groseilles et cassis.

Les légumes et petits fruits qui demandent généralement plus de disponibilités nécessitent aussi généralement plus de connaissances. Il s'agit des asperges, aubergines, brocolis, choux-fleurs, céleris-raves, maïs, melons, navets, framboises et mûres.

Si l'on ne dispose pas de beaucoup de temps, on évite les légumes exotiques qui, souvent à cause du manque d'information, nécessitent un suivi plus important.

CONSEIL N° 4 – SÉLECTIONNER LES PLANTES

Il n'y a pas uniquement la superficie et les loisirs dont on dispose qui devrait guider le choix des légumes cultivés. Il faut aussi prendre en compte ses goûts et ceux de sa famille.

Quels sont les légumes, fines herbes et petits fruits dont la famille raffole ?

Inutile de perdre son temps à cultiver des légumes que personne ne mangera... et de manquer de ceux dont tout le monde se régale. Avant la planification du potager, un petit sondage auprès des enfants notamment, ou des personnes que l'on souhaite approvisionner, permet d'optimiser les opérations de production.

Quels légumes, fines herbes et petits fruits cultiver si l'on désire réduire sa consommation de pesticides ?

Les légumes et les petits fruits les plus contaminés par les pesticides sont généralement les concombres, laitues frisées, pommes de terre, fraises, poivrons, bleuets, céleris, choux kales, carottes et poireaux. Cultiver soi-même ces végétaux permet donc de réduire considérablement son exposition et celui de sa famille aux pesticides.

Dans le cas des fines herbes, comme la plupart d'entre elles repoussent naturellement les insectes, on utilise rarement des pesticides en culture. Elles sont donc généralement saines.



Cultiver ses propres choux-fleurs et brocolis peut permettre de bonnes économies.

Cherche-t-on à faire des économies ?

En tenant compte à la fois du rendement au mètre carré récolté et du prix moyen au marché, il est possible d'établir une liste des légumes qui, si on les cultive, permettent de faire des économies. Des plus grandes aux plus petites économies :

- Concombre
- Chou-fleur
- Brocoli
- Pomme de terre
- Carotte
- Betterave
- Pois
- Tomate
- Poivron
- Poireau
- Laitue
- Radis
- Courgette
- Oignon
- Haricot



Depuis quelques années, le prix des aliments ne cesse d'augmenter. Les cultiver soi-même est un bon moyen de maintenir son pouvoir d'achat.



Les légumes vus et goûtés lors de voyages, comme ici en Asie, peuvent être une source d'inspiration pour le potager.

Aspire-t-on à un peu d'exotisme dans son assiette?

Avec la mondialisation des marchés, il est aujourd'hui possible d'acheter des semences de toutes sortes de légumes. C'est souvent plus facile que de se rendre dans une épicerie spécialisée. Si chou chinois, pak-choïs et concombres libanais sont de plus en plus faciles à trouver dans les épiceries, il en va différemment des joi-chois, tatsois, haricots kilomètres, gombos, courges écarlates (*Tindola* sp.), melons amers ou courges-torchons (*Luffa* sp.).

Du côté des fines herbes, on peut découvrir les thyms jamaïcains, le poivre lolot ou encore le persil japonais ou mitsuba.

Il faut avancer avec prudence et ne cultiver que quelques plants pour savoir si l'on aime vraiment ces goûts nouveaux. Le défi est parfois de trouver des informations pour de telles cultures dans les pays nordiques.

CONSEIL N° 5 – FAIRE UN PLAN OU PRÉVOIR LES AGENCEMENTS DANS LES POTS

Préparer un plan simple ou prévoir le type d'arrangement que l'on va faire dans les pots ou au jardin vertical permet à la fois de gagner du temps et de réaliser des économies. Prendre quelques heures pour définir un choix de légumes et de fines herbes à cultiver, la manière dont on va les mettre en terre : semis, semis à l'intérieur puis plantation ou achat de plants, et identifier les espaces à aménager (sol, pot ou treillis) facilite grandement les opérations sur le terrain.

Il n'est pas nécessaire d'avoir de grandes connaissances en dessin. Quelques coups de crayon suffisent pour une bonne planification.

CONSEIL N° 6 – INSTALLER UN SYSTÈME D'IRRIGATION MAISON

Un des facteurs importants de la réussite d'un potager, particulièrement pour les légumes et les petits fruits, est l'arrosage. Si, pour une raison ou pour une autre on manque de temps, ou encore on souhaite partir en vacances ou en fin de semaine et que le potager doit être absolument arrosé, ce type de conflit peut créer du stress. Pour l'éviter, il est facile d'installer des systèmes d'arrosage maison.



Installer un système de micro-irrigation maison est facile et évite bien des heures de travail en arrosage.

On peut utiliser des tuyaux poreux qui courent sur le sol, entre les plantes. L'arrosage est alors déclenché par une minuterie. Dans les plus grands potagers, il est plus efficace de créer plusieurs zones. Dans certaines conditions, les tuyaux poreux peuvent être alimentés par des barils où l'on a récupéré l'eau de pluie. L'alimentation se fait alors par gravité.

On peut aussi installer un réseau de mini-arroseurs ou de goutte-à-goutte. Ceux-ci sont vendus dans les jardinerie ou les quincailleries à des prix tout à fait raisonnables (ils sont beaucoup moins chers que ceux installés par un professionnel). Ils présentent l'avantage d'être plus souples d'utilisation, car le débit de chaque tête d'arrosage peut être réglé en fonction des besoins en eau de la plante. Si l'on confectonne des planches ou des carrés, il est souhaitable d'isoler chacun de ceux-ci avec une valve afin d'apporter l'eau voulue sur chaque section. Généralement relié à une ou plusieurs minuteries, il est toujours possible de démarrer une section indépendamment afin de remplir les besoins particuliers en eau pour certains légumes ou petits fruits.

CONSEIL N° 7 – SE FAIRE AIDER PAR LES SPÉCIALISTES POUR LES PLANTES PLUS DIFFICILES

Pour commencer un potager, on peut :

- semer les graines directement en terre;
- semer à l'intérieur, repiquer, puis planter au jardin;
- acheter des plants prêts à planter.

Certains légumes se repiquant difficilement, on procède directement par semis. C'est le cas des haricots, laitues en feuilles, radis, carottes et du mesclun.

D'autres légumes peuvent être semés à l'intérieur, en général pour s'assurer qu'ils arrivent à maturité avant les premiers froids ou encore pour avancer la date de récolte. Parmi eux, plusieurs demandent temps, équipements et parfois même connaissances. Pour éviter des tracas, il est facile de se procurer des plants préparés chez les producteurs horticoles. Il s'agit entre autres des tomates, courgettes, poivrons, aubergines, piments, cornichons, concombres libanais et concombres anglais.

L'ail et les oignons peuvent être plantés sous forme de bulbes.

La plupart des autres légumes, comme les bettes à carde, les pak-choïs, les roquettes, les gombos, les choux chinois et les gourganes, peuvent être semés directement ou installés en plants.

Du côté des fines herbes, on sème en pleine terre persils et cerfeuils. Les basilics, des plantes fragiles, peuvent être semés à l'intérieur ou achetés sous forme de plants.

Pour toutes les autres fines herbes, comme les ciboulettes, coriandres, lauriers communs, origans, romarins, sarriettes, sauges, thym, l'achat de plante en pot est conseillé.

En ce qui concerne les petits fruits, tous devraient être achetés en plants dans un centre horticole. Comme ce sont des plantes qui durent plusieurs années, cela ne représente pas des coûts importants qu'il faut budgéter chaque année.



Pour les gens pressés ou manquant de temps, acheter des plants déjà poussés présente un grand intérêt. D'autant plus qu'il est maintenant possible de trouver de tels plants certifiés biologiques.

CONSEIL N° 8 – MÉLANGER LÉGUMES, FINES HERBES ET FLEURS COMESTIBLES

Comme la culture potagère est issue de la culture maraîchère (culture des légumes à grande échelle), au jardin potager, on a pris l'habitude de regrouper les mêmes types de plantes. Par la suite, on s'est rendu compte que l'association de certains légumes était bénéfique. On a donc un peu «déconstruit» le modèle.

Pourquoi ne pas aller plus loin en associant dans une même section, ou sur une même planche, légumes, fleurs comestibles et fines herbes ? Cette manière de faire représente plusieurs avantages :

- de nombreuses fines herbes repoussent les insectes qui attaquent les légumes et les fleurs comestibles;
- en associant fleurs, fines herbes et légumes, on favorise la biodiversité et notamment la présence des insectes pollinisateurs et des prédateurs des ravageurs;
- quand la récolte commence, certaines planches ne sont pas complètement dégarnies alors que d'autres sont très remplies. Cela évite le lessivage du sol tout en gardant sa beauté au jardin.

Si on le désire, on peut placer les fines herbes vivaces au bout des planches pour faciliter le façonnage du sol. On peut faire de même avec les petits fruits, comme les fraises, bleuets et airelles, groseilles, cassis et canneberges.

CONSEIL N° 9 – PRENDRE SOIN DE SON SOL

Durant de nombreuses années, l'opinion des jardiniers était qu'il fallait nourrir la plante afin qu'elle donne le maximum de rendement. On lui apportait donc régulièrement de l'engrais afin qu'elle grossisse.

Avec le temps, on s'est rendu compte que cette manière de faire était au détriment du sol. Après plusieurs années, celui-ci finissait par se dégrader. Aujourd'hui, les nouvelles connaissances ont donné naissance à une théorie avant-gardiste qui préconise de : «*Nourrir le sol pour nourrir les plantes*». On sait maintenant que pour qu'une plante soit robuste et qu'elle produise abondamment, il faut qu'elle soit à



Plus on mélange les types et les variétés de plantes, plus on crée un milieu biodiversifié.



Même quand il n'est pas cultivé, on doit prendre soin du sol. Ici, une fois les récoltes hâtives faites, on le recouvre de compost de feuilles partiellement décomposé, ce qui limite la présence d'herbes indésirables, minimise l'érosion et réduit le dessèchement.



Les mycorhizes

Les mycorhizes vendues dans les centres horticoles sont des champignons qui vivent en symbiose avec les racines des plantes. Invisibles à l'œil nu, ces champignons favorisent la création du réseau racinaire, ce qui permet aux plantes d'accroître leur capacité à explorer le sol et à bien absorber l'eau et les éléments nutritifs. En fait, les mycorhizes améliorent la croissance des plantes. On les applique près des racines, au pourtour de la motte qui doit être maintenue bien arrosée.

Il faut noter que les mycorhizes ont peu d'effets sur les brassicacées ou crucifères (brocolis, choux, navets, radis, etc.), les chénopodiacées (épinards, betteraves, etc.) et les polygonacées (oseille, rhubarbe, etc.). Les éricacées (bleuets, canneberges, etc.) demandent des mycorhizes spéciales non commercialisées.

la fois dans un sol sain et que celui-ci soit bien pourvu en éléments nutritifs facilement utilisables.

C'est pourquoi, chaque printemps, en plus ou moins grandes quantités selon les types de plantes, il est important d'apporter du compost (maison ou industriel) ou du fumier composté afin de nourrir le sol et les microorganismes qui s'y trouvent. L'engrais, qui peut être enfoui au moment de la préparation ou mis plus tard en saison, est un complément et non la base de la fertilisation.

CONSEIL N° 10 — NE PAS PERDRE SON CALME À CAUSE DE LA CULTURE BIOLOGIQUE, DU JARDINAGE BIODYNAMIQUE OU DES PLANTES COMPAGNES

Plus on cultive de légumes, de fines herbes et de petits fruits, plus ces cultures deviennent faciles et agréables. Cependant, quand on n'a pas beaucoup d'expérience, la culture des plantes comestibles peut paraître ardue et compliquée. C'est donc en jardinant que l'on devient jardinier.

En parcourant l'information au sujet de la culture potagère, on est souvent confronté à trois notions :

- **la culture biologique** : c'est une méthode qui maintient la santé des sols. Elle n'utilise pas les produits chimiques de synthèse afin de favoriser la biodiversité et aussi de mieux respecter l'environnement et les conditions locales;
- **le jardinage biodynamique** : cette méthode se base sur le calendrier lunaire pour définir le moment de faire le semis ou la plantation des végétaux tout en utilisant des préparations à base de plantes (purins). Ces manières de procéder sont censées énergiser les plantes et utiliser les « forces cosmiques » présentes dans le sol afin de favoriser la croissance des végétaux et limiter le développement des insectes ravageurs et des maladies;
- **les plantes compagnes ou compagnonnage** : cette approche consiste à cultiver, les unes à côté des autres, des plantes afin qu'elles bénéficient de leurs influences bienfaisantes réciproques. On allie en général des plantes qui ont comme caractéristiques d'attirer des insectes bénéfiques, comme les pollinisateurs, à d'autres qui éloignent les insectes ravageurs ou contrôlent la pousse d'herbes néfastes.

Il s'agit là de trois méthodes plus ou moins complexes qui ne sont pas à la portée de tous les jardiniers. Atteindre un niveau de connaissances appréciables sur ces différents sujets peut prendre bien des années.

Il est assez facile de favoriser la santé du sol, de ne pas utiliser de produits de synthèse (engrais, pesticides, etc.) et de favoriser la biodiversité. On s'approche alors de la récolte d'aliments biologiques (ce qui est proposé dans ce livre) sans que l'on puisse y apposer un véritable



Bio, issu du jardinage biodynamique, peu importe. L'objectif est avant tout d'obtenir des légumes sains.



Il a été démontré que l'influence de la lune sur les cultures était minime. On peut toujours jardiner avec la lune, mais si ce n'est pas possible, ce n'est pas pour cela que les récoltes seront réellement moins belles.

«certificat biologique». Il est aussi possible de prendre en compte quelques notions de jardinage biodynamique sans en appliquer tous les principes. On peut finalement réaliser seulement quelques compagnonnages. On n'en est pas moins un bon jardinier.

Réduire son impact environnemental est très important, c'est une excellente chose, mais avoir du plaisir à jardiner l'est tout autant... sinon plus.

Un potager

QUI NE MANQUE PAS DE POTS



Elle est passée l'époque où le potager était confiné à une pièce de terre au fond du jardin ou dans les platebandes. Libérés des contraintes, légumes, fines herbes et petits fruits s'invitent aujourd'hui, grâce aux pots, dans tous les espaces des aménagements paysagers.

Les plantes comestibles, quand on leur donne l'occasion de s'épanouir dans toutes sortes de contenants, tant par leurs formes que par leurs dimensions, le rendent bien. On peut alors les installer dans de nombreux espaces, du plus petit au plus grand, et surtout les rapprocher de la cuisine ou des aires où l'on vit.

OÙ PLACER LES CONTENANTS ?

En fait, il n'y a que très peu d'endroits où l'on ne peut pas utiliser les plantes comestibles en contenant. Bien entendu, ils conviennent bien à l'aménagement des balcons et terrasses, mais on peut aussi les installer sur un patio, un accès à la maison, une entrée de garage, un trottoir, un escalier, un bord de piscine, dans une cour arrière ou encore une façade. On peut aussi les déposer dans une platebande ou encore... dans ou autour d'un potager. Les pots peuvent aussi être posés sur les toits d'une maison ou d'un garage, mais des précautions, notamment pour la sécurité des biens et des personnes, doivent être prises.



Les terrasses sont des endroits tout désignés pour installer un jardin en pot. Ici, le Technolab du Jardin Daniel A. Séguin.



On peut placer des pots plantés de légumes à peu près partout. Ici, en haut d'un mur dans un jardin de style formel.



Un bac en métal aux formes rectilignes convient bien pour les jardins de style moderne ou contemporain.

Les contenants peuvent prendre de la hauteur, comme dans le cas des paniers suspendus. Ils servent de base pour le jardin vertical, notamment les légumes grimpants.

La seule limite est l'accès au soleil. Dans les endroits situés à la mi-ombre, on cultive des légumes, fines herbes et petits fruits qui supportent ces conditions. Pour plus d'information voir : *Conseil n° 1 – Choisir le bon emplacement* dans le chapitre *10 conseils pour des récoltes abondantes au potager*.

QUEL TYPE DE CONTENANT UTILISER ?

Il y en a de tous les aspects et de toutes les grandeurs, qui sont produits dans de nombreux matériaux.

Côté forme, les contenants peuvent être ronds, carrés, rectangulaires, ovales, etc. En fait, il n'y a pas de limite.

Côté dimensions, ils peuvent être hauts ou bas, grands ou petits. Toutefois, il faut que leurs dimensions soient adaptées au type et au nombre de plantes qu'ils recevront.

Quant aux matériaux, c'est là que les nouveautés sont les plus grandes. Il y a bien sûr les classiques pots en terre cuite, en béton ou en bois, mais on trouve aussi sur le marché des récipients en plastique, en PVC, en résine, en fibre de verre, recouvert de cuir, en céramique, en grès, en métal, en fonte, en rotin, en fibre de coco et métal, en toile géotextile, dans un mélange de plastique, pierre et bois, ou encore un mélange de poussière de pierre, argile et résine. Plusieurs s'annoncent même comme écologiques.

En ce qui concerne le style, il y en a pour tous les goûts : classique, moderne, romantique, contemporain, rustique, raffiné, etc. Certains pots sont même vendus avec une base éclairée qui donne une toute autre ambiance de nuit.

Dans les faits, de très nombreux récipients peuvent être récupérés pour faire des pots. Voir à ce sujet le chapitre *Un potager aux 3 «R»*.

Quel que soit le style, on doit s'assurer que les contenants peuvent se drainer facilement. Ils doivent donc être munis à la base d'un ou de plusieurs trous afin que les surplus d'eau (d'arrosage ou de pluie) puissent s'évacuer. Certains pots requièrent une soucoupe, mais d'autres ont des soucoupes incorporées à même le pot (le plus souvent pour des raisons de styles). Font exception à cette règle trois types de contenants :

- **les contenants à réserve d'eau** : au bas de ce type de pot, on a aménagé des espaces où l'eau est en réserve. Elle est ensuite amenée aux racines par différentes techniques (mèches ou capillarité). Le plus souvent, ces pots sont munis d'un trop-plein afin d'éviter les excès d'eau dans le terreau ou le mauvais fonctionnement du système d'alimentation en eau;
- **les contenants en géotextile** : de style Smart Pot[®], ils sont faits d'une toile agrotextile noir qui permet les échanges gazeux, mais aussi hydriques. Il n'y a donc pas besoin de trous de drainage et de soucoupe;
- **les contenants faits en fibre de coco** : ils sont poreux, laissent passer l'eau et ne demandent donc pas d'ouverture pour le drainage.



Hauteur des pots selon le type de plantes

- **20 cm de hauteur** : bettes à carde, carottes*, haricots nains, laitues, mescluns, roquettes et oignons. Fleurs comestibles annuelles à petit développement.
- **30 cm de hauteur** : aubergines, carottes**, choux, haricots grimpants (espagnols, secs, kilomètres), panais, pak-chois, poivrons, piments et radis. Fines herbes et fleurs comestibles vivaces. Airelles, camarines, canneberges, fraises, gaulthéries et raisins d'ours.
- **40 cm de hauteur** : tomates, courgettes*, concombres et citrouilles*. Bleuets, cassis, framboises, groseilles et mûres.

Note : *les variétés naines. **les variétés traditionnelles.

À partir du moment où il a la hauteur minimum pour accueillir le type de plantes sélectionnées, sauf exception, tout contenant dont le fond est percé de trous est bon pour créer un jardin potager. Peu importe la forme ou la couleur.



Des pots nouveau genre

Connus depuis de nombreuses années des producteurs et mis en marché en 1984 aux États-Unis par la compagnie Smart Pot® pour les jardiniers amateurs, les pots en agrotexile ont fait leur apparition à la fin des années 2000 au Québec. Ils sont très différents de tous les autres pots. Ils peuvent aussi bien servir à la culture des légumes, petits fruits, fines herbes ou champignons, qu'aux plantes ornementales. Ils sont :

- faciles d'utilisation et d'entretien;
- simples à déplacer et à entreposer;
- légers et durables (7 à 10 ans);
- faciles à hiverner.

DOIT-ON PRENDRE EN COMPTE LE POIDS DES CONTENANTS ?

Tout dépend de l'endroit où l'on souhaite déposer les pots. Sur un patio, une entrée de garage, un trottoir, un escalier, au bord d'une piscine, dans une platebande ou dans le potager, il n'y a généralement aucun problème de poids.

Par contre, sur un balcon, une terrasse ou un toit, la situation peut être plus problématique. Il faut éviter de les surcharger, le poids des contenants, du terreau et de l'eau pouvant entraîner l'effondrement d'une structure qui n'a pas été prévue pour cela. De plus, si on laisse les contenants en place en hiver, il faut prévoir le poids de la neige accumulée.

Pour sélectionner un contenant dans de telles conditions, on prend en compte plusieurs éléments :

- **le poids du contenant à vide** : ceux en béton, en fibre de verre, en grès, en céramique ou en fonte sont généralement à éviter à moins que l'on soit certain que le bâtiment peut les supporter. Pour les récipients en métal, en terre cuite, en bois, en plastique, en PVC, en résine ou composite, les dimensions entrent en ligne de compte. Les contenants en toile géotextile ou en fibre de coco sont les plus légers et à moins d'être très grands (à cause du type de

matériel, pour ceux en toile géotextile les dimensions sont presque illimitées), ils ne posent pas de problème;

- **le poids du terreau** : c'est un élément important, car dans un grand contenant, la quantité de terre nécessaire au remplissage peut faire grimper rapidement la charge. On choisit donc habituellement des terreaux légers, spécialement préparés. Dépendant des compagnies, ils sont à base de tourbe de sphaigne, terre noire (humus), fibre de noix de coco, sable, perlite, compost ou chaux;
- **le poids de l'eau** : c'est un élément essentiel à la réussite d'un potager. Cependant, après l'arrosage (naturel ou manuel), en fin de saison (moment où les plantes demandent le plus d'eau), un pot peut devenir deux à trois fois plus lourd (c'est une estimation) que lors de la plantation. On doit donc en tenir compte.

Le nombre de pots et leurs grosseurs (volume de terre total et volume d'eau) influent bien entendu sur le poids total.



Il est très important de prendre en compte non seulement le poids des pots et du terreau, mais aussi de l'eau et de la neige avant d'installer un potager sur un toit.



Du plus simple au plus sophistiqué, il existe une foule de pots qui se prêtent très bien à la culture des fines herbes et des légumes.

COMMENT CHOISIR LES BONS CONTENANTS POUR LES PLANTES ?

Potentiellement, on peut cultiver tous les légumes, fines herbes, fleurs comestibles et petits fruits dans des contenants. Toutefois, ce n'est pas intéressant dans toutes les situations. Certaines plantes prennent trop de place. C'est le cas des pommes de terre (même si on peut les cultiver dans des «tours» à patates) ou de certains légumes racines (carottes longues, endives, etc.), qui nécessitent place et profondeur. Du côté des petits fruits, les amélanchiers, pimbinas et sureaux demandent de trop gros pots. Ils requièrent aussi trop de soins, notamment en termes de rempotage, d'arrosage et de protection hivernale.

La bonne manière de faire est d'établir le rapport qui existe entre productivité et investissements dans les contenants et la terre. Seule limite, mais elle est de taille, il faut éviter les pots trop petits où les racines n'auront pas assez de place pour se développer.

Les légumes

Si l'on a le bon volume de terre pour satisfaire les racines et le maintien de l'équilibre du pot, il y a très peu de limites. Si ces éléments ne sont pas réunis, il est possible de se rabattre sur les légumes nains. Bien entendu, ils sont moins productifs, mais ils permettent d'obtenir des récoltes dans quelques litres de sol. On consulte les catalogues des graminiers pour sélectionner les plantes les mieux adaptées. On trouve des variétés naines parmi les :

- Aubergine
- Brocoli
- Carotte
- Chou
- Courge
- Courgette
- Citrouille
- Navet
- Pastèque
- Poivron
- Salade
- Mesclun
- Tomate



De nombreux légumes peuvent facilement être cultivés dans des pots. Ici, des laitues (en haut), des carottes courtes (en bas), et les incontournables tomates cerises.



Une grande variété de fines herbes peut être cultivée en contenant.

Les fines herbes

À proprement parler, il n'existe pas de fines herbes qu'on ne peut pas cultiver en pot. Rares sont celles qui ne réussissent pas dans de telles conditions. Toutefois, les plus faciles à cultiver en pot sont :

- Basilic*
- Cari*
- Ciboulette
- Coriandre*
- Cerfeuil annuel*
- Laurier
- Origan
- Oseille
- Périlla*
- Persil*
- Romarin
- Sarriette d'été*
- Sauge annuelle*
- Stévia*
- Thym

Note : *plante annuelle

Quelques fines herbes demandent plus de soins : aneth à feuilles de fougère, estragon, hysope, livèche, marjolaine et menthe.

Pour conserver les fines herbes vivaces d'année en année, plusieurs stratégies doivent être envisagées. Les lauriers et romarins doivent être impérativement entrés à l'automne. Il en va de même pour les ciboulettes et les thym, mais ils peuvent aussi être laissés à l'extérieur. Tout comme les origans et oseilles, ils peuvent être enlevés du pot et replanter dans un endroit abrité où la neige s'accumule.

Sur les terrasses et balcons, une fois que la terre a commencé à geler, on peut coucher les pots dans un endroit où la neige s'amoncelle et recouvrir le tout d'une toile géotextile blanche. Avec les pots en géotextile (Smart Pot®), la protection hivernale est inutile.

On peut aussi considérer toutes ces fines herbes comme des plantes annuelles et en ressemer ou acheter des plants chaque année.

Les fleurs comestibles

Les fleurs comestibles annuelles ne posent aucun problème. Elles viennent même mettre de la gaieté et de la couleur dans les contenants, surtout après la récolte. On cultive donc sans problème :

- Capucine
- Pensée
- Tagète
- Souci



Les petites fleurs comestibles annuelles, comme ici les capucines, conviennent très bien à la culture en contenant.

Pour les plantes vivaces, c'est un peu plus compliqué si l'on souhaite les hiverner. Idéalement, il faut les déterrer et les replanter en pleine terre, ce qui peut être compliqué quand on a seulement un balcon. La protection avec des isolants et des toiles géotextiles est envisageable, mais pas pour tous les types de pots (à éviter avec la terre cuite, le béton ou le bois). Une fois encore, les pots en agrotexile (Smart Pot®) n'ont pas ce problème.

Si l'on n'a pas de terrain, une solution consiste à acheter chaque année de gros plants et à les laisser geler en hiver. Seuls ceux qui ont survécu sont remis en culture. Si l'on a du terrain, le plus simple est de les cultiver dans les platebandes.

On peut cultiver en pot les bourraches, hémérocailles, monardes et œillets mignardises.



Les fraises en panier suspendu sont faciles à cultiver.



Les plus petits arbustes fruitiers peuvent facilement être cultivés dans les potagers urbains. C'est le cas ici de ce plant de bleuet dans un Smart Pot®.

Les petits fruits

Comme ce sont généralement des petits arbustes, on fait face aux mêmes types de problèmes que pour les fines herbes. On peut donc :

- les sortir du pot et les mettre en terre dans un endroit abrité où la neige s'accumule;
- coucher les contenants dans un coin du jardin où il y a de bonnes accumulations de neige au cours de l'hiver et les recouvrir d'une toile géotextile blanche;
- une fois que la terre a commencé à geler, coucher les contenants dans un endroit sur le balcon ou la terrasse où la neige s'entasse et recouvrir le tout d'une toile géotextile blanche;
- utiliser des pots en agrotexile (Smart Pot®) qui sont très faciles à hiverner.

Contrairement aux fines herbes, il n'est pas possible, hormis les fraisiers, de les considérer comme des plantes annuelles et en ressemer ou acheter des plants chaque année. Les petits fruits que l'on peut cultiver en contenants sont :

- Bleuet et airelle
- Framboise
- Camarine
- Groseille
- Canneberge
- Mûre
- Cassis
- Raisin d'ours
- Fraise
- Thé des bois

Dans le cas des arbustes demandant un sol acide, le type de terreau utilisé devra être adapté à ces conditions de culture.

QUELS SONT LES TRUCS QUI RENDENT LA CULTURE EN CONTENANT PLUS FACILE ?

Un petit peu de planification et d'organisation permettent de faire de la culture en pot un passe-temps agréable et valorisant.

Utiliser le bon terreau

Globalement, pour la culture en pot, on fait usage d'un terreau meuble, léger, aéré et riche. Le pH devrait tourner aux alentours de 6 à 7. Pour les plantes nécessitant un sol acide, celui-ci devrait être de 4 à 5,5.

Pour obtenir un terreau conforme aux attentes, les entreprises qui préparent de la terre vendue en sac utilisent une base de tourbe de sphaigne et de terre organique à laquelle elles ajoutent de la fibre de noix de coco, du sable ou de la perlite selon leur recette. Selon le niveau de pH qu'elles souhaitent atteindre, elles incorporent des écorces de conifères compostées (pH acide) ou de la chaux (pH neutre). Le plus souvent, la richesse du substrat est faite par l'ajout de compost ou d'engrais, et parfois de mycorhizes (qui facilitent l'utilisation des éléments nutritifs par les plantes). Dans certains terreaux, les fabricants incorporent des cristaux de polymère qui permettent de mieux retenir l'eau. Ce sont toutefois des produits de synthèse qui ne conviennent pas à une culture biologique.

Si l'on n'aime pas trop utiliser la tourbe de sphaigne (la plus grande partie des ingrédients du mélange dans les terreaux commerciaux), on peut faire son mélange soi-même. Il existe de nombreuses recettes, mais il est aussi possible de les adapter selon ses propres attentes.

La recette de base mélange deux parties de terre de jardin à une partie de compost auquel on peut ajouter des fertilisants naturels.

Une bonne recette de terreau pour la culture des légumes en pot consiste à mélanger une partie de terre à jardin, une partie de compost et une partie de perlite. On obtient ainsi un mélange plus riche et plus léger. On peut ajouter à ce mélange de l'engrais naturel.

Dans le cas des fines herbes, on recherche l'équilibre entre un bon drainage et une richesse du sol pas trop élevée afin de conserver la saveur des plantes. Une recette qui atteint ses buts consiste à incorporer quatre parties de terre à jardin, trois parties de compost, deux parties de sable, une demi-partie de vermiculite et un peu d'engrais naturel.

Pour les petits fruits, un mélange composé d'une partie de terre à jardin, une partie de compost et une partie de sable convient généralement. Dans le cas de plantes demandant un sol acide (bleuets, airelles, canneberges, etc.), on remplace le sable par deux parties de tourbe de sphaigne afin d'acidifier le terreau. On peut ajouter des engrais naturels, en plus ou moins grandes quantités, dans ces deux mélanges.



Pour la culture en contenant, la qualité du terreau est de la première importance.

Agencer des plantes ayant les mêmes besoins en eau

Il est toujours tentant de mélanger les plantes avec pour objectif de «faire beau». Si cette intention est louable, elle peut entraîner des problèmes techniques, notamment en termes d'arrosage. Regrouper des plantes qui ont les mêmes besoins en eau est une bonne manière d'éviter à certaines d'entre elles des surplus ou des manques.

À l'exception des basilics, persils, cerfeuils, oseilles et stévias, les fines herbes n'ont pas de grands besoins en eau. Les lauriers communs, origans, romarins, sauges et thyms supportent même la sécheresse.

Généralement, les petits fruits demandent une humidité moyenne du sol. Seuls les bleuets (mais pas les airelles) et les canneberges, des plantes de milieux humides, nécessitent plus d'eau.

Du côté des fleurs comestibles, il y a uniquement la pensée qui est plus sensible aux quantités d'eau qu'elle reçoit.

Les besoins en eau des différents légumes

DEMANDE ÉLEVÉE EN EAU	DEMANDE MOYENNE EN EAU	DEMANDE PEU ÉLEVÉE EN EAU
Aubergine	Carotte	Ail
Bette à cardé	Céleri	Gourgane
Betterave	Chou de Bruxelles	Oignon
Chou (tous les types)	Chou-rave	Panais
Courge et potiron	Concombre	Pomme de terre
Courgette	Cornichon	-
Fenouil	Haricot	-
Melon	Laitue	-
Piment	Navet	-
Poivron	Poireau	-
Radis	Pois	-
Tomate	Roquette	-



Choux kales, tomates et choux-raves ont les mêmes besoins en eau. Les regrouper facilite l'arrosage.

Pratiquer une bonne fertilisation

Dans un potager au sol, les racines se développent dans un plus grand volume de terre qu'en pot et elles peuvent donc avoir un accès presque illimité aux éléments nutritifs. Ce n'est pas le cas dans un contenant. C'est pourquoi, dans ces circonstances, la fertilisation prend une grande importance.

Selon la provenance de la matière de base, les valeurs en matières fertilisantes (Azote [N] – Acide phosphorique [P] – Potasse [K]) d'un compost varient de 1-0,5-1 à 4-3-3. Si l'on ajoute des ingrédients au compost, surtout s'ils ne sont pas riches en substances fertilisantes, l'ensemble du mélange est moins riche. Il n'est donc pas rare de voir des préparations commerciales dont le NPK est de 0,7-0,2-0,3. C'est pourquoi on ajoute de l'engrais naturel afin d'augmenter la valeur nutritive. Toutefois, cet apport de matières fertilisantes dans le mélange n'est parfois pas suffisant. Si c'est le cas, il existe deux possibilités.



Les engrais granulaires organiques sont excellents pour fertiliser les potagers en contenant.

La première consiste à ajouter, au moment de la plantation, des engrais naturels dont la libération se fera lentement. Le plus souvent sous forme de granulés, ils sont incorporés à la terre et les éléments qui vont servir de nourriture aux plantes seront libérés sur une période de plusieurs semaines.

La deuxième possibilité est de fertiliser plusieurs fois dans la saison. On peut choisir des engrais naturels, généralement sous forme granulaire, mais aussi liquide ou en poudre. Ils ont des teneurs plus élevées en matières fertilisantes que les composts (ex. : 5-3-5 ou 4-3-7).

Des produits naturels comme le gypse granulaire, la chaux dolomitique, la farine de sang ou la farine d'os sont aussi proposés. Leur utilisation demande une bonne connaissance du produit et de ses effets dans le sol. Ils sont donc réservés à des connaisseurs. De plus, la farine de sang et la farine d'os sont issues de l'agriculture industrielle et il arrive parfois qu'elles contiennent des résidus de médicaments, antibiotiques ou autres. À moins d'être certifiés biologiques, on ne doit pas les utiliser.

Il faut rappeler que la fertilisation doit toujours se faire sur un sol humide. Une surfertilisation peut aussi entraîner la présence d'insectes ravageurs et de maladies; on doit donc se fier aux recommandations du fabricant en termes de doses et de fréquences. Dans les pots, il est important de prendre en compte le volume de terreau.

Regrouper les légumes, fines herbes et fleurs comestibles ayant les mêmes besoins en fertilisants est aussi une bonne approche.

Pour connaître les besoins en fertilisation consulter la section *La fertilisation* dans le chapitre *Faire simple pour l'entretien* et le volet *Les clés du succès* pour chaque type de plante.

Installer un système maison d'irrigation

On ne le répétera jamais assez, la fréquence des apports en eau est l'élément le plus important dans la réussite d'un potager. C'est particulièrement vrai pour la culture en contenant. En effet, non seulement le dessus du sol devient sec, mais toute la terre qui se trouve sur le pourtour du pot se dessèche aussi. Parfois il n'y a pas besoin que le soleil soit très fort, seul le vent peut le faire. Le suivi de l'arrosage dans la culture en pot est donc primordial.

Si l'on a seulement quelques pots, l'arrosage manuel est envisageable. Toutefois, si l'on doit s'absenter quelques jours, il faut trouver de l'aide, ce qui n'est pas toujours facile... et fiable! Une bonne solution consiste à installer un système de micro-irrigation. Nul besoin de faire appel à un professionnel. Il se vend aujourd'hui des systèmes de goutte-à-goutte ou de micro-arrosage chez les détaillants de produits horticoles. En quelques heures, on peut arroser des dizaines de pots. En raccordant le système à une minuterie, on s'assure que les pots seront toujours bien arrosés.

On privilégie les systèmes dont on peut ajuster le débit des micro-arroseurs ou encore sur lesquels on peut ajouter des valves afin de contrôler la quantité d'eau distribuée pour chaque pot ou type de pots.

Avec de tels systèmes, souvent pour moins de 100 \$, on a la paix d'esprit et la possibilité de partir en vacances sans avoir à se préoccuper de l'arrosage de son potager en pot.

Regrouper pour que l'entretien soit facile

Il est toujours mieux de regrouper les contenants, et donc les plantes, plutôt que de les disperser. En effet, on assiste à un effet cumulatif de vapeur d'eau dans l'air quand les plantes conjuguent leur évapotranspiration. En bref, les plantes sèchent moins quand elles sont regroupées que dans le cas où elles vivent en solitaire.



L'installation d'un système de micro-irrigation est fortement conseillée, notamment pour les gens très occupés.

De plus, si l'on doit arroser, des regroupements de contenants facilitent les opérations d'irrigation. Il en va de même pour les autres travaux d'entretien (désherbage, taille, récolte, etc.).

Regrouper des contenants permet aussi de créer des arrangements très originaux.



Il est très facile d'ajouter un peu de paillis dans les pots pour réduire les arrosages.

Pailler le dessus des contenants

Recouvrir la terre sur le dessus des pots de paillis réduit l'évaporation du sol et la transpiration des plantes, ce qui minimise donc les arrosages.

Pour cela, on utilise de la paille, des feuilles sèches broyées, du paillis d'écorce décomposé ou mieux du paillis de cacao. C'est certainement le meilleur produit, car il se dégrade facilement et ne pose donc pas de problème si l'on souhaite réutiliser la terre l'année suivante.

On évite le paillis de cèdre qui contient des toxines qui, s'ils repoussent les insectes, peuvent aussi ralentir la croissance des plantes. On s'abstient de couvrir le sol de bois raméal fragmenté (BRF) non composté, car ce produit utilise trop d'azote pour sa première phase de décomposition, ce qui peut nuire à la croissance de certains légumes. Il en est de même avec les rognures de gazon.

COMMENT INSTALLER UN POTAGER DANS DES CONTENANTS ?

On commence par choisir le bon contenant pour le type de plantes que l'on souhaite cultiver. On installe les plus gros pots à leur emplacement définitif de manière à ne pas avoir à les déplacer. Si nécessaire, on nettoie les contenants avant de les remplir.

On place au fond du contenant un matériel qui permet à l'eau de s'écouler sans laisser passer la terre. Le plus classique est un morceau de terre cuite provenant d'un pot cassé, mais on peut aussi utiliser un grillage très fin, des retailles de moustiquaires, de la mousse de sphaigne (et non la tourbe de sphaigne) et même quelques épaisseurs de papier journal.

Pour les légumes, les fines herbes et les fleurs comestibles en plant, on remplit le pot aux trois quarts, puis on positionne les plants de

manière de ce que le collet soit de 1,5 à 2 cm en dessous du bord. On tasse la terre autour des racines et on complète de façon à ne pas enterrer la base des plantes et à laisser une marge d'arrosage. On arrose abondamment.

Pour les légumes, persils et cerfeuils, et les fleurs comestibles en semences, on remplit le pot jusqu'à 1 à 1,5 cm en dessous du bord. On sème et on arrose abondamment. Il est normal que la terre se tasse légèrement sous l'action de l'eau.

Pour les petits fruits, on ajoute un peu de terre au fond du pot et on ajuste de manière à ce que le collet soit de 1,5 à 2 cm en dessous du bord. On tasse la terre autour des racines et on complète de façon à ne pas recouvrir de terre les premiers centimètres de tiges et à laisser une marge d'arrosage. On arrose abondamment.

COMMENT HIVERNER LES CONTENANTS POUR PROLONGER LEUR VIE ?

Au printemps, quand on amorce la culture d'un potager en contenant, on prend rarement conscience qu'il faudra les hiverner afin de prolonger leur durée de vie.

Il faut savoir que les pires ennemis de ce type de récipient sont l'humidité et le gel. Toutefois, plusieurs types de contenants bien secs peuvent geler sans trop de conséquences.

Si l'on a une cave, un garage ou un cabanon, la méthode la plus simple consiste à vider les contenants de leur terre à la fin de la saison, à les laisser sécher et à les rentrer.

Si l'on n'a pas cette possibilité, après avoir vidé et séché les pots, on les entasse à l'envers (en les emboîtant le plus possible les uns dans les autres) le long d'un mur en prenant soin d'isoler la première rangée de pots en la posant sur un bout de bois. On les recouvre ensuite d'un film plastique ou d'une bâche de manière à ce que les piles ne soient pas atteintes par l'eau ou la neige. Plus cet aménagement est étanche, moins les risques de détériorations sont élevés.

Les contenants en béton vibré, en fonte ou en toile géotextile peuvent rester à l'extérieur, remplis de terre et dépourvus de protection, sans risques de détérioration.



Avec un peu d'habitude, créer des pots à la fois esthétiques et productifs est facile.



Avec quelques précautions, il est possible de prolonger la vie des pots les plus sensibles aux rigueurs de l'hiver, comme les pots de terre cuite.

Les contenants en béton coulé, bois, plastique, PVC, résine, fibre de verre, métal ou composite doivent être vidés, séchés et protégés à l'extérieur ou rentrés.

Les contenants en céramique, terre cuite, grès, rotin ou fibre de coco doivent être vidés, bien séchés et idéalement rentrés à l'abri de l'humidité, la pluie et la neige.

Seuls les pots en agrotexile n'ont pas besoin d'être ramassés. Toutefois, les tiges qui sont présentes en hiver ne doivent pas être exposées à des conditions trop froides, à moins que la rusticité des plantes ne soit très élevée.

La terre que l'on vide des contenants peut être récupérée. Voir à ce sujet *Un potager aux 3 «R»*.

Un potager

AUX TROIS « R »



Entreprendre la culture d'un potager ne demande pas forcément beaucoup de moyens. Que ce soit pour un potager au sol, en pot ou vertical, il est possible d'utiliser des éléments présents dans l'environnement ou encore de Récupérer, Recycler et Réutiliser, trois « R » qui sous-entendent aussi Réduire, du matériel qui est à portée de mains.

OÙ TROUVER DU MATÉRIEL À RÉEMPLOYER ?

Les lieux sont nombreux. Certaines sources d'approvisionnements sont gratuites. Il faut commencer par fouiller dans ses propres affaires. Le bac à recyclage, le sous-sol ou le cabanon regorgent peut-être de matériel utilisable pour la culture du potager. Il y a ensuite le bac à recyclage, le sous-sol ou le cabanon des proches (frères, sœurs, parents, grands-parents, oncles, tantes, cousins, etc.) ou des amis. Il faut bien entendu demander la permission avant de se servir !

D'autres sources sont payantes. C'est le cas des ventes-débaras, des marchés aux puces, des brocanteurs, des ventes aux enchères, des sites de petites annonces gratuites (ex. : PAC, Kijiji, etc.), des sites de trocs et d'échanges (ex. : capourca.ca, troc-quebec.ca, etc.), des magasins spécialisés dans le matériel d'occasion et des magasins d'occasion des associations ou des entreprises de réinsertion sociale (ex. : Armée du



Avec le recyclage, place à l'imagination !



Il est assez facile de trouver des matériaux à recycler pour créer toutes sortes d'éléments au potager.

Salut, Village des valeurs, Renaissance, etc.). Le jardin en lui-même est un lieu de récupération. C'est le cas de l'eau de pluie et du compost.

QUELLES PRÉCAUTIONS PRENDRE AVANT D'UTILISER DU MATÉRIEL RECYCLÉ ?

Dans le cas de matériel acheté, il y a rarement de problèmes, car le plus souvent, il a été nettoyé et remis en condition pour être vendu sans danger.

Par contre, pour le matériel que l'on réemploie sans passer par un intermédiaire, il faut être prudent. On s'assure que les matériaux n'ont pas été en contact avec des produits dangereux (en particulier les contenants). Tout le matériel devrait être au minimum rincé et au mieux lavé. On vérifie aussi qu'il ne comporte aucun clou ou vis, ou encore d'éléments coupants. Si l'on jardine avec des enfants, les préoccupations sécuritaires doivent être prioritaires.

Dans le cas où l'on n'est pas certain que le matériel est sécuritaire ou bien adapté, on commence par essayer en petite quantité et si les résultats sont concluants on l'utilise à grande échelle. Dans le doute, on s'abstient !



Les marchés aux puces et autres brocantes sont une bonne source d'approvisionnement pour des pots à recycler.

LE MATÉRIEL QUE L'ON PEUT RÉUTILISER

Le choix est très vaste, mais voici quelques idées. On peut aussi faire marcher son imagination !

Le matériel pour les semis

Un carton souple ou une feuille de papier imprimée des deux côtés peut être plié afin de servir de semoir.

De grosses bouteilles de plastique transparent sont utiles pour confectionner une miniserre ou une minicloche.

Une planchette de bois récupéré est pratique pour tasser les semis

Les contenants à semis

Les boîtes à œufs (en plastique ou en carton), pots en plastique, barquettes de présentation, pots de yogourt, pots de crème, verres (en plastique ou en carton), fonds de bouteille (en plastique ou en carton) de lait ou de jus, boîtes de conserve (métal), rouleaux de papier toilette ou essuie-tout, ou encore du papier journal roulé peuvent se substituer aux contenants traditionnels. On doit faire des trous dans ceux qui sont en métal, en plastique ou en carton épais afin de permettre un bon drainage en cas de surplus d'eau.

Les pots en verre peuvent être réutilisés, mais il est souvent difficile d'y percer des trous de drainage.

Les bouchons de liège, les anciennes étiquettes de plantes vivaces, les vieux stores, les couvercles de bocaux ou les pinces à linge sont faciles à recycler en étiquettes.

Un bidon en plastique dont on a percé le bouchon de plusieurs trous peut faire office d'arrosoir. Plus les trous sont petits plus le jet est fin. Les bidons servent à conserver l'eau pour l'arrosage à la température de la pièce.

Les contenants de culture

En fait, tout récipient qui a une profondeur d'au moins 20 cm et un diamètre d'au minimum 15 cm peut servir de contenant. Il n'y a qu'à penser aux caisses de bois, aux pots ou aux seaux en fer ou en



Une simple boîte à œufs peut servir de contenant pour les jeunes semis.



De très nombreux contenants provenant de diverses origines peuvent facilement être utilisés comme potager. Une création Les Jardins de vos rêves.

plastique, aux bacs de rangement ou de transport, généralement en plastique, mais aussi en osier, aux pots de pépinière, etc.

D'anciennes gouttières servent à cultiver des petites plantes comme les fraisiers ou encore les variétés de minilégumes.

De plus gros éléments, comme une palette de bois, une baignoire ou une vieille brouette, sont réutilisables.

Il est surtout important de choisir le bon type de culture dépendamment du contenant. Par exemple, on choisit un récipient de bonnes dimensions pour cultiver un plant de courgette à la fois pour que la plante ait assez de terre pour se développer et qu'elle ne se couche pas au sol au moindre vent.

Les matériaux pour cultiver

Les pièces de bois d'une palette, les planches usagées ou les déchets de scieries sont intéressants pour créer un potager surélevé.

Le carton et le papier peuvent être utiles comme paillis.

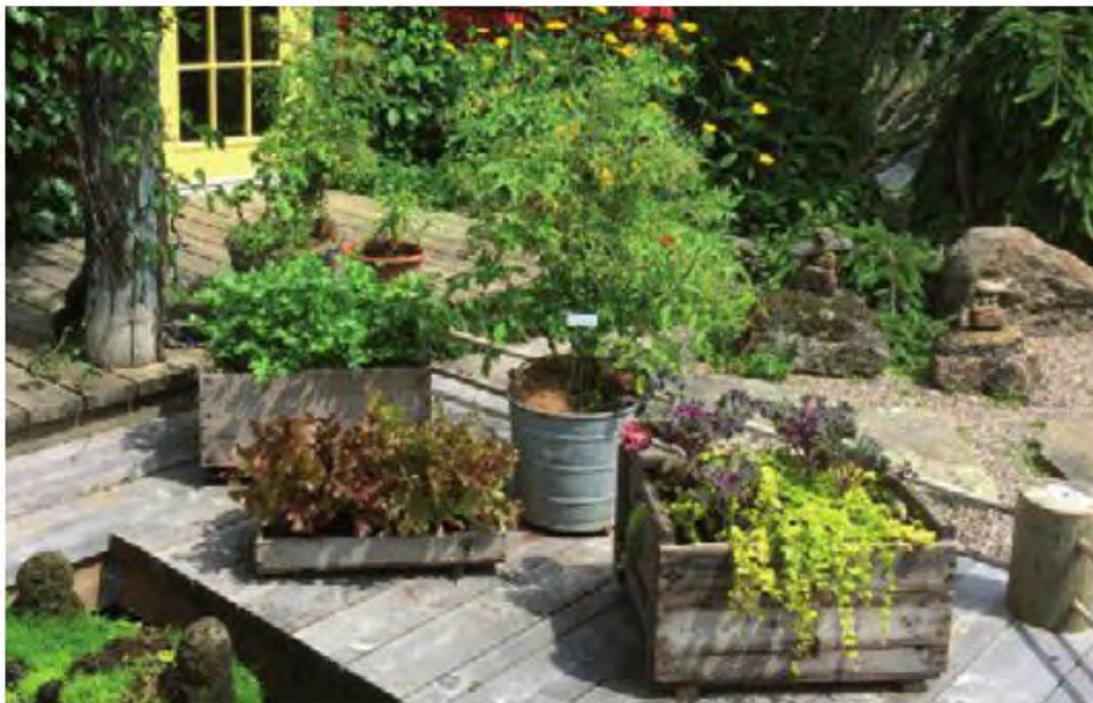
Un vieil escabeau de bois, des bouts de branches, des branchages, des manches à balai servent de tuteurs.

Un baril ou de grosses bouteilles sont de bons récipients pour récupérer l'eau de pluie.

Toutes les sortes de matériel récupéré peuvent servir à créer un épouvantail. Place à la créativité !

Les éléments «récupérés» au balcon

Les poteaux de galeries et les rampes de balcons sont utiles pour faire courir les légumes grimpants ou supporter des contenants.



Avec un peu d'imagination, il n'y a aucune limite à l'utilisation des matériaux recyclés. Une création Les Jardins de vos rêves.

RÉCUPÉRER LE TERREAU DES CONTENANTS

C'est possible sans aucun problème. Si pendant longtemps on a brandi le spectre de la minéralisation, situation où le sol n'a plus d'éléments nutritifs à donner, ou de la présence de maladies dans le sol, aujourd'hui, il n'en est rien.

Comme, le plus souvent, on doit retirer le terreau des contenants fragiles (terre cuite, plastique mince, etc.), on l'entrepose alors en tas, dans des grands pots de plastique épais ou en métal à l'extérieur (ex. : une vieille poubelle). L'hiver détruira une grande partie des maladies contenues dans le sol.



Il est très facile de récupérer la terre des pots d'année en année. Il suffit de lui ajouter du compost le printemps suivant, et le tour est joué.

Au printemps, on ajoute tout simplement une partie de compost à deux parties de terreau existant que l'on mélange bien. On peut alors se resservir de ce mélange que l'on amènera au printemps suivant et ainsi de suite.

Si l'on remarque une baisse de rendement, on peut ajouter une nouvelle quantité de terreau tout préparé.

Si l'on ne souhaite pas recycler, le terreau utilisé devrait être mis sur le tas de compost, ou étendu dans le potager, mais jamais mis à la poubelle.

RÉCUPÉRER L'EAU DE PLUIE

La récupération de l'eau de pluie qui coule des toitures est assez facile. Pour cela, on utilise un baril de pluie. Même si n'importe quel grand contenant peut être utilisé, ceux qui ont les caractéristiques suivantes sont à privilégier :

- contenance de 45 à 77 litres;
- fait de plastique ou en bois;
- n'ayant pas contenu des matières dangereuses;
- possibilité d'installer sur la partie supérieure un grillage ou un couvercle grillagé qui sert de filtre pour éliminer les impuretés provenant du toit;

- muni d'un trop-plein afin de gérer efficacement les excès d'eau lors des fortes pluies;
- doté d'une valve ou d'un robinet fileté (pouvant recevoir un tuyau) afin d'utiliser l'eau du baril.

C'est au pied des gouttières de la maison, du cabanon ou de tout autre bâtiment que l'on installe un baril de pluie. On le surélève d'au moins 30 cm du sol, idéalement 45 à 60 cm. De cette manière, on facilite le remplissage d'un arrosoir. On dirige le trop-plein vers une platebande pour arroser avec le surplus d'eau.

Afin d'utiliser l'eau récupérée pour que les légumes et les petits fruits en profitent, on peut :

- utiliser un arrosoir à main que l'on remplit à la valve du baril;
- brancher un tuyau sur le robinet situé en bas du baril de pluie et laisser l'eau s'écouler par gravité (il n'y a pas de pression). Il est aussi possible de brancher un tuyau suintant;
- installer une pompe électrique dans le baril afin d'arroser avec de la pression.

RECYCLER LES MATIÈRES ORGANIQUES

Quand on produit des légumes, on « produit » aussi des « déchets ». Alors, plutôt que d'en disposer en les mettant aux ordures ménagères, il est possible d'en recycler une bonne partie... et d'y ajouter les « déchets » végétaux de table. Toutefois, quelques précautions s'imposent.

Il faut savoir que le compost obtenu de manière artisanale n'a pas la même valeur qu'un compost issu d'un procédé bien maîtrisé. En effet, une fois mis en tas, un compost est sujet au processus du coup de feu. Durant quelques jours, la température au centre du tas monte jusqu'à 60°C, tuant une bonne partie des spores de maladies et des œufs d'insectes. Malheureusement, quand on ajoute régulièrement des morceaux végétaux dans un composteur maison, il y a un petit coup de feu, mais la température est moins élevée. C'est pourquoi il est conseillé de ne pas mettre les parties de plantes très malades ou portant de nombreux insectes dans le compost. On recommande



Un bon moyen d'économiser l'eau de l'aqueduc est de récupérer l'eau de pluie dans des barils.

aussi de ne pas mettre les herbes indésirables qui sont montées en graine, car celles-ci pourraient «contaminer» le compost et devenir un problème l'année suivante. Toutes les épluchures de légumes et les restants végétaux de table qui se décomposent facilement peuvent être ajoutés aux matières organiques produites par le potager.

Malgré ces quelques restrictions, si l'on a l'espace, c'est une très bonne chose que de recycler sur place les matières organiques. On prévient l'encombrement du système de collecte et on évite une partie des coûts reliés à l'achat et aux déplacements de lourds sacs de compost industriel vendus dans les centres horticoles.

Il existe plusieurs stratégies de compostage. Si celle à trois tas est la plus efficace, elle demande pas mal de place. Par contre, sur les petits espaces, les composteurs commerciaux sont une bonne option. Toutefois, il est compliqué de composter avec un seul composteur. Idéalement, on en utilise deux.

L'ajout de fumier composté commercial à son propre compost permet de s'assurer qu'on apporte bien tout ce dont les plantes ont besoin. Dans un tel cas, on réduit les quantités indiquées par le manufacturier.



Récupérer les matières organiques est une forme très environnementale de recyclage.

Un potager

QUI SE TIENT DEBOUT



Que ce soit au balcon ou au sol, on n'a pas toujours tout l'espace que l'on souhaite pour cultiver des légumes, des fines herbes ou des petits fruits. Il est toutefois possible d'en faire pousser plusieurs en hauteur. C'est bien entendu le cas des légumes grimpants, mais il est aussi facile de faire pousser de nombreuses plantes comestibles «à la verticale».

LES AVANTAGES ET LES INCONVÉNIENTS DU POTAGER VERTICAL

La culture d'un potager à la verticale présente plusieurs avantages :

- le gain de place. On produit plus sur un plus petit espace au sol;
- une meilleure gestion de l'eau. Au moment de l'arrosage, les surplus d'eau servent pour les étages inférieurs. Il y a moins de perte d'eau. On peut aussi facilement utiliser un système de micro-irrigation maison;
- une préparation du sol plus facile que dans un potager traditionnel;
- une présence moins grande des mauvaises herbes. Le temps à passer à désherber est moins long.

Il existe aussi quelques inconvénients :

- les types de légumes cultivables sont plus restreints. C'est notamment le cas des plantes très gourmandes en fertilisation et des végétaux à très grand déploiement;



Un potager vertical peut prendre toutes sortes de formes. Ici, de la périlla ondulée pourpre, du basilic et du persil frisé poussent sur une colonne dans laquelle on a mis en place un contenant de culture.



Le potager vertical permet avant tout de gagner de l'espace. Ici, une double rangée de tuteurs où grimpent des haricots à rames.



Les éléments existants peuvent aussi bien servir de soutien à des plantes que de support à des éléments comme les paniers suspendus. Ici, au Technolab du Jardin Daniel A. Séguin.

- dans le cas des plantes en contenant, il faut surveiller les apports en éléments nutritifs, car les légumes ne peuvent développer leurs racines pour aller chercher leur nourriture plus loin dans le sol;
- si l'on n'utilise pas des éléments recyclés, les coûts d'installation peuvent être élevés.

UTILISER LES ÉLÉMENTS EXISTANTS

Les murs d'un bâtiment (maison, cabanon ou garage) sont certainement les éléments verticaux les plus communs. On peut facilement y installer des treillis en bois, en fil de fer ou en fil de nylon pour y faire grimper des plantes comestibles. On peut aussi y fixer des pots ou des balconnières. On utilise alors des supports qui recevront les contenants. Il existe des sacs en toile ou en agrotexile que l'on peut suspendre à un clou.

Les boîtes à fleurs et les pots installés sur les rebords de fenêtres et qui reçoivent généralement des fleurs annuelles peuvent facilement être convertis en mini-potager.

Sur les galeries, balcons et terrasses, les poteaux, rampes et garde-corps peuvent servir à accueillir des plantes grimpantes. On peut aussi utiliser les marches d'un escalier pour y déposer des pots et des balconnières. On utilise alors moins d'espace que si on les plaçait les uns à côté des autres tout en apportant plus de lumière aux plantes. À partir du toit, on peut accrocher des paniers suspendus remplis de légumes, fines herbes ou fleurs comestibles plutôt que de fleurs annuelles. On peut aussi pendre toutes sortes de contenants, par exemple une bouteille de plastique grand format dans lequel on cultive une salade.

Finalement, les pergolas et tonnelles peuvent servir à suspendre des contenants remplis de plantes que l'on peut manger, ou encore à y faire grimper des végétaux comestibles.

AJOUTER DES ÉLÉMENTS VERTICAUX

Une fois que l'on a utilisé les ressources existantes, ou encore qu'il n'est pas possible de les utiliser, on peut créer de la hauteur au milieu du potager ou d'une platebande. Pour cela, on utilise des tuteurs. On a la possibilité de faire grimper des légumes sur un tuteur unique ou

encore de réunir l'extrémité supérieure de plusieurs tuteurs avec une corde afin de créer une petite structure. On peut aussi installer ses tuteurs en double rangée.

Il existe des tuteurs décoratifs en métal, mais ils sont plus chers. Généralement destinés aux plantes grimpantes décoratives, ils conviennent aussi à la culture des légumes grimpants.

Il est aussi possible d'installer un treillis de bois entre deux poteaux ou encore d'y tendre du grillage ou un filet de nylon.

AVOIR RECOURS À DES COMPOSANTES ORIGINALES

Un des accessoires que l'on peut mettre en place dans un jardin vertical et auquel on ne pense pas souvent est le pot à oreillettes, aussi appelé fraisier. Sa surface au sol est peu importante, mais on a la possibilité d'y cultiver un bon nombre de plantes. Généralement, on y plante de cinq à sept plants. On l'utilise bien sûr pour les fraisiers, mais aussi pour les fines herbes.

Depuis quelques années, la culture dans des palettes connaît un grand engouement. Il s'agit de placer une palette récupérée à la verticale et d'installer une toile agrotextile à l'intérieur afin de retenir la terre. On vérifie préalablement que le bois n'a pas été traité avec des produits chimiques qui pourraient contaminer ou empêcher la croissance des plantes. Une fois la palette remplie de terreau, on perce dans la toile afin d'y planter des légumes, des fines herbes ou des plants de fraises. On installe généralement les végétaux d'un seul côté. Attention à l'arrosage ! Comme il n'y a pas beaucoup de terre, celle-ci a tendance à sécher rapidement. D'autre part, si l'on arrose seulement à partir du sommet, le sol autour des plantes situées en haut pourrait être trop humide et le terreau situé dans le bas ne recevrait que peu d'eau. On veille donc à apporter de l'eau à proximité des racines de chaque plante.

On peut aussi utiliser de gros tubes rigides en PVC dans lesquels on fait des trous (pas trop gros), puis on y plante légumes, fines herbes ou fraisiers. La hauteur peut varier, mais il faut se rappeler que plus la colonne est haute, plus l'arrosage est difficile. On applique donc les mêmes précautions que pour les palettes. Il est possible de réunir des tubes de différents diamètres et hauteurs afin de créer un aménagement original.



Il est possible d'ajouter une structure légère aussi bien dans un potager que dans n'importe quelle platebande.



Grâce au potager vertical, sur une très petite surface il est possible de cultiver une grande variété de plantes. Ici, au Technolab du Jardin Daniel A. Séguin.

On peut recréer un aménagement en escalier. On utilise alors des limons de marche que l'on maintient ensemble et sur lesquels on pose des balconnières. Un vieil escabeau de bois peut aussi recevoir des pots.

En coupant en deux des gouttières, ou des tubes rigides en PVC, il est facile de mettre en place un potager vertical. Une fois percées de trous de drainage, on les suspend les unes au-dessus des autres à l'aide d'un fil de fer. On laisse suffisamment d'espace entre les gouttières afin que les végétaux captent de la lumière et se développent en hauteur. Avec cette technique, ce qui est important c'est de sélectionner des légumes à faible enracinement, car le volume de terre est limité.

À l'instar des murs décoratifs végétalisés, il est aussi possible de créer des murs végétaux de plantes mangeables. Partageant le même principe que celui de la palette, les légumes, fines herbes et fraisiers y sont installés à travers une toile agrotextile. Ces murs peuvent être plus élaborés, car on peut y ajouter un système de tuyau qui permet un arrosage plus équilibré. Il existe actuellement sur le marché des systèmes complets, certains étant même mobiles. Ce type d'aménagement devrait être réservé à la culture intérieure vu le coût de l'investissement.



Des demi-pots suspendus aux murs (et munis d'un système de micro-irrigation) permettent de tirer profit de surfaces souvent «inutilisées» pour la culture.



Des gouttières ou des tuyaux percés remplis de terre permettent de cultiver sur une surface verticale.



Si l'on ne peut avoir accès à une palette usagée, il existe sur le marché des potagers verticaux qu'il est très facile d'utiliser (plus que les palettes), comme ici, au Technolab du Jardin Daniel A. Séguin.

OÙ INSTALLER UN JARDIN POTAGER À LA VERTICALE ?

Pour les légumes grimpants plantés en pleine terre, comme, dans la plupart des cas, il n'y a pas de problème d'accès à l'eau, on les place généralement au soleil. Toutefois, on fait attention aux plantes à proximité, car avec le temps, le feuillage situé en hauteur va créer de l'ombre, ce qui pourrait nuire à d'autres cultures.

Pour les jardins verticaux sur les murs, on choisit généralement les endroits ensoleillés le plus longtemps possible. Cependant, si les contenants, comme les bouteilles de plastique recyclées, n'ont pas une grande capacité de terre, on évite les situations très chaudes (ex. : un mur blanc en plein sud). Certaines cultures, telles que les laitues et mescluns, supportent mal des situations très chaudes. L'ajout d'un système d'irrigation maison peut aider à irriguer le jardin vertical sans complication et sans y consacrer de nombreuses heures.

Pour tous les autres types de jardins verticaux, on trouve un compromis entre la place disponible, la quantité de sols qu'il est possible de fournir et les besoins en eau. Pour les contenants suspendus, on tient compte des vents qui dessèchent rapidement la terre.



Un potager vertical peut s'implanter à peu près n'importe où, même dans un pot décoratif.

QUELLES PLANTES CULTIVER ?

Les légumes, fines herbes, petits fruits et fleurs comestibles qui conviennent à la culture à la verticale sont plus nombreux qu'il semble à première vue.

Les légumes qui grimpent

Il s'agit des haricots à rames qui produisent aussi bien des gousses à consommer fraîches que des grains secs, des pois à rames et pois mange-tout, ainsi que des haricots d'Espagne, épinards de Malabar, cornichons et concombres.

Les légumes qu'il faut aider à grimper

On parle ici des melons, calabasses, potirons et courges à petits fruits. Il est parfois nécessaire de supporter les fruits en les plaçant dans un filet, car en grossissant, ils deviennent trop lourds pour être supportés par les tiges.

Les légumes non grimpants

Afin de tenir compte de l'espace, on choisit généralement des variétés naines. Les variétés précoces utilisent souvent moins d'espace, ce qui représente un avantage. On cultive donc facilement le mesclun, les roquettes, laitues, bettes à carde, épinards, choux frisés, oignons verts et tomates cerises.

Suivant la quantité de sols disponible, on peut aussi cultiver les variétés naines suivantes : aubergines, brocolis, carottes, courgettes, navets et poivrons.

Les petits fruits grimpants

Dans cette catégorie, il y a les vignes à raisins, les mûriers (leurs grandes tiges peuvent être palissées), les kiwis rustiques et les houblons (pour confectionner de la bière).

Les petits fruits non grimpants

Il s'agit principalement des fraisiers.



Pois mange-tout bourgogne



De nombreux légumes non grimpants peuvent être cultivés au potager vertical.



Souvent de petites dimensions, les fines herbes conviennent très bien à la culture à la verticale.

Les fines herbes

Pratiquement toutes les fines herbes qui ne deviennent pas trop grosses peuvent être cultivées dans un potager vertical. Toutefois, certaines sont particulièrement faciles. Il s'agit des basilics, plantes caris, cerfeuils, ciboulettes, coriandres, menthes, origans, persils, romarins (variétés naines), sarriettes, sauges et thyms.

Les fleurs comestibles grimpantes

On cultive les capucines grimpantes.

Les fleurs comestibles non grimpantes

Capucines naines, pensées et œillets mignardises viennent agrémenter le potager vertical.

COMMENT CULTIVER UN POTAGER VERTICAL ?

En fin de compte, c'est assez simple. Les légumes, fines herbes, petits fruits et fleurs comestibles plantés en pleine terre se cultivent comme dans un potager ordinaire. On applique les principes de la culture en contenant (voir le chapitre : *Un potager qui ne manque pas de pots*) pour les plantes installées dans de telles conditions.

Un potager

EXTRAVERTI



Un potager sur la façade d'une maison ? Pourquoi pas ? C'est un endroit comme un autre qui, avec quelques précautions, peut devenir un terrain très productif.

En juillet 2012, Michel Beauchamp et Josée Landry, un couple de Drummondville, faisaient les manchettes à cause de «l'illégalité» de leur potager en façade. À l'époque, cette nouvelle avait fait le tour de monde, propulsée notamment par les réseaux sociaux. Le bon côté de cette «crise», c'est qu'elle a permis à la société de poser la question de la présence des potagers sur les façades des maisons, alors qu'ils étaient plutôt relégués à l'arrière-cour depuis des décennies.

LA FAÇADE, UN ESPACE PUBLIC

D'une culture à l'autre, l'espace qu'occupe la façade des résidences n'est pas perçu de la même manière. Dans les pays de culture latine (France, Italie, Espagne, etc.), il est considéré comme un espace privé. Par contre, dans les pays de culture plus anglo-saxonne (Royaume-Uni, États-Unis, Canada, etc.), cette zone de terrain est considérée comme un espace public. C'est pour cela qu'elle est souvent sujette à réglementation.



Après les démêlés qu'ils ont connus avec leur municipalité, le potager de Josée Landry et Michel Beauchamp est devenu mondialement célèbre.



Il ne peut pas y avoir d'exemple plus éloquent d'un potager en façade. Celui qui a été créé par Les Urbainculteurs sur la façade de l'Hôtel du parlement du Québec, siège de l'Assemblée nationale du Québec, est visité chaque année par des milliers de personnes.

Au Québec, à l'instar des pays anglophones, la façade est considérée comme un espace public puisqu'elle est rarement entourée de clôture ou de mur qui l'isole de la rue. C'est pourquoi si l'on projette d'aménager un potager en façade, il faut tenir compte à la fois de la réglementation, mais aussi de la perception de cet environnement par la société.

LES AVANTAGES ET LES INCONVÉNIENTS D'UN POTAGER EN FAÇADE

Plusieurs avantages peuvent être mis de l'avant.

Le premier tient au fait que s'il n'y a pas d'arbres, le terrain est souvent dégagé et il est bien ensoleillé. Toutefois, l'espace doit être orienté de façon à recevoir au moins six à huit heures de soleil. Les

rues situées sur un axe nord-sud reçoivent généralement assez de soleil, alors que sur les axes est-ouest, seules les zones localisées côté sud sont cultivables.

Le deuxième avantage tient à l'accessibilité. Comme généralement on passe plus souvent sur le terrain de façade que dans la cour arrière, il est plus facile d'identifier les problèmes ou de constater que les légumes sont mûrs.

Le troisième avantage tient dans le fait que c'est un excellent moyen de favoriser le bon voisinage et d'engager la conversation avec les passants.

Tous les autres avantages sont décrits au chapitre : *Le potager : un retour à la simplicité bien enraciné dans la modernité.*

On doit aussi noter quelques inconvénients.

Le premier est lié à l'acceptabilité sociale. Plusieurs résidents souhaitent une homogénéité végétale pour leur quartier (en général du gazon, des arbres et des fleurs) et l'ajout d'un potager contraste avec les autres terrains. C'est souvent la raison pour laquelle les municipalités limitent l'installation de tels aménagements.

Le deuxième, et non le moindre, tient à la fois à un aspect technique de la culture et à l'acceptabilité sociale. Dans un potager, la terre n'est recouverte de végétation que de la mi-mai à la mi-octobre, soit environ cinq mois. Le reste du temps, le sol est à nu. Cette situation pose deux problèmes :

- les voisins risquent de ne pas trouver cela beau, ce qui accroît les risques d'inacceptabilité sociale;
- durant les sept mois restants, mais principalement à l'automne et au printemps durant les périodes où le sol n'est pas encore gelé, il y a risque de lessivage du sol et des éléments nutritifs. Si ces particules de terre ne sont pas retenues sur le terrain, elles risquent de boucher les égouts ou de s'accumuler dans les fossés.

Troisième inconvénient, en façade, le potager est souvent situé loin de la cuisine, ce qui peut accroître le travail, notamment le transport. Une bonne brouette réduit rapidement cet inconvénient.



Avec un peu de planification, il est possible de réduire les rares inconvénients liés à un potager en façade.



Il est souvent plus facile d'obtenir l'acceptabilité sociale dans les zones commerciales que dans les zones résidentielles. On peut se servir de ces exemples pour convaincre les voisins du bien-fondé d'une telle démarche.

Quatrième inconvénient, comme la plupart du temps les façades n'ont pas de clôture, les risques de vol et de vandalisme sont plus élevés que pour les potagers situés à l'arrière.

QUELQUES PRINCIPES POUR INSTALLER UN POTAGER EN FAÇADE

Avant toute chose, on vérifie que la municipalité autorise les potagers en façade. Si ce n'est pas le cas, des discussions avec le conseiller municipal du district peuvent être entreprises.

L'ombre fournie par le houppier et la présence de racines qui seront en compétition avec les légumes, fines herbes et petits fruits disqualifient une façade où il y a un gros arbre. On choisit un terrain dégagé et bien ensoleillé (au moins 6 heures d'ensoleillement). On s'assure aussi que l'on a accès à une source d'eau.

Comme on sait que l'acceptabilité sociale peut poser problème, on use de stratégie :

- on en parle avec ses voisins et on leur explique le projet avant sa création;
- on évite les aménagements qui pourraient choquer. On cherche à créer un potager qui se fond dans le paysage ambiant;
- on partage les surplus avec les voisins. De cette manière, ils se sentent partenaires du projet et ils deviennent des «surveillants», ce qui peut prévenir les vols ou le vandalisme.

Afin d'éviter l'érosion du sol, le long du trottoir ou de l'entrée d'auto, il est fortement conseillé d'installer une bande de rétention. Large de 1,20 à 1,50 mètre, elle peut être faite de gazon, mais encore mieux, ce peut être une platebande fleurie ou une platebande comestible où l'on plante des petits fruits (attention à l'hiver si la neige est projetée sur le terrain), des fines herbes, des légumes ou des fleurs comestibles vivaces. On peut aussi recouvrir les allées de paillis d'écorce de pruche (on évite les paillis en écorce de cèdre). Afin de prévenir les problèmes d'érosion, une autre solution consiste à construire un potager surélevé. On installe aussi du paillis ou du gravier dans les parties au sol.

En tout temps, on doit respecter les consignes de sécurité du public. L'aménagement du potager ne doit pas nuire à la circulation des piétons ou des véhicules (ex. : plants de concombre qui court dans la rue), ou obstruer la vue (ex. : éléments du potager vertical ou culture de maïs), particulièrement sur les coins de rue.

On s'assure d'avoir les équipements nécessaires pour le transport des récoltes afin que celles-ci deviennent un moment de plaisir et non une corvée.

Si l'on a des surplus et que les voisins, la famille ou les amis n'en veulent pas, on ne les laisse pas pourrir sur place. On les offre plutôt à une banque d'aide alimentaire qui se fera un plaisir de les distribuer aux gens dans le besoin.

On peut généralement cultiver dans l'emprise routière (une bande de terrain située entre la rue et la limite réelle de propriété et qui appartient à la municipalité), mais la municipalité et les entreprises de services (égouts, aqueduc, câble, téléphone, électricité, gaz) conservent leurs droits d'accès en tout temps. Il est fortement conseillé de prendre



L'utilisation des Smart Pots® en façade permet de cultiver en été sur une entrée d'auto et de laisser la place libre en hiver.



Le maintien d'une bande de gazon ou d'une platebande de plantes vivaces entre la rue et le potager de façade évite que les eaux de ruissellement entraînent les particules du sol vers le caniveau et ultérieurement dans les égouts pluviaux.

contact avec le service Info-Excavation afin d'identifier le réseau souterrain avant de commencer les travaux dans cette zone. Dans tous les cas, le potager en façade ne doit pas compromettre les droits de servitude d'un voisin ou d'un service public.

Finalement, il est conseillé de laver les légumes cultivés en façade, car ils sont plus exposés à la poussière des routes et aux gaz d'échappement des automobiles.

Plantes à utiliser dans la bande de rétention

Voici quelques exemples bien adaptés à ces conditions.

- **Légumes vivaces** : asperges, oignons égyptiens, rhubarbes et roquettes vivaces
- **Fines herbes vivaces** : ciboulettes, livèches, origans, oseilles, raiforts et thym
- **Fleurs comestibles vivaces** : hémérocailles, monardes et phlox
- **Petits fruits** : airelles, camarines, thés des bois et raisins d'ours



Comme le fait Albert Mondor dans son Jardin du futur, il est très facile d'intégrer des légumes, fines herbes et petits fruits dans une platebande décorative.

DES ALTERNATIVES AU POTAGER EN FAÇADE

Si, pour des raisons techniques ou d'acceptabilité sociale, il est impossible d'aménager un potager en façade, quelques solutions sont envisageables.

La première consiste à ajouter des légumes, fines herbes, fleurs comestibles et petits fruits dans les platebandes afin de créer un aménagement comestible.

La deuxième option consiste à cultiver les plantes bonnes à manger dans des pots placés à des endroits stratégiques. Voir à ce sujet le chapitre *Un potager qui ne manque pas de pots*.

Le dernier moyen consiste à créer un jardin vertical, notamment en utilisant les murs et autres éléments déjà existants. Voir à ce sujet le chapitre *Un potager qui se tient debout*.



Pour faire

SOUFFLER UN VENT DE JEUNESSE SUR LE POTAGER



Il est toujours fascinant de regarder des enfants cultiver un potager. Ils posent toutes sortes de questions qui ne seraient pas venues spontanément à l'esprit des adultes. Rafraîchissant !

UNE ACTIVITÉ FERTILE EN RÉPERCUSSIONS POSITIVES

Si l'on désire jardiner avec des enfants, il faut concevoir cette activité sous son aspect ludique. Ici, ce n'est pas le résultat qui compte, la récolte, mais bien le processus qui amène parents et enfants à vivre des moments uniques.

Cultiver un potager avec des enfants, c'est surtout s'offrir de magnifiques possibilités d'apprentissage... et des instants magiques.

Prendre contact avec la terre

Les enfants vivant à la campagne savent parfaitement comment sont produites les plantes comestibles. Pour plusieurs petits urbains, la relation entre la terre et leur assiette est souvent floue. Cultiver leur



Il est très facile de donner des airs ludiques aux activités au potager avec les enfants. La fameuse Juju en sait quelque chose.

permet de découvrir tout le processus (préparation, semis, culture et récolte). Ils en développent un plus grand respect pour la nourriture, les choses de la terre et le travail indispensable des agriculteurs, qu'ils soient urbains ou ruraux. Cette prise de conscience peut avoir comme effet de réduire le gaspillage alimentaire et d'augmenter la variété de légumes à savourer.

Promouvoir les sens

Les légumes, fines herbes, petits fruits et fleurs comestibles, plus que tous les autres végétaux, peuvent mettre en lumière les sens. Qu'on le fasse remarquer aux enfants ou pas, au potager presque tous les sens sont sollicités.

Les enfants peuvent apprendre à observer : le type de graine, le stade de culture, les insectes et les maladies, la période où l'on récolte, etc.

Les enfants peuvent apprendre à toucher : chaque type de feuilles ou de fruits a une texture différente; certains fruits doivent être récoltés délicatement; il faut de la force pour arracher certains légumes, etc.

Les enfants peuvent apprendre à sentir : les choux, tomates, fraises, framboises, basilics, origans, etc.; aucun n'a la même odeur.



Initier les enfants à la culture des légumes, fines herbes et petits fruits leur permet de développer de nombreuses habiletés.

Les enfants peuvent apprendre à goûter : ils découvrent la personnalité unique de chaque plante. Les légumes crus ou cuits, les fines herbes fraîches ou sèches, les fleurs comestibles, les petits fruits, etc. chacun à son goût... que l'on aime ou que l'on n'aime pas !

Dans une moindre mesure, les enfants peuvent apprendre à écouter ne serait-ce que le silence, le vol des insectes pollinisateurs ou le chant des oiseaux.

Devenir plus responsable

En faisant participer les enfants aux tâches du jardin, ils sont sensibilisés aux effets de leurs actes. En leur confiant des tâches quotidiennes (désherber, enlever les feuilles mortes, récolter, etc.), ils sont à même de juger de quelles manières leurs soins, ou le manque de soins, ont comme effet sur les plantes. Ils peuvent ainsi mieux accepter les mésaventures ou les échecs.

Initier à la puissance de la nature

Pour des enfants en âge de comprendre, un potager peut facilement illustrer le cycle des saisons, le cycle de l'eau, le cycle du carbone, la chaîne alimentaire, etc.

Ouvrir sur d'autres mondes

Cultiver des légumes n'est pas une fin en soi. L'objectif est bien de s'en nourrir. La culture d'un potager avec des enfants devrait se prolonger dans la cuisine. La préparation de plats simples, ou compliqués pour les plus vieux, est une bonne manière de comprendre l'importance des activités préalablement accomplies.

Apprendre aux enfants à conserver les légumes, fines herbes, petits fruits (conserves, congélation, séchage, etc.) peut les inciter à ne pas gaspiller.

QUELQUES DÉSAGRÉMENTS ?

Malgré le fait que cultiver un potager avec des enfants est une activité très positive, il existe quand même quelques désagréables côtés... qu'il est facile de minimiser.



Faire un potager avec les enfants comporte bien plus d'avantages que de désagréments.



Il y a peut-être de petits inconvénients à ce que les enfants jardinent, mais ils sont largement supplantés par les bienfaits et le bonheur qu'ils en retirent.

Les enfants se salissent

Et alors ! Que préférer ? Que les enfants soient propres et « plantés » devant leur écran toute la journée ou qu'ils aillent jouer dehors et apprennent des choses essentielles à leur vie future ? De toute façon, les enfants ne vont pas au jardin potager avec « leurs habits du dimanche ».

Il faut attendre plusieurs semaines entre le semis, la plantation et la récolte

Cet inconvénient est surtout vrai chez les plus jeunes (3 à 5 ans). Pour les autres, c'est un bon moyen de développer la patience... dans une société qui vit dans l'instantanéité.

Ce n'est pas techno

C'est un reproche que les ados pourraient évoquer quand on leur suggère ce type d'activité. Pourtant, il y a moyen de trouver des activités de jardinage qui incluent un élément de technologie. Par exemple, on peut dessiner le plan du jardin, rechercher des infos, colliger ses statistiques (nombre, poids, utilisation des légumes, fines herbes, petits fruits)

de façon numérique (tablette, téléphone intelligent, etc.). Un concours de photos de légumes peut être aussi organisé. En fait, pourquoi ne pas demander aux jeunes comment réconcilier potager et techno ? Il y a de grandes chances qu'ils aient plein d'idées à proposer.

LA QUESTION DE L'ÂGE

On considère généralement, suivant leur maturité personnelle, que les enfants peuvent commencer à jardiner à partir de trois ans. À cet âge, ils accompagnent le parent et font quelques gestes : semis de grosses graines, enlèvement des mauvaises herbes et récoltes. À partir de cinq ans et jusqu'à dix à douze ans, il n'y a plus de problème et les enfants peuvent réaliser les principaux travaux... que leur force leur permet.

Par la suite, et notamment à l'adolescence, il faut plutôt suggérer, mettre à disposition un lopin de terre et au besoin compléter les tâches entreprises afin d'éviter le découragement, les risques d'échecs importants, etc. Il faut accompagner, et surtout ne pas forcer, car à long terme la jeune personne pourrait prendre la culture du potager en aversion, ce qui n'est pas une bonne idée.



Les enfants peuvent commencer à jardiner très jeunes, pourvu que l'on ne s'attarde pas trop aux résultats.

Des baby-boomers écœurés ?

Entre la fin des années 1990 et le début des années 2010, les potagers n'étaient plus à la mode. C'étaient les baby-boomers qui jardinaient le plus à l'époque. Quand on leur parlait potager, la plupart d'entre eux répondaient qu'ils ne voulaient rien savoir. Cultiver des légumes leur rappelait les nombreuses heures de jeunesse qu'ils passaient à sarcler et à entretenir le grand potager familial (à l'époque un potager de subsistance). Cela explique certainement pourquoi ils se sont tant tournés vers les jardins ornementaux.

OÙ FAIRE JARDINER LES ENFANTS À LA MAISON ?

Il existe plusieurs possibilités :

- on leur fait partager les activités les plus ludiques pour eux au potager;
- on leur alloue un bout de terrain afin qu'il puisse faire leur propre production;

- on leur donne un ou des pots afin qu'il cultive les légumes qu'ils souhaitent. Une petite supervision pour ce qui a trait à l'arrosage est à prévoir;
- on leur demande de s'occuper de certaines plantes, en particulier au potager intérieur.

JARDINER EN GROUPE

Pour les familles qui n'ont pas l'espace pour faire un jardin potager, il existe quelques solutions. On peut inscrire les enfants à un potager communautaire. Le plus célèbre est le Jardin-jeunes du Jardin botanique de Montréal qui accueille chaque année des centaines d'enfants de 8 à 15 ans depuis 1938. Plusieurs projets de potagers collectifs intergénérationnels existent aussi. Ils consistent à faire jardiner des enfants et des personnes âgées. La plupart de tels projets sont gérés par les municipalités ou les OBNL.



Les jardins communautaires, comme ici les célèbres Jardins-jeunes du Jardin botanique de Montréal, sont une excellente manière de sensibiliser les jeunes au respect de la nourriture.

Certains centres de la petite enfance et écoles développent actuellement des projets de potager à l'école. Ils peuvent servir de support à des activités en mathématiques (dessin du potager et des différentes planches, calcul des quantités nécessaires pour une classe, etc.), en lecture (lecture des indications de cultures, etc.), en arts plastiques (projet de bricolage d'étiquette, etc.), en sciences naturelles (cycle de vie des plantes, etc.), en environnement (respect de la nature, etc.), en biologie (observation des insectes pollinisateurs, etc.), en éducation civique (respect du travail des autres, prises de décision respectueuse après débats, etc.) et en nutrition (faire découvrir des goûts nouveaux, etc.).

RÉUSSIR AU POTAGER AVEC LES ENFANTS

Pour éviter les déconvenues, quelques précautions s'imposent.

Établir un objectif simple

Récolter cinq radis, trois tomates cerises et deux feuilles de laitue, ou encore faire un sandwich tomate, salade, basilic est un objectif compréhensible pour un enfant. On établit donc une cible de réussite qui tient compte de l'âge et l'on met tout en œuvre pour l'atteindre.

Plus les enfants vieillissent, plus la mission peut devenir importante. Cela peut se faire tant en termes de volume (ex. : X kilos de tomate à récolter) que de nouveautés (ex. : produire un légume que personne n'a jamais cultivé dans la famille).

Prendre le temps

Réaliser un projet de jardin potager avec des enfants demande du temps, surtout pour les personnes qui sont très connaisseuses et qui ont l'habitude d'entretenir leur potager en deux temps trois mouvements. Il faut être patient et prendre le temps de montrer les bons gestes, les refaire au besoin et, parfois, rattraper les petites erreurs. Si l'on sait qu'on ne sera pas disponible pour accompagner adéquatement, on évite de commencer un tel projet afin que les enfants ne soient pas déçus et qu'ils aient alors une vision négative de la culture des légumes.

Donner un coup de pouce à la nature

Plutôt que semer et attendre la récolte, on peut faire des semis et utiliser aussi des plants achetés dans une jardinerie. Par exemple, on



Avec les jeunes enfants, il faut prendre le temps de les rendre fiers de leur travail... même si les parents y sont pour beaucoup.

sème radis, haricots nains et mesclun, et l'on met en terre des plants de laitues, basilics, tomates cerises et fraises. Plus on achète de gros plants, plus la récolte est rapide. Les jeunes enfants l'apprécient. Il sera toujours temps de leur apprendre la patience un peu plus tard!

Soutenir pour rendre autonome

Plus les enfants sont jeunes, plus il faut leur apporter du soutien. Plus ils vieillissent, plus il faut leur donner de l'autonomie tout en étant présents pour les accompagner dans les passages difficiles.

On doit avoir à l'esprit que c'est une activité avant tout ludique et que si l'objectif n'est pas atteint ce n'est pas grave. Le plaisir doit être plus important que le résultat.

Fournir des outils adaptés

Particulièrement avec les jeunes enfants, il faut leur fournir des outils à leur taille et surtout avec lesquels ils ne risquent pas de se blesser.



Des petits outils faciles à manipuler : voilà une des clés du succès du jardinage avec les jeunes enfants.

Privilégier certains légumes

Les jeunes enfants sont particulièrement impatients de voir pousser leurs légumes. Quelques-uns d'entre eux arrivent à maturité rapidement : haricots nains, minicarottes, radis et laitues.

Plusieurs autres prennent plus de temps, mais les enfants en raffolent : carottes sucrées, concombres, courgettes, fraises, pois mange-tout et tomates cerises.

Pour les impressionner, on peut planter du maïs, des tournesols ou des haricots rouges d'Espagne. Si on a de la place, enterrer des pommes de terre et voir des tiges sortir de terre, puis récolter de nouvelles patates est une expérience fascinante pour les enfants.

En fait, plus les enfants vieillissent, moins il y a de restriction quant au choix des légumes, fines herbes, petits fruits et fleurs comestibles à mettre entre leurs mains.

Graines germées et jeunes pousses

Ces techniques de culture sont très faciles à faire avec les enfants. De plus, ils peuvent voir les graines pousser de jour en jour et en quelques jours seulement déguster le fruit de leur travail. Voir à ce sujet le chapitre : *Faire germer et pousser son potager intérieur.*



Les fruits et les légumes-fruits que l'on peut consommer frais, sans avoir à les cuire, sont à privilégier au potager des enfants.



Faire germer

ET POUSSER SON POTAGER INTÉRIEUR

Cultiver un potager à l'intérieur est une bonne manière de commencer ou de prolonger la saison. Les plantes qui supportent ces conditions sont certaines fines herbes et quelques légumes. Il faut y ajouter les graines germées et les jeunes pousses qui peuvent servir à apporter verdure et éléments santé pendant une bonne partie de l'hiver.

Cultiver des fines herbes et des légumes à l'intérieur n'a rien à voir avec la culture extérieure. Cette manière de faire demande plus de temps, mais les quantités à récolter sont moindres et les goûts sont différents, généralement moins prononcés. Jamais un éclairage artificiel ne remplacera les chauds rayons du soleil.

Si l'on se met à cultiver des fines herbes et des légumes à l'intérieur, il faut donc le faire pour le plaisir. On ne doit pas chercher à «récupérer» à tout prix un plant abîmé. Il vaut mieux s'en débarrasser plutôt que gaspiller temps et argent pour un résultat aléatoire.

LES ENJEUX DE LA CULTURE À L'INTÉRIEUR

Par ordre d'importance, ce sont les suivants :

- la lumière;
- la température;



Les fines herbes sont certainement les plantes «les plus faciles» à cultiver à l'intérieur.

- l'arrosage;
- la circulation de l'air et le substrat;
- les parasites;
- la fertilisation.



Le manque de lumière, en quantité et en qualité, est sans conteste l'élément le plus contraignant pour cultiver des plantes à l'intérieur en hiver.

La lumière

Alors qu'en hiver la lumière fait défaut, il en faut beaucoup pour obtenir une belle récolte. Le plus souvent, un bord de fenêtre ne suffit pas. On doit donc utiliser un éclairage artificiel. Le plus simple consiste à installer deux tubes fluorescents de 40 watts à 15 à 20 cm au-dessus des plants (les lampes à incandescence ordinaire, les lampes halogènes et les lampes fluocompactes ordinaires ne sont pas adaptées à ce genre de culture). Les lumières de type DEL présentent aussi un potentiel intéressant. Une minuterie permet de contrôler la durée d'exposition. On peut aussi utiliser des étagères que l'on confectionne soi-même où que l'on achète. Le matériel d'éclairage se vend généralement dans les commerces spécialisés en matériel pour la culture hydroponique ou dans les centres horticoles. On trouve aussi aujourd'hui sur le marché toutes sortes de systèmes d'agriculture urbaine d'intérieur. On sélectionne le plus adapté à ses besoins et à ses moyens financiers.

La quantité de lumière idéale varie d'une plante à l'autre. Si l'on cultive plusieurs sortes de plantes sous un même éclairage, on recherche le temps d'éclairage moyen.

La température

Les besoins en chaleur, ou en fraîcheur, varient selon le stade de croissance et le type de plantes. Les semis demandent généralement une température de 15 à 21 °C. Les plantes en croissance de 18 à 20 °C le jour et 12 à 15 °C la nuit, en dessous des températures que l'on souhaite habituellement dans une maison. Si on en a la possibilité, on choisit une pièce peu utilisée, un sous-sol (avec un système d'éclairage) ou un solarium non chauffé.

Une soucoupe remplie d'eau et dont le fond est recouvert de gravier que l'on place à proximité des plantes permet de maintenir l'air frais et humide.

L'arrosage

Comme la lumière et la température sont limitées, les risques d'excès d'eau sont très présents. Si elles baignent dans un sol saturé d'eau, les racines des fines herbes et de la plupart des légumes cultivables à l'intérieur pourrissent. Il faut donc trouver le bon équilibre entre lumière, température et arrosage. Comme les plantes partagent la même lumière et la même température, on adapte l'arrosage à chaque variété.

Une vérification régulière de l'humidité de la terre est le meilleur moyen d'obtenir de bons résultats.

La circulation d'air et les substrats

Dans la nature, les plantes sont habituées à subir les effets du vent sur leur feuillage, ce qui n'existe pas dans une maison. D'autre part, à moins de former des bosquets, à l'extérieur elles sont à bonne distance les une des autres. Permettre une bonne circulation d'air entre le feuillage des plantes est donc bénéfique.

Il faut aussi tenir compte du substrat. Il doit être léger et retenir un peu l'eau. Un substrat trop lourd et mal aéré augmente les problèmes liés au manque d'aération. Des pots de 10 à 20 cm de diamètre dont le fond comprend des trous de drainage sont aussi conseillés.

Afin de s'assurer d'une bonne aération, il est aussi possible d'installer un ventilateur réglé sur la basse vitesse et couplé à la minuterie de l'éclairage des plantes.

Les parasites

Bien que la plupart des fines herbes soient résistantes aux insectes ravageurs et aux maladies, comme elles ne sont pas dans des conditions propices, les risques d'infestation sont plus élevés. Chez les légumes, les risques augmentent.

Les insectes ravageurs les plus communs sont les mouches blanches, les araignées rouges, les pucerons et les cochenilles. On peut limiter la prolifération des araignées rouges en vaporisant régulièrement le feuillage, particulièrement le dessous des feuilles. En lavant les plantes à grande eau quand les insectes commencent à apparaître, on déloge les adultes et les œufs des mouches blanches et des pucerons. On peut supprimer les cochenilles en les badigeonnant avec un coton-tige imbibé d'alcool. En cas de situation incontrôlable, on détruit les plants infestés.



Il faut adapter l'arrosage au manque de lumière et, le plus souvent, à une chaleur plus élevée lors de la culture à l'intérieur.



Les araignées rouges sont les pires ennemies des plantes comestibles cultivées à l'intérieur.



Il est assez facile de cultiver les fines herbes à l'intérieur.

La fertilisation

Pour les fines herbes, en utilisant un terreau moyennement riche on évite d'avoir à trop fertiliser. Pour les légumes, on préfère généralement un substrat riche. L'ajout d'engrais naturel qui se décompose lentement évite les surplus de travail.

Sinon, l'hiver, pour les plantes demandant une terre riche, on applique tous les 15 jours une demi-dose d'émulsion d'algues. On arrose avec cette émulsion une fois par mois pour les plantes demandant une terre moyennement riche. Au printemps, on double la dose.

DANS QUELS CONTENANTS ?

Pourvu qu'ils soient adaptés aux végétaux choisis, tous les types de contenants peuvent être utilisés pour le potager intérieur. Pots, bacs ou jardinières, neufs ou récupérés, tous conviennent à condition qu'ils aient des trous dans le fond pour assurer un bon drainage. Ils doivent reposer sur des soucoupes afin de récupérer les potentiels surplus d'arrosages. Les sacs de culture, tels les Smart Pots[®], peuvent aussi être utilisés.

LES FINES HERBES POUR LA CULTURE INTÉRIEURE

Il y a les fines herbes que l'on rentre à l'automne et celles que l'on sème à l'intérieur.

Fines herbes à rentrer à la fin de la saison

Environ cinq semaines avant les premiers gels importants, on empote les fines herbes vivaces. On arrête de les arroser, afin de laisser jaunir le feuillage et donner aux plantes une période de repos. On rentre les plants quand la température nocturne tourne autour de 10 °C. Dans le cas du romarin et du laurier, les plants sont entrés à l'intérieur dès que la température oscille autour de 15 à 18 °C.

Voici les cinq meilleures fines herbes vivaces pour la culture intérieure.



Ciboulette

- **Lumière** : 16 à 18 heures
- **Température** : 18 à 20 °C
- **Arrosage** : sol plutôt humide
- **Substrat et fertilisation** : léger, moyennement riche
- **Parasites** : maladies du feuillage



Laurier-sauce

- **Lumière** : 16 à 18 heures
- **Température** : 18 à 23 °C
- **Arrosage** : sol frais et bien drainé, éviter les excès
- **Substrat et fertilisation** : meuble et riche
- **Parasites** : cochenilles et pucerons



Origan commun

- **Lumière** : 16 à 18 heures
- **Température** : 18 à 20 °C
- **Arrosage** : sol plutôt sec
- **Substrat et fertilisation** : léger et pauvre, on évite les excès de fertilisation
- **Parasites** : résistant, parfois acariens et pucerons



Romarin

- **Lumière** : 16 à 18 heures
- **Température** : 18 à 23 °C
- **Arrosage** : légèrement humide, sans excès
- **Substrat et fertilisation** : léger et plus ou moins riche
- **Parasites** : bonne résistance, mais parfois acariens, cochenilles et mouches blanches



Thym

- **Lumière** : 16 à 18 heures
- **Température** : 18 à 23 °C
- **Arrosage** : sol sec, on évite de trop arroser
- **Substrat et fertilisation** : léger, pauvre à plus ou moins riche
- **Parasites** : bonne résistance

Fines herbes annuelles à semer

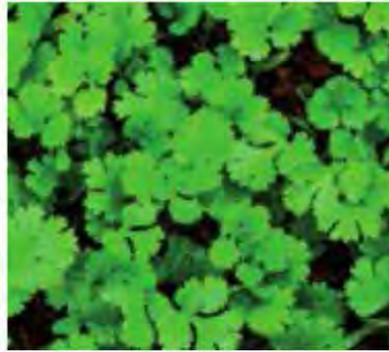
Plutôt que de rentrer des fines herbes annuelles qui sont en fin de cycle, il est préférable de les semer. On procède comme on ferait au printemps pour obtenir des plants. Seule différence, on conserve les plants à l'intérieur en leur fournissant suffisamment de lumière. On sème en plateau ou en pot (selon la consommation familiale) dans le substrat approprié.

Voici les cinq meilleures fines herbes annuelles à semer pour la culture intérieure.



Basilic

- **Lumière** : 6 à 8 heures
- **Température** : 18 à 27°C
- **Arrosage** : il ne doit pas manquer d'eau
- **Substrat et fertilisation** : meuble, fertile et chaud, on fertilise régulièrement
- **Parasites** : sensible à la fonte de semis, sinon résistant



Coriandre

- **Lumière** : 14 à 18 heures
- **Température** : 18 à 20°C
- **Arrosage** : régulier, mais sans excès
- **Substrat et fertilisation** : meuble et riche, on fertilise donc régulièrement
- **Parasites** : bonne résistance



Cerfeuil annuel

- **Lumière** : 14 à 16 heures
- **Température** : 18 à 20°C
- **Arrosage** : maintenir le sol humide sans excès
- **Substrat et fertilisation** : léger et pauvre, on évite la surfertilisation
- **Parasites** : pucerons et maladies du feuillage



Persil

- **Lumière** : 14 à 16 heures
- **Température** : 18 à 20 °C
- **Arrosage** : régulier, mais sans excès
- **Substrat et fertilisation** : meuble et plus ou moins riche
- **Parasites** : peu de problème, attention aux excès d'humidité



Sarriette d'été

- **Lumière** : 16 à 18 heures
- **Température** : 18 à 20 °C
- **Arrosage** : sec, on évite donc les excès
- **Substrat et fertilisation** : léger et pauvre à fertile indifféremment
- **Parasites** : bonne résistance

LES LÉGUMES POUR LA CULTURE INTÉRIEURE

En plus des enjeux liés à la lumière, la température, l'arrosage, la circulation de l'air, le substrat, les parasites et la fertilisation, la culture des légumes à l'intérieur en présente un de taille : la pollinisation. En effet, en hiver, à l'intérieur il n'y a pas d'insectes pollinisateurs pour provoquer la naissance des fruits. On peut bien sûr le faire manuellement à l'aide d'un pinceau, mais les résultats sont aléatoires.

Il existe quelques légumes que l'on peut semer directement à l'intérieur comme le mesclun, la roquette, les laitues à couper ou les radis (on ne veut surtout pas que ces plantes fleurissent !). Idéalement, les autres comme les aubergines, haricots nains, piments et tomates cerises doivent être cultivés en contenant et rentrés à l'automne alors que plusieurs fleurs ont déjà été fécondées. On ne fait alors que prolonger la période de culture de quelques semaines.

La rentrée de plants cultivés au jardin s'accompagne souvent de l'introduction d'insectes dans la maison. En premier lieu, on choisit donc des plants sains, exempts le plus possible d'insectes. Ensuite, deux précautions s'imposent. On commence par «nettoyer» la plante avec un tuyau d'arrosage. On insiste particulièrement sur le dessous des feuilles afin d'y déloger les insectes qui pourraient s'y cacher. On finit en vaporisant le dessus et le dessous des feuilles avec du savon insecticide ou un insecticide à base d'ail.

Voici les six légumes susceptibles de réussir pour la culture intérieure.



Laitue, mesclun et roquette

- **Culture** : on sème à intervalle régulier
- **Lumière** : 16 à 18 heures
- **Température** : 18 à 20°C
- **Arrosage** : sol plutôt humide
- **Substrat et fertilisation** : léger et plutôt riche



Radis

- **Culture** : on sème à intervalle régulier
- **Lumière** : 16 à 18 heures
- **Température** : 18 à 20°C
- **Arrosage** : sol toujours humide
- **Substrat et fertilisation** : léger et plutôt riche



Aubergine

- **Culture** : on rentre des plants dont les fleurs sont déjà fécondées
- **Lumière** : 16 à 18 heures
- **Température** : 20 à 23°C
- **Arrosage** : sol toujours humide, mais sans excès
- **Substrat et fertilisation** : léger et riche



Haricot nain

- **Culture** : on rentre des plants dont les fleurs sont déjà fécondées
- **Lumière** : 16 à 18 heures
- **Température** : 18 à 20°C
- **Arrosage** : sol toujours frais
- **Substrat et fertilisation** : léger et pauvre



Piment

- **Culture** : on rentre des plants dont les fleurs sont déjà fécondées
- **Lumière** : 16 à 18 heures
- **Température** : 20 à 24°C
- **Arrosage** : sol frais, sans excès
- **Substrat et fertilisation** : léger et plus ou moins riche



Tomate cerise

- **Culture** : on rentre des plants dont les fleurs sont déjà fécondées
- **Lumière** : 16 à 18 heures
- **Température** : 20 à 24°C
- **Arrosage** : sol frais, sans excès
- **Substrat et fertilisation** : léger et riche

LES GRAINES GERMÉES ET LES JEUNES POUSSÉS

Cette technique ancestrale, pratiquée depuis plus de 2 000 ans, peut facilement être intégrée au jardinage intérieur. En fait, après une courte période d'apprentissage, elle est souvent plus facile à réaliser que la culture de fines herbes ou de légumes.

De multiples vertus thérapeutiques

Au moment où on les consomme, c'est-à-dire tout au début de leur croissance, les graines germées sont riches en protéines, lipides, glucides, enzymes, vitamines, antioxydants, sels minéraux, oligoéléments, fibres et composés divers.

Les jeunes pousses sont moins riches en éléments cités précédemment, mais plus riches en chlorophylle.

Graines germées et jeunes pousses sont digestibles, facilement assimilables et régénératrices des cellules.



Très populaires en Asie, les graines germées ont de nombreuses vertus et de multiples bienfaits.

D'autres belles qualités

Les graines germées et les jeunes pousses ne se contentent pas d'être de bons apports dans la nutrition. Elles ont plusieurs autres facettes très intéressantes.

Ce sont des aliments écologiques faciles à cultiver selon les méthodes biologiques. À ce stade de leur développement, nul besoin d'engrais ou de pesticides.

Les graines germées et les jeunes pousses permettent aussi de faire des économies. En effet, comme il n'y a pas d'altération de leurs vertus nutritionnelles par le processus de transformation, elles sont plus efficaces que les produits vendus en pharmacie et boutiques de produits naturels sous forme de comprimés ou liquides.

Elles sont rapides et faciles à récolter. Elles sont prêtes en deux à sept jours selon le type alors que le radis, le plus rapide des légumes, en demande au minimum dix-huit au potager.

Les graines germées et les jeunes pousses apportent une certaine forme d'autonomie. On ne dépend plus du climat, des marchés ou des catastrophes naturelles. Une fois que l'on a une provision de graines, on peut au minimum se nourrir durant plusieurs semaines, voire plusieurs mois.

Ce sont aussi des plantes intéressantes à cultiver avec les enfants puisque le résultat arrive très vite.



L'utilisation d'un bocal et d'un support est la manière la plus facile de faire germer les graines.

Comment cultiver les graines germées ?

On commence par choisir des graines de culture biologique destinées à la germination. On utilise des graines entières et saines. Comme on fait des semis successifs, les semences doivent être conservées dans de bonnes conditions. On les place au sec, à l'abri de la lumière et des insectes (boîte de métal) et on prend soin de bien les identifier.

Il faut ensuite un germoir. On en trouve dans le commerce qui sont soit en plastique, soit en terre. D'autres sont des pots de verre munis d'un filtre et qui reposent sur un support à 45°. Toutefois, on peut aussi utiliser un pot de verre (style pot de conservation Mason) dont on recouvre le goulot d'un filtre en textile, en plastique ou en

métal, et que l'on incline à 45°. Si on en a les moyens (l'investissement est assez important), on peut utiliser un germoir automatique. Il est surtout indiqué pour les « mordus » de graines germées, ceux qui en font une grande consommation. L'important est de bien nettoyer le germoir avant utilisation et entre chaque réutilisation.

Par la suite, le processus est assez simple. On laisse d'abord tremper les graines quelques heures avant de les placer dans le germoir ou les pots. Dans les germoirs, on les arrose et dans les pots de verre, on les rince. La fréquence varie selon le type de graines. On les place à la température et à la luminosité idéales. Quand ils ont atteint le stade ou la dimension souhaitée, on récolte. Il est possible de les réfrigérer hors du germoir ou du bocal pour ralentir la croissance.

Voici cinq plantes faciles à faire germer.



Alfalfa ou luzerne

Très riche en protéines, minéraux, oligoéléments et vitamines, c'est la plante la plus facile à faire germer.

- Durée du trempage : 4 à 6 h dans de l'eau tiède à chaude
- Fréquence des arrosages ou des rinçages : 2 à 3 fois par jour
- Température : 20 à 22 °C
- Luminosité : naturel
- Récolte : 5 à 7 jours à 3 cm



Chou rouge

Coloré, il est riche en antioxydants, bêta-carotènes, vitamines, minéraux et oligoéléments.

- Durée du trempage : 4 à 5 h dans de l'eau tiède à chaude
- Fréquence des arrosages ou des rinçages : 3 fois par jour
- Température : 20 à 22 °C
- Luminosité : naturel
- Récolte : 4 à 6 jours ou 2 à 3 cm



Radis

Légèrement piquant, il contient antioxydants, enzymes, minéraux et oligoéléments.

- Durée du trempage : 5 à 6 h dans de l'eau tiède à chaude
- Fréquence des arrosages ou des rinçages : 3 fois par jour
- Température : 16 à 21 °C
- Luminosité : naturel
- Récolte : 4 à 6 jours ou 2 à 3 cm



Soja vert ou haricot Mung

Un classique riche en protéines, minéraux, oligoéléments et vitamines.

- Durée du trempage: 12 à 16 h dans de l'eau tiède à chaude
- Fréquence des arrosages ou des rinçages: 6 fois par jour
- Température: 21 à 25 °C
- Luminosité: obscurité
- Récolte: 4 à 5 jours ou 1 à 3 cm



Tournesol

Après avoir décortiqué les graines, il apporte des protéines, vitamines, enzymes, minéraux et oligoéléments.

- Durée du trempage: 6 h dans de l'eau tiède à chaude
- Fréquence des arrosages ou des rinçages: 2 à 3 fois par jour
- Température: 20 à 23 °C
- Luminosité: naturel
- Récolte: 1 à 2 jours ou 0,5 cm

Des graines à éviter

Quand on commence, on s'abstient de cultiver les graines qui produisent un mucilage, une substance gélatineuse: basilic, cresson, lin, roquette, moutarde et pourpier. Ces plantes sont plus difficiles à cultiver.

Comment cultiver les jeunes pousses ?

Il s'agit en fait de laisser certaines graines germées continuer leur croissance. Toutefois, pour obtenir de jeunes pousses, on utilise plutôt un germeoir qu'un pot de verre. Dans le germeoir, les racines peuvent avoir accès à l'eau qui est stockée dans les soucoupes et, s'il y a plusieurs étages, les tiges ont de la place pour croître.

Il est aussi possible de mettre les graines en terre, dans un grand plateau.

L'arrosage des graines germées se fait généralement deux fois par jour.

Les radis, les radis Daikon ou radis orientaux, les sojas verts ou haricots Mung et les tournesols sont cultivés comme décrit précédemment. Au lieu de les récolter jeunes, on les laisse pousser pour que les feuilles vertes se développent. On peut ajouter aux précédentes ces deux plantes.



Pois vert

Son goût de pois frais et croquant est une excellente source de protéines, fibres, minéraux et vitamines.

- Durée du trempage : 12 à 16 h dans de l'eau chaude
- Fréquence des arrosages ou des rinçages : 2 à 3 fois par jour
- Température : 15 à 20 °C
- Luminosité : naturel
- Récolte : 2 à 3 jours ou 5 cm



Sarrasin

Très doux et neutre, le sarrasin est très riche en protéines, glucides, minéraux et vitamines. On utilise des graines décortiquées.

- Durée du trempage : non recommandé
- Fréquence des arrosages ou des rinçages : 1 fois par jour
- Température : 20 à 22 °C
- Luminosité : naturel
- Récolte : 2 à 3 jours ou 1 à 3 cm

ET LA CULTURE HYDROPONIQUE ?

Il s'agit d'une culture particulière qui demande à la fois un matériel spécifique (support, billes d'argile, éclairage, etc.) et de bonnes connaissances. Si l'on souhaite pratiquer ce genre de culture, il faut entreprendre une recherche afin de bien établir ses objectifs, son budget et le temps que l'on souhaite y consacrer.

Il faut aussi savoir que les légumes et les fines herbes cultivés en milieu hydroponique n'ont pas le bon goût de ceux cultivés dans un potager à l'extérieur ni de la culture plus « traditionnelle » à l'intérieur.



9 questions

« EXISTENTIELLES » SUR LE POTAGER

Que l'on soit débutant ou jardinier cultivé, quand on commence à lire sur la culture des légumes, fines herbes et petits fruits, on se trouve immanquablement confronté à des concepts complexes comme la permaculture, la rotation ou le compagnonnage. On est même confronté à de nouvelles données telles que le choix des variétés ou l'ameublissement de la terre.

Ce chapitre propose donc des éléments de réflexion (et un peu de commentaires personnels) afin que chacun trouve ses propres réponses.

QUESTION N° 1 – SÉLECTIONNER DES VARIÉTÉS EN POLLINISATION LIBRE OU DES HYBRIDES F1 ET DES OGM ?

Certains légumes étant cultivés depuis des milliers d'années (ex. : le chou était cultivé depuis l'Antiquité, la laitue pommée a commencé à être cultivée au 5^e siècle avant Jésus-Christ), les jardiniers ont sélectionné des plants de manière à obtenir des légumes plus gros, plus résistants aux insectes ravageurs et aux maladies, plus productifs et parfois même plus beaux. Ces améliorations ont d'abord été faites par la sélection (on utilise seulement les semences des meilleurs spécimens) ou par l'hybridation naturelle (croisement spontané de deux individus) et ensuite la sélection. Il s'agit de plantes qui, quand les graines sont





On peut récolter les semences d'année en année quand on sélectionne des variétés à pollinisation libre.

ressemées, donnent des plants dont les caractéristiques sont fidèles au plant mère. On les dit à pollinisation libre.

Avec les avancées de la science, on a créé les variétés hybrides F1. Il s'agit d'un croisement entre deux variétés qui ont été sélectionnées séparément sur plusieurs générations pour certains traits caractéristiques. Pour obtenir des semences F1, on doit croiser les parents originaux chaque année.

On a encore « avancé » en créant les OGM, les organismes génétiquement modifiés. Il s'agit de plantes dont le bagage génétique est altéré par des interventions humaines. Actuellement, il n'existe ni légumes ni petits fruits OGM commercialisés pour la culture destinés au grand public.

Dans le cas des hybrides F1 et des OGM, on doit absolument acheter des graines chaque année, car un jardinier amateur n'est pas en mesure de refaire les manipulations.

Si l'on choisit d'utiliser des semences en pollinisation libre, il est possible de laisser monter en graines quelques plants et de récolter les graines. Avec un peu de connaissances, on peut ainsi économiser.

Il faut par contre savoir que même avec ses hybrides naturels on est parfois bien loin de la nature. Un plant de maïs sauvage est très différent d'un plant de maïs actuel. Toutefois, les changements se sont faits « naturellement » au cours des siècles par le travail assidu de sélection des cultivateurs.

À chacun de choisir !

QUESTION N° 2 – UTILISER DES VARIÉTÉS ANCIENNES OU RÉCENTES ?

Depuis quelques années, on assiste au retour des semences patrimoniales (connus sous le nom de *heirloom* en anglais). Souvent à nouveau cultivées parce qu'elles sont en pollinisation libre, elles posent aussi la question des saveurs. En effet, depuis quelques années, les nouvelles variétés tiennent compte des besoins du marché (conservation pendant plusieurs jours, conditionnement, transport, etc.) très souvent au détriment du goût.



Utiliser des variétés anciennes de légumes et de petits fruits (c'est plus rare chez les fines herbes et peu important chez les fleurs comestibles) permet donc, parfois, mais ce n'est pas toujours le cas, de retrouver des saveurs oubliées.

Il faut cependant noter que non seulement les hybrideurs ont essayé de remplir le cahier des charges du marché, mais aussi de rendre les plantes plus résistantes aux insectes ravageurs et aux maladies. Certaines anciennes variétés sont très goûteuses, mais plus sensibles aux problèmes phytosanitaires.

Quoi qu'il en soit, il faut essayer les variétés avant de les adopter. Par exemple, une variété qui est savoureuse et facile à cultiver dans un potager peut être attaquée par des insectes et peu goûteuse dans un autre.



QUESTION N° 3 – SEMER OU METTRE EN TERRE DES PLANTS ACHETÉS ?

L'avantage de semer ses plants soi-même, c'est que l'on utilise les variétés que l'on a sélectionnées. Si l'on achète des plants, il est souvent difficile de trouver des variétés anciennes ou particulières (bien que plusieurs jardinerie offrent aujourd'hui un choix de plus en plus varié). L'autre avantage des semences est leur prix. Un sachet contenant plusieurs dizaines de graines ne coûte généralement que quelques dollars, alors qu'un seul plant peut valoir le même montant, ou encore être plus cher.

Acheter des plants est avant tout un gain de temps. On n'a pas à les cultiver, notamment à l'intérieur (où la place peut manquer parfois) et les récoltes sont hâtives (plus ou moins selon la grosseur du plant).



QUESTION N° 4 – RETOURNER LA TERRE OU PAS ?

Durant de nombreuses années, on a enseigné qu'avant de planter un potager, il fallait bêcher en profondeur (généralement sur 20 à 30 centimètres), retourner la terre afin de briser la compaction et permettre ainsi aux racines de pénétrer dans le sol. Puis sont arrivés des jardiniers et des agronomes qui se sont interrogés à la fois sur les coûts (en temps et en carburant) d'une telle pratique, mais surtout sur les effets d'une pareille technique sur la qualité du sol. Ils ont constaté que la plupart du temps, cette façon de faire détruisait une

partie importante du sol, la rhizosphère. Située généralement dans les premiers centimètres du sol, c'est une zone riche en microorganismes comme des mycorhizes, des bactéries, des organismes décomposeurs et des vers de terre. Déplacer cette rhizosphère vers le fond du sol plutôt que de l'entretenir sur le dessus réduit grandement la productivité du potager. C'est pourquoi on recommande aujourd'hui de ne plus retourner le sol, mais de l'aérer légèrement à l'aide d'une griffe rotative ou bêche à griffes, ou encore d'une grelinette.

C'est une bonne nouvelle puisque la préparation du potager devient alors moins difficile.

La seule exception est l'établissement d'un nouveau potager sur sol existant. Dans ce cas, on pratique un bêchage sur une hauteur de 15 à 20 centimètres. Cette opération sert à la fois à ameublir le sol et à y incorporer les amendements. Cette exception a pour but d'améliorer la structure du sol, ce qui permet aux racines de bien y pénétrer. On ne le fait qu'une seule fois au moment de l'implantation du potager.



Légumes et fines herbes annuelles par type de multiplication

Légumes qu'il est préférable de semer, car la transplantation est souvent difficile

Betteraves, carottes, choux-raves, chicorées, épinards, haricots nains et grimpants, laitues en feuilles, navets, maïs, oignons, oignonets, pois, radis et rutabagas.

Légumes que l'on peut transplanter en plants

Bettes à carde, brocolis, chou chinois, chou, choux-fleurs, chou de Bruxelles, laitues pommées, pommes de terre et poireaux.

Légumes que l'on peut transplanter en plants pour une récolte plus hâtive

Citrouilles, concombres, courges, courgettes, piments, poivrons et tomates.

Fines herbes annuelles que l'on peut semer directement ou transplanter en plants

Aneths, cerfeuils, coriandres, périllas, persils et sarriettes d'été.



QUESTION N° 5 – PLANTER TÔT OU ATTENDRE ?

Au printemps, surtout dans les pays nordiques, dès que le soleil pointe son nez et apporte de la chaleur, tout le monde veut sortir de la maison. Dès que l'on assiste à trois ou quatre jours consécutifs de beau temps et que les températures atteignent des degrés agréables, beaucoup de jardiniers aspirent à planter leurs légumes. Bonne approche ? Pas certain !

En effet, à part quelques exceptions (betteraves, épinards, laitues en feuilles et pommées, navets, oignonets, pois, poireaux et radis, cerfeuils et persils), la plupart des légumes et des fines herbes annuelles aiment un sol bien réchauffé pour germer. Semer trop tôt risque de réduire le taux de germination et la qualité des plantes qui germent. Par la suite, on s'expose à ce que les plants soient moins productifs.

Pour ce qui est des légumes tels que bettes à carde, brocolis, chou chinois, chou, choux-fleurs, chou de Bruxelles, citrouilles, concombres, courges, courgettes, piments, poivrons, pommes de terre et tomates, et les fines herbes comme aneths, basilics, coriandres, périllas et sarriettes d'été, un semis ou une plantation trop hâtive risque d'empêcher la germination, de produire des plants peu vigoureux, de

ralentir la croissance ou de les exposer inutilement au gel. Au bout du compte, la productivité va s'en ressentir.

De plus, l'expérience démontre qu'une plantation hâtive suivie d'une période de froid ou de fraîcheur ne donne pas de meilleurs résultats qu'une plantation tardive et une période où la plante reçoit la quantité de chaleur qui lui convient. En fait, attendre les conditions idéales pour planter et semer est souvent un gage de succès.

QUESTION N° 6 – FAIRE DES ROTATIONS OU PAS ?

Cette technique consiste à ne pas cultiver le même légume, des légumes ayant les mêmes besoins en termes de richesse du sol ou des légumes de la même famille, pendant deux années successives au même endroit dans le potager. L'objectif est d'éviter que le sol «s'appauvrisse», un légume utilisant toujours les mêmes nutriments. On vise aussi à réduire les problèmes dus aux insectes ravageurs et aux maladies.

Dans la mesure du possible, mais sans que cela devienne une obligation, on fait une rotation basée sur l'appétit en matières fertilisantes des légumes. Pas toujours facile, surtout sur de petites surfaces, mais on tend vers cet objectif le plus possible. Si, pour diverses raisons, c'est impossible de pratiquer la rotation des cultures, ce n'est pas si grave. Il faut seulement être un peu plus averti des problèmes d'insectes ravageurs et de maladies.

Le système basé sur l'appétit est assez simple. La rotation se fait sur trois ans. On fait la liste des légumes, fines herbes annuelles et fleurs comestibles annuelles que l'on souhaite cultiver. On les regroupe par besoins :

- végétaux gourmands;
- végétaux moyennement gourmands;
- végétaux peu gourmands.

On fait ensuite un plan que l'on conserve au fil des ans.

Sur le terrain, la parcelle n° 1 est abondamment amendée et fertilisée. Elle reçoit les plantes gourmandes (la plupart des légumes-fruits). La parcelle n° 2 est légèrement amendée et fertilisée. On y met en



terre les plantes moyennement gourmandes. La parcelle n° 3 n'est pas fertilisée et l'on y cultive les légumes, fines herbes annuelles et fleurs comestibles annuelles peu gourmandes.

L'année suivante, la parcelle n° 3 est abondamment fertilisée, la n° 1 est moyennement fertilisé et la n° 2 pas du tout, et ainsi de suite au cours des années.

D'autres types de rotation tiennent compte de la famille ou de la forme végétative, mais elles sont plus difficiles à mettre en place.

Pour la culture en pot, il est très difficile, voire impossible de faire des rotations. On regroupe les plantes ou l'on identifie la classe à laquelle elles appartiennent et l'on modifie la quantité de compost et de fertilisants que l'on ajoute au début et en cours de saison.

Les légumes, fines herbes et fleurs comestibles annuelles selon leur appétit

- **Plantes gourmandes** : aubergines, concombres, cornichons, courges, courgettes, citrouilles, pâtissons, tomates – Basilics, cerfeuils, persils, stévias – Pensées des jardins, bégonias tubéreux
- **Plantes moyennement gourmandes** : ails, bettes à carde, betteraves, brocolis, choux de Bruxelles, choux-fleurs, choux kales, choux pommés, échalotes, laitues, mesclun, oignons, pak-choïs, poireaux, piments, poivrons, radis, roquettes – Coriandres, périllas – Tournesols, tagètes tachetés, soucis des jardins
- **Plantes peu gourmandes** : carottes, haricots (nains et grimpants), navets, panais – Sarriettes d'été, plantes caris – Bourraches, capucines

Les fines herbes et fleurs comestibles vivaces, et les arbustes fruitiers selon leur appétit

- **Plantes gourmandes** : Oseilles, livèches – Hémérocailles, monardes – Amélanchiers, cassis, fraisiers, framboisiers, mûriers, groseilliers
- **Plantes moyennement gourmandes** : Ciboulettes, sauges – Camérisés, cerises déprimées, pimbinas, sureaux du Canada
- **Plantes peu gourmandes** : Lauriers-sauce, origans, romarins, thym – (Eillets mignardises – Bleuets, camarines noires, canneberges, raisins d'ours, thés des bois

Pour réduire la présence d'insectes ravageurs, on pratique la biodiversité, notamment en multipliant les variétés de légumes, fines herbes, petits fruits et fleurs comestibles et en ayant une approche ouverte quant à la présence de problèmes phytosanitaires.

QUESTION N° 7 – PRATIQUER LE COMPAGNONNAGE OU PAS ?

Le compagnonnage consiste à associer des légumes et des fines herbes afin de bénéficier de leurs influences bénéfiques réciproques. Pratique ancestrale basée sur l'observation et l'expérience, elle trouve de plus en plus de fondements scientifiques. Les raisons pour lesquelles les associations de plantes peuvent être bénéfiques sont les suivantes :

- *une culture-appât* : une plante attire davantage les insectes nuisibles et sert à les éloigner de la culture principale;
- *les racines fixent l'azote* : c'est le cas des fabacées, plus connues sous le nom de légumineuses. Des plantes voisines bénéficient de cette fixation de l'azote de l'air par le biais de la rhizosphère;
- *le contrôle biochimique des insectes ravageurs* : les racines ou les parties aériennes de certaines plantes exsudent des composés chimiques qui repoussent et suppriment des insectes ravageurs et protègent les plantes voisines;
- *les interrelations physiques et les plantes-abris* : par exemple, des plantes hautes apportent de l'ombre à des plantes qui préfèrent la mi-ombre. Ou encore des plantes hautes au feuillage dense en protègent d'autres du vent;
- *la création d'habitats bénéfiques* : le compagnonnage fournit un environnement favorable au développement d'insectes prédateurs et de parasites qui aident à réduire les populations d'insectes ravageurs;
- *l'augmentation de la biodiversité* : le compagnonnage, même partiel, réduit la monoculture. Dans un grand potager, le fait d'intercaler des planches de légumes différents réduit les risques d'infestation.

En fait, il existe de nombreuses sources qui sont contradictoires sur les résultats d'une telle pratique. Si l'on ajoute à cela qu'il faut respecter les conditions de rotation, il devient alors très difficile, voire impossible, de réaliser en même temps rotation et compagnonnage.



Photo prise au Jardins du Grand-Portage

Toutefois, ce que l'on peut retenir du compagnonnage, c'est qu'il favorise la biodiversité. On sait aussi que les fines herbes à cause de leurs odeurs repoussent un bon nombre d'insectes et que les fleurs comestibles attirent les insectes pollinisateurs et aussi des insectes prédateurs et des parasites. Donc, ajouter fines herbes et fleurs dans les planches de culture favorise la biodiversité et diminue donc les risques d'infestation.

Associations bénéfiques de légumes, fines herbes et fleurs comestibles

LÉGUME	FINES HERBES OU FLEURS COMESTIBLES
Aubergine	Basilic, marjolaine, souci officinal, thym
Betterave	Estragon, thym
Carotte	Aneth, ciboulette, coriandre, périlla, persil, romarin, sauge
Chou et brocoli	Aneth, capucine, camomille, estragon, menthe, œillet d'Inde, origan, romarin, sarriette, sauge, thym
Concombre	Aneth, ciboulette, marjolaine, origan, tournesol
Citrouille	Camomille, souci officinal
Courge et courgette	Bourrache, capucine, marjolaine, menthe, origan, sarriette, souci officinal, thym
Haricot nain et à rames	Aneth, basilic, livèche, marjolaine, œillet d'Inde, origan, romarin, sarriette, sauge
Laitue	Aneth
Navet	Menthe
Maïs	Persil
Oignon	Aneth, sarriette
Pois	Sarriette, persil, romarin, sauge
Poivron et piments	Aneth, basilic
Pomme de terre	Coriandre, livèche, œillet d'Inde, raifort, romarin, souci officinal, thym
Radis	Capucine, cerfeuil
Tomate	Basilic, capucine, cerfeuil, ciboulette, menthe, œillet d'Inde, persil, romarin, sauge, souci officinal, thym



QUESTION N° 8 – METTRE EN PRATIQUE LA PERMACULTURE ?

On en entend de plus en plus parler. La permaculture est une approche qui vise à mettre en place des méthodes de culture très économes en énergie, des stratégies qui sont respectueuses des êtres vivants et de leurs relations réciproques, et des types d'interventions qui laissent le plus de place possible à la nature «sauvage».

Dans la pratique, la permaculture est une agriculture biologique (aucune utilisation de produits chimiques) qui pratique de manière presque systématique le non-retournement des sols, qui met en place des rotations de culture très performante et qui laisse se former sur le sol un paillis fait de débris végétaux.

En fait, la permaculture associe plusieurs stratégies de culture biologique et n'est pas toujours facile à mettre en place et à gérer. Seuls des jardiniers expérimentés ou ayant de bonnes connaissances agronomiques devraient s'engager dans cette voie particulière. Pour les autres,

l'utilisation de variétés anciennes, ne pas retourner la terre, planter à la bonne période, faire si possible des rotations et associer légumes fines herbes et fleurs comestibles, et surtout pratiquer la biodiversité permet de tendre vers les principes de la permaculture.

QUESTION N° 9 – JARDINER AVEC LA LUNE ?

Selon des croyances ancestrales quand la lune est montante, la période serait plus favorable :

- aux semis;
- aux récoltes des fruits, légumes-feuilles, légumes-fleurs ou légumes-fruits.

La lune descendante est propice :

- aux bouturages, divisions et marcottages;
- aux repiquages et plantations;
- à la fertilisation;
- à la taille;
- aux récoltes des légumes-racines.

De plus le passage de la lune devant certaines constellations aurait une influence particulière :

- la lune passe devant les constellations du Taureau, de la Vierge et du Capricorne = influences cosmiques sur l'élément Terre = jours racines;
- la lune passe devant les constellations du Cancer, du Scorpion et des Poissons = influences cosmiques sur l'élément Eau = jours feuilles;
- la lune passe devant les constellations des Gémeaux, de la Balance et du Verseau = influences cosmiques sur l'élément Air = jours fleurs;
- la lune passe devant les constellations du Bélier, du Lion et du Sagittaire = influences cosmiques sur l'élément Feu = jours fruits.



Il faut donc tenir compte du calendrier lunaire, publié chaque année, pour connaître les jours et les activités au potager. Franchement compliqué !

De plus, les études ont démontré que prendre en compte les phases de la lune n'avait que des conséquences minimales sur la productivité. Les conditions de sol, le climat et les bonnes pratiques de culture en ont beaucoup plus.

Encore une fois, ne pas retourner la terre, planter à la bonne période, faire si possible des rotations et associer légumes, fines herbes et fleurs comestibles, et surtout pratiquer la biodiversité ont plus d'influence que jardiner avec la lune.





Les bons outils

FONT LES BONS JARDINIERS

Il est important de se rappeler qu'en étant bien équipé, on s'évite de la fatigue inutile. Voici donc les outils indispensables pour cultiver un potager sans s'éreinter et en toute sécurité.

POUR TRAVAILLER LA TERRE AU SOL

Comme aujourd'hui on ne retourne plus la terre, l'outil le plus important devient la griffe de jardinage, aussi appelée griffe rotative ou bêches à griffes. C'est un outil qui comprend quatre dents vrillées au bout d'un manche fini en T. On s'en sert en effectuant des mouvements de va-et-vient tournant, ce qui ameublir le sol sans le déplacer.

Un autre outil, plus difficile à trouver en magasin, est la grelinette. Il s'agit d'une fourche à quatre dents étroites, bien espacées et installées sur deux manches. L'utilisation est simple. On plante la grelinette dans le sol, on tire sur les deux manches afin d'ameublir le sol, on recule d'un pas et on répète le mouvement sur toute la parcelle à préparer.

Si l'on a déjà une fourche bêche (quatre dents larges et un seul manche), on peut procéder de la même manière, mais c'est plus long. L'important est de ne pas retourner la terre.

On a aussi besoin d'un bon râteau droit (14 à 16 dents au choix) pour affiner les lits de plantation. Si l'on a des allées très étroites, un râteau à rocaille peut aussi être utile.



La grelinette est un outil peu connu, assez facile à manier qui permet un travail de la terre d'une qualité supérieure.



Fourche bêche



Pelle



Râteau

Dépendant de la manière dont on aime cultiver, on peut se procurer une binette ou un sarcloir pour supprimer les mauvaises herbes. La binette de jardin est une plaque de métal, généralement coupante, au bout d'un manche. Elle sert à couper le pied des mauvaises herbes, mais aussi à tracer des rangées ou creuser des sillons. Le sarcloir comprend généralement trois dents (deux d'une longueur et une d'une autre), mais il en existe aussi à quatre et cinq dents. Il sert à la fois à déterrer les mauvaises herbes, mais aussi à ameublir le sol de surface.

Court ou long manche ?

En fait, cela dépend de la taille de chaque jardinier. Les personnes de grande taille devraient privilégier les longs manches, alors que les plus petites seront à l'aise avec des manches courts. Il faut aussi prendre en compte le poids de l'outil.

POUR TRAVAILLER LA TERRE EN CONTENANT

Une pelle ronde peut être utile pour mélanger les substrats, vider et remplir les pots. On peut aussi utiliser la griffe de jardinage pour ameublir le sol après l'hiver. Comme il existe rarement de binette à main, on utilise généralement un sarcloir à main pour les contenants.

POUR LA PLANTATION

Principalement, on se sert du transplantoir à main, aussi appelée truelle à main. Il s'agit en fait d'une pelle à manche très court.

POUR L'ARROSAGE

Même si l'on met en place un système d'irrigation automatique maison dans le potager, il faut toujours avoir à portée de la main un tuyau d'arrosage muni d'un pistolet prolongé par un brise-jet (indispensable). Idéalement, on choisit un accessoire avec un long manche, ou fusil d'arrosage, afin de s'assurer de bien arroser le sol plutôt que de mouiller le feuillage et de perdre beaucoup d'eau par évaporation.

Un arrosoir à main est toujours utile pour les petits arrosages d'urgence ou encore si l'on récupère l'eau dans un baril.

POUR COUPER ET TRANCHER

Un sécateur et un bon couteau sont toujours utiles pour tailler des gourmands de tomates, supprimer des feuilles fanées, etc.



Sécateur de type professionnel

La qualité avant tout

Quand on décide de jardiner à long terme dans un potager, il faut acheter des outils de qualité. C'est un investissement qui en vaut le prix. D'abord, parce que les outils de qualité ont généralement une bonne ergonomie et qu'ils sont donc agréables pour travailler. Ensuite, parce que changer tous les deux ou trois ans finit par coûter plus cher qu'un achat à long terme. On évite aussi de se blesser lors des bris qui pourraient survenir.

POUR PROTÉGER LES PLANTES

On utilise une toile flottante, ou couverture flottante. Il s'agit d'une toile en matériel non tissé, qui laisse à la fois passer l'air et l'eau, mais pas les insectes. Elle offre aussi une protection contre le froid. Pour les légumes-fruits, on peut l'utiliser en couverture partielle afin de laisser l'accès libre aux insectes pollinisateurs.

Le filet évite que les oiseaux ou encore les petits rongeurs viennent manger fruits et légumes avant qu'on ait le temps de les récolter.

POUR LES SEMIS INTÉRIEURS

Plateaux, alvéoles, couvercles transparents, étiquettes, brumisateurs à main et petits pots sont indispensables pour les semis. À part le brumisateur, il est possible d'utiliser du matériel recyclé si l'on ne souhaite pas acheter de l'équipement. Voir à ce sujet le chapitre *Un potager aux 3 «R»*.



Toile flottante



Pour jardiner

ENCORE PLUS FACILEMENT

A fin de faciliter la consultation de cet ouvrage, plusieurs informations ont été rassemblées dans les descriptions des légumes, petits fruits, fines herbes et fleurs bonnes à manger.

Les plantes comestibles ont été regroupées en deux catégories. Celles qui sont «*incontournables*» et que tout bon jardinier-cuisinier devrait avoir dans son jardin potager. Il y a ensuite les plantes comestibles «*à découvrir*», qui apportent de la nouveauté dans l'assiette.

Pour chaque plante, proposée sous son nom français, on spécifie le nom latin, la famille botanique (à l'occasion, entre parenthèses, l'ancien nom) et le, ou les, pays ou région d'origine. Toutes ces informations sont fournies à titre indicatif afin de faciliter d'autres recherches.

Suit une description qui présente les diverses caractéristiques de formes et de couleurs des feuilles, fleurs, tiges, fruits, racines ou bulbes. Un portrait des qualités gustatives est aussi proposé.

C'est volontairement qu'aucune variété n'a été recommandée. En effet, une variété peut être performante dans certaines circonstances et pas dans d'autres. Le climat, le sol, les conditions de cultures influencent les résultats. De plus, le goût d'une variété peut plaire à certains jardiniers-cuisiniers et pas à d'autres. Il appartient donc à chaque jardinier-cuisinier de faire ses propres recherches et sa propre sélection.



Même si l'on cultive des légumes et des fines herbes dans des endroits inusités, comme ici sur le toit du Technolab du Jardin Daniel A. Séguin, en les plaçant dans de bonnes conditions, on s'assure d'une récolte avec peu d'efforts.



On doit prendre en compte la présence de la cime des arbres, même si ce sont des arbres fruitiers, car ils peuvent faire de l'ombre qui ne convient pas aux plantes aimant le plein soleil.

Qui plus est, il est aujourd'hui facile, grâce à Internet, d'avoir accès à des semences non vendues en magasin. Le foisonnement des propositions rend donc très délicates les recommandations.

LES BIENFAITS DE...

Dans cette section, on précise les éléments bénéfiques à la santé que chaque plante renferme : antioxydants, vitamines, minéraux, etc.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Ici on indique les conditions idéales d'ensoleillement, le type de sol, le niveau de gourmandise en éléments nutritifs du sol, les distances moyennes de plantation (qui peuvent varier selon les variétés), et pour les légumes, le type. Pour les fines herbes et les fleurs comestibles, on indique s'il s'agit d'une plante annuelle ou vivace, auquel cas on ajoute la zone de rusticité, ainsi que la hauteur (H.) et la largeur (L.). Rusticité, hauteur et largeur sont aussi indiquées pour les arbustes fruitiers.

Beaucoup de livres traitant du potager utilisent des termes qui peuvent paraître abstraits à la plupart des jardiniers urbains. Nul besoin d'avoir fait des années d'étude pour les comprendre. En voici la preuve.

Les informations proposées ici touchent plusieurs sujets. En fait, elles sont simples à comprendre et en prendre connaissance permet le plus souvent d'éviter des erreurs et de se donner du travail inutilement.

Le niveau d'ensoleillement

Du soleil à l'ombre, il s'agit du nombre d'heures de soleil que la plante aime recevoir. En effet, une plante d'ombre placée trop au soleil donnera un moins bon rendement, et vice versa. L'ensoleillement se décline ainsi :

- **soleil** : plus de huit heures de soleil durant la période la plus chaude de la journée;
- **ombre légère** : ombre claire faite par la cime des arbres ou des constructions, accompagnée de soleil pendant une bonne partie de la journée;

- **mi-ombre** : quatre heures de soleil ou ombre portée par la cime des arbres ou une construction durant les heures les plus chaudes de la journée;
- **ombre** : moins de deux heures de soleil par jour ou ombre produite par des constructions ou des arbres, mais qui donne un minimum de luminosité.

Le sol

En général, on cultive les légumes et les petits fruits du potager dans un sol meuble, riche, frais et bien drainé, synonyme de bonne terre à jardin. Toutefois, certaines plantes, notamment les fines herbes et plusieurs petits fruits pour bien pousser, et donc réclamer moins de soins, demandent de petites conditions particulières (en général facile à leur procurer). Pauvre ou riche, léger ou argileux, voici des énoncés faciles à retenir :

- **sol pauvre** : sol comportant peu d'éléments nutritifs ou ayant un faible pourcentage de compost;
- **sol plus ou moins riche ou moyennement riche** : sol comportant plus ou moins d'éléments nutritifs ou présentant un pourcentage moyen de compost;
- **sol riche** : sol comportant beaucoup d'éléments nutritifs ou renfermant un bon pourcentage de compost;
- **sol léger ou sol sableux** : sol composé principalement de sable;
- **sol caillouteux** : sol composé principalement de pierres, de gravier, mais aussi, en plus petite proportion, de sable;
- **sol meuble** : sol comportant des parties plus ou moins importantes de sable, d'argile et de compost. C'est la terre à jardin que l'on trouve le plus souvent dans les vieux potagers;
- **sol profond** : sol meuble sur plus de 30 cm de profondeur;
- **sol lourd ou sol argileux** : sol où est présente une grande quantité d'argile, aussi appelée glaise;
- **sol tourbeux** : sol composé principalement de tourbe de sphaigne.

Il arrive parfois, notamment pour les petits fruits indigènes du Québec, que certaines plantes nécessitent un sol au pH acide. Le pH



Sans être nécessairement un spécialiste, il est bon de connaître les caractéristiques de son sol, soit pour l'améliorer, soit pour adapter les sortes de plantes que l'on peut y cultiver.

(pour potentiel hydrogène) est un paramètre qui indique le niveau d'acidité ou d'alcalinité du sol. Il est exprimé sur une échelle de 1 à 14. Une valeur de 1 indique une solution très acide (ex. : acide à batterie), la valeur 7 exprime la neutralité (ex. : eau distillée) et une solution d'une valeur de 14 indique un haut taux d'alcalinité (ex. : eau de Javel), aussi appelé basicité.

Si la terre à jardin est le plus souvent un sol neutre (pH de 6,5 à 7,5), certaines plantes demandent :

- **sol légèrement acide** : sol ayant un pH de 5,5 à 6,5;
- **sol très acide** : sol ayant un pH de moins de 5,5.

Le niveau d'humidité du sol

Souvent le grand oublié ! C'est pourtant lui qui indique les besoins en eau de la plante. Voici comment on les établit :

- **sol sec** : sol où l'humidité est peu perceptible, voire inexistante ou non disponible, durant la presque totalité de la belle saison. En général, les pluies suffisent à apporter de l'eau;
- **sol frais, bien drainé** : sol où l'humidité est un peu perceptible, ponctuellement totalement absente et épisodiquement présente en surplus, mais jamais sur de très longues périodes. On arrose périodiquement, mais on évite les excès, en tenant compte des apports par les pluies;
- **sol constamment frais ou modérément humide** : sol où un bas niveau d'humidité est perceptible la majorité du temps durant la belle saison. On vérifie régulièrement et on ne laisse pas sécher le sol entre les arrosages;
- **sol humide** : sol où l'humidité est perceptible la majorité du temps durant la belle saison. On surveille de près les arrosages, la terre ne devant jamais sécher.



Connaître les conditions d'humidité du sol que les plantes affectionnent permet de bien faire les arrosages.

Le type de légumes

On a l'habitude de regrouper les légumes par la partie de la plante qui est consommée. On distingue donc :

- **les légumes-feuilles** : on consomme les feuilles : laitues, choux, bettes à carde, etc.;
- **les légumes-tiges** : on mange les tiges : asperges, poireaux, etc.;
- **les légumes-fleurs** : on consomme les fleurs : choux-fleurs, brocolis et courgettes;
- **les légumes-fruits** : on mange les fruits : tomates, courgettes, poivrons, etc.;
- **les légumes-racines** : on consomme les racines : betteraves, carotte, navets, etc.;
- **les légumes-bulbes** : on utilise les bulbes : ails, échalotes, oignons, etc.

La zone de rusticité

Les arbustes fruitiers, plusieurs fleurs comestibles et quelques légumes vivaces restent en place d'année en année. Toutes les plantes n'ont pas la même résistance au froid. De plus, comme le territoire du Québec est très vaste, les différences de températures peuvent être importantes.

Au Canada, on a choisi d'établir un système qui divise le territoire en zones. Il y a actuellement neuf zones, la zone 0 étant la plus froide et la zone 8 étant la plus clémente. Au Québec, elles s'échelonnent de 0 (Nord-du-Québec) à 6 (région de Montréal). Ces zones majeures ont été divisées en sous-zones, a et b. Le climat de la sous-zone «a» est un peu plus rigoureux que celui de la sous-zone «b». Les sous-zones ne sont pas prises en compte dans cet ouvrage.

AU JARDIN

Cette rubrique indique dans quelles situations on peut cultiver ce végétal : dans un potager au sol, en contenant, dans un potager vertical, dans un potager pour enfants, dans une platebande, pour la culture à l'intérieur, etc.



Légumes-fruits, légumes-feuilles, légumes-fleurs ou légumes-racines, la diversité est grande au potager.

LES TRUCS DE PLANTATION

Dans ce paragraphe, on donne les indications suffisantes pour réussir cette étape sans avoir à se compliquer la vie.

LES CLÉS DU SUCCÈS

Cette section apporte les informations de base, les techniques simples et faciles qui permettent d'obtenir un résultat sans avoir à passer des heures et des heures dans son potager.

LES DÉLICIES

Les paragraphes *Les délices de la récolte* (légumes et petits fruits), *Les délices de la récolte et de la conservation* (fines herbes) et *La récolte et l'utilisation dans les plats cuisinés* (fleurs comestibles) indiquent le meilleur moment pour récolter et la manière la plus simple pour le faire. Dans le cas des fines herbes, on indique aussi les méthodes de conservation et pour les fleurs comestibles, on ajoute l'utilisation (la conservation étant rare).

DANS L'ASSIETTE OU DANS LES PLATS CUISINÉS

Les rubriques *Dans l'assiette* (légumes et petits fruits) et *Dans les plats cuisinés* (fines herbes) abordent le sujet de la conservation et de l'utilisation en cuisine. Les suggestions sont génériques et chaque jardinier-cuisinier pourra développer ses propres recettes.

PLANTE APPARENTÉE

S'il en existe, on indique la (ou les) plante apparentée, c'est-à-dire celle dont la culture, la récolte et les utilisations sont très similaires à celle présentée.

RECETTE

La dernière rubrique est consacrée à une recette. Il s'agit en fait de recettes simples et faciles à exécuter. Elles sont tirées, le plus souvent, de la cuisine familiale. Elles peuvent servir d'accompagnement à de la viande, de la volaille ou du poisson, mais la grande majorité d'entre elles sont des recettes végétariennes. Bien entendu, le jardinier-cuisinier pourra les modifier ou améliorer à son goût.



Très faciles à cultiver, assez faciles à conserver, les fines herbes sont des plantes indispensables au potager comme dans la cuisine.



« Incontournables »

LÉGUMES

Tomate
Haricot nain
Courgette
Poivron
Laitue et mesclun
Concombre
Oignon
Bette à carde
Radis
Carotte
Ail
Poireau

FINES HERBES

Basilic vert
Ciboulette
Thym commun
Origan commun
Persil frisé
Romarin
Coriandre
Laurier-sauce
Sarriette d'été
Sauge officinale

FLEURS COMESTIBLES

Hémérocalle
Capucine
Monarde écarlate
Pensée des jardins
Tournesol

PETITS FRUITS

Fraise
Bleuet
Framboise
Mûre
Groseille
Cassis
Canneberge
Amélanche
Camérise
Pimbina

LES LÉGUMES « INCONTOURNABLES »

Tomate

Solanum lycopersicum – Solanacées – Originaire du Pérou

Il suffit de prononcer le mot tomate pour évoquer immanquablement des images d'été et de chaleur. Le plus souvent, on pense à une tomate rouge et bien ronde. Pourtant, il existe une multitude de formes et de couleurs de tomates. Elles peuvent être aplaties et côtelées, rondes ou allongées. Elles peuvent être grosses, de type bifteck; moyenne, de forme ronde ou italienne; ou petites de type cerise, poire, raisin ou cocktail. Quant aux couleurs, elles sont bien sûr rouges, mais elles peuvent être aussi roses, orange, jaunes, bleues, vertes, tigrées ou noires.

Le goût de la tomate fraîche est unique. Toutefois, sa saveur varie d'une variété à l'autre et selon les conditions de culture (sol, ensoleillement, eau, etc.). Les contenus en sucres et le niveau d'acidité font le goût unique de chaque variété.

LES BIENFAITS DE CE LÉGUME

Très généreuses en eau et pauvres en calories, les tomates sont riches en éléments minéraux et en vitamines A, C et E. Elles contiennent aussi du lycopène, un pigment antioxydant qui permettrait de prévenir les troubles cardiovasculaires, certains cancers et plusieurs maladies dues au vieillissement.



Tomate rouge côtelée



Tomates jaunes poires



Tomate rouge ronde



Tomates rouges italiennes

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Terre riche, meuble et bien drainée – Plante gourmande – Distance de plantation : 45 à 50 cm (variétés déterminées), 50 à 60 cm (variétés indéterminées) – Légume-fruit

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – potager vertical (variétés indéterminées) – potager pour enfants – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

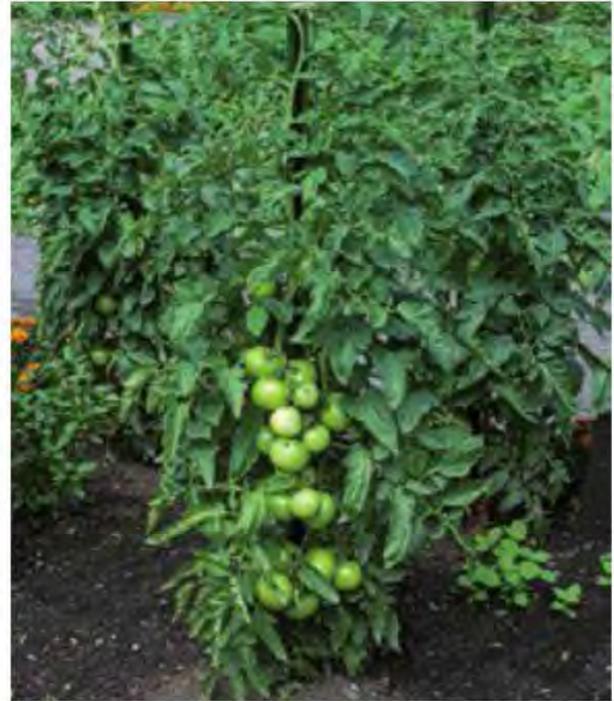
Avant la plantation, on apporte une très bonne quantité de compost. On transplante les plants (achetés ou semés à l'intérieur) au jardin quand le sol est bien réchauffé et les risques de gel passés. On supprime les feuilles du bas, puis on enterre la tige le plus possible ou encore on la couche dans un sillon de 10 à 15 cm de profondeur de manière à ce qu'au moins 10 cm de tige dépassent du sol.



Tomates rouges cerises



Variété de tomate déterminée



Variété de tomate indéterminée

LES CLÉS DU SUCCÈS

La culture des tomates est facile. Voilà pourquoi c'est un des légumes-fruits les plus cultivés dans le monde.

Il existe deux groupes de tomates :

- **les variétés déterminées** : elles sont buissonnantes (de 45 cm à 1 m de haut), ce qui en fait des plantes intéressantes pour la culture en contenant et dans les potagers où l'on ne souhaite pas installer des tuteurs. Généralement, les plants sont supportés avec des cages métalliques. Le plus souvent hâtifs, leurs fruits mûrissent presque tous en même temps, sur une courte période. Il n'est pas nécessaire de supprimer les gourmands qui poussent à l'aisselle des feuilles;
- **les variétés indéterminées** : elles ressemblent à des lianes et ont une croissance continue. Elles peuvent atteindre 2 mètres de longueur, voire beaucoup plus. Le

plant produit des grappes de fruits le long de la tige, au fur et à mesure qu'il se développe. Les fruits apparaissent généralement après ceux des variétés déterminées. Comme ils sont plus tardifs, il est conseillé de supprimer les gourmands qui naissent aux aisselles des feuilles afin de favoriser la maturation des fruits. En fin de saison, de trois à quatre semaines avant la date prévue des premiers gels, on coupe la tête des plants indéterminés afin d'aider le mûrissement des fruits qui sont déjà formés. Il est possible de conserver les gourmands, mais la production peut être alors moins importante, surtout les années où les températures estivales sont plus fraîches. Les plants prennent aussi beaucoup plus de place. Ces tomates doivent être cultivées sur de solides tuteurs ou guidées par un système de corde.

Par des arrosages réguliers, on s'assure que le sol est toujours frais.

On fertilise de deux à quatre fois au cours de l'été, en évitant les engrais trop riches en azote, car ceux-ci fouettent la croissance du feuillage plutôt que de favoriser la maturation des fruits. On choisit des engrais naturels.

Le meilleur moyen de limiter la présence de maladies (notamment le mildiou et l'alternariose) consiste à ne pas replanter des tomates au même endroit deux ans de suite. Dans les contenants, on s'assure de bien régénérer le substrat ou d'en utiliser du neuf. Dès l'apparition des premiers symptômes de taches sur le feuillage ou de pourriture, on vaporise à l'aide d'un fongicide à faible impact, comme du soufre ou du cuivre, afin de réduire la progression. On supprime rapidement les feuilles très atteintes. En cas de présence de limaces, on utilise les granules de phosphate ferrique.

Le craquement des fruits et la pourriture apicale sont évités par l'installation d'un paillis et des arrosages constants. Les tomates sont sensibles au froid et aux vents, une couverture flottante permet une bonne protection, surtout des jeunes plants.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE

Laisser les fruits mûrir sur le plant est la meilleure manière de profiter de toutes leurs saveurs. Pour une consommation immédiate, on cueille les tomates lorsqu'elles ont atteint leurs pleines couleurs et qu'elles sont légèrement ramollies. Normalement, elles devraient se détacher seules du plant quand on les soulève légèrement. On choisit des fruits un peu plus fermes si l'on désire les conserver. En fin de saison, on peut récolter les fruits pas tout à fait à maturité qui mûriront en quelques jours. Les tomates vertes peuvent faire d'excellents ketchups.

DANS L'ASSIETTE

Fraîches, cuites, sèches, en pâte, en sauce, en ketchup, congelées ou en conserve, les utilisations des tomates sont presque illimitées.

Gâteau aux tomates séchées et basilic

*Singulier! Voilà un gâteau sucré-salé tout à fait original!
À servir en petits cubes à l'apéritif.*

Ingrédients (pour un gâteau)

- 150 grammes ($\frac{2}{3}$ de tasse) de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 3 œufs
- 125 millilitres ($\frac{3}{4}$ de tasse) de lait
- 50 millilitres (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 80 grammes ($\frac{1}{3}$ de tasse) de parmesan
- 200 grammes ($\frac{1}{2}$ livre) de tomates séchées égouttées
- 5 tiges de basilic
- sel et poivre

Recette

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Mélanger la farine et la levure dans une jatte et faire une fontaine. Dans un grand bol, battre les œufs avec le lait, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Verser au centre de la fontaine et incorporer peu à peu la farine jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajouter le parmesan, les tomates séchées et le basilic finement coupés.
3. Verser la préparation dans un moule à gâteaux huilé et cuire 40 minutes au four.
4. Servir chaud.

Source: recette de Helyse, publiée sous licence libre sur www.cuisine-libre.fr

LES LÉGUMES « INCONTOURNABLES »

Haricot nain

Phaseolus vulgaris – Fabacées (légumineuses) – Originaire des Andes

Les connaisseurs les aiment généralement fins, qu'ils soient verts, jaunes ou violets. On les mange soit pour leur tendreté, soit parce qu'ils sont croquants. Aussi connues sous le nom de haricots verts, ce sont des gousses de haricots communs que l'on consomme avant qu'elles ne soient arrivées à maturité. Les haricots nains peuvent être mange-tout (sans fil), récoltés au stade extra-fin (à fil) ou à écosser.

Les haricots ont un goût unique. Ils sont généralement sucrés avec un peu d'amertume. Les haricots jaunes sont ordinairement plus sucrés, alors que chez les verts et les violets l'amertume est plus présente.



LES BIENFAITS DE CE LÉGUME

Peu caloriques, ils sont appréciés des gens qui font un régime, les haricots nains sont surtout riches en fibres alimentaires. Ils contiennent du phosphore et du potassium,

ainsi que onze oligoéléments, dont du fer, et huit types de vitamines.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Peu exigeant, il s'accommode bien d'un sol moyennement riche à pauvre – Distance de plantation : 5 cm ou en poquet (regroupement de 3 à 4 graines dans un même trou) – Plante peu gourmande – Légume-fruit

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – potager pour enfants – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

On commence à semer quand le sol est réchauffé et qu'il n'y a plus de risque de gel. On fait deux à trois semis successifs à plus ou moins dix jours d'intervalle. Au moment du semis, on place les semences à environ 2 cm de profondeur. Il est important de bien espacer les rangs afin d'assurer une bonne circulation d'air entre les plants et d'éviter ainsi la présence de maladies du feuillage. Durant la période de la levée, on évite d'arroser de façon excessive afin de prévenir la pourriture des tiges et du feuillage.



Les haricots nains peuvent être semés en ligne, comme ici, ou encore en poquets (par 3 ou 4).

LES CLÉS DU SUCCÈS

Bien que de culture facile, les haricots nains sont sensibles à la présence d'eau sur le feuillage. On évite donc de récolter ou de nettoyer les plants quand ils sont humides, après une pluie ou un arrosage, afin de prévenir les maladies.

Si l'on observe des pucerons, on utilise le savon insecticide, le Btk ou l'insecticide à base d'ail. Pour les acariens, on utilise la préparation à base de prêle, même si c'est un fongicide. Ce produit agit alors en prévention des maladies. Pour les limaces, en plus du ramassage, on peut utiliser les granules de phosphate ferrique. Contre les scarabées japonais, on met en place les pièges et l'on fait le ramassage.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE

Afin de manger des haricots nains bien tendres, on récolte tous les jours ou tous les deux jours. On cueille lorsque le

feuillage du plant est sec. On fait attention de ne pas arracher les plants qui ne sont pas très bien fixés au sol. Les haricots à écosser sont récoltés quand les gousses commencent à sécher.

DANS L'ASSIETTE

Frais, on peut les consommer crus ou cuits. Rapidement cuits à l'eau, mais préférablement à la vapeur, les haricots nains sont dégustés chauds ou froids. Il est aussi possible de les congeler; ils conservent alors une bonne partie de leur goût, ou de les mettre en conserve, mais ils sont alors plus fades. Les haricots secs sont servis après une longue cuisson, seuls ou avec d'autres légumes ou de la viande.



Les haricots à écosser peuvent être mangés frais ou séchés pour une consommation ultérieure.



Les haricots verts ont un petit goût amer qui leur donne leur originalité.

Haricot nain vapeur

Charmant! Ce qui est important dans cette recette simple et familiale, c'est l'utilisation de la vapeur.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 600 grammes (1,5 livre) de haricots frais verts, jaunes ou violets
- eau
- beurre ou huile d'olive

Recette

1. Équeuter les haricots frais en supprimant le pédoncule et en retirant éventuellement le fil. Laver les haricots à grande eau et égoutter.
2. Placer une marguerite dans un autocuiseur, ajouter de l'eau de manière à ce qu'elle ne dépasse pas la marguerite, puis disposer les haricots. Refermer l'autocuiseur, faire chauffer et laisser cuire de deux à quatre minutes à partir du moment où la pression commence à «siffler». Plus on aime les haricots croquants, plus le temps de cuisson est court. Après avoir fait tomber la pression en passant l'autocuiseur sous l'eau froide, sortir immédiatement les haricots.
3. Servir en y ajoutant une noix de beurre, ainsi que du sel ou du poivre au goût. Le beurre peut être remplacé par de l'huile d'olive.

LES LÉGUMES « INCONTOURNABLES »

Courgette

Cucurbita pepo – Cucurbitacées – Originaire de l'Amérique centrale

Le long cylindre, presque parfait, d'un beau vert foncé est, bien entendu, la plus connue des courgettes. On cultive aujourd'hui des variétés vert foncé striées de blanc, d'autres vert pâle ou d'autres encore jaunes qui mettent des couleurs différentes dans l'assiette. D'autres sont rondes.

On aime la courgette pour son petit goût musqué (pour les variétés les plus foncées) ou pour sa douceur. Crue, elle a une texture croquante.

LES BIENFAITS DE CE LÉGUME

Peu caloriques, les courgettes sont composées de phénoliques, riches en antioxydants. On y trouve de la rutine (qui protège du mauvais cholestérol) et des caroténoïdes (protection des yeux). Ce sont aussi des sources de phosphore, magnésium, potassium, fer, manganèse, cuivre ainsi que de vitamines A, B1, B2, B6, B9 et C.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Terre meuble et riche – Plante gourmande – Distance de plantation : 50 à 60 cm – Légume-fruit

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – potager pour enfants – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

Avant de transplanter les courgettes, on amende généreusement le sol du potager. La plantation, en plants ou en graines, se fait lorsque le sol est réchauffé et que tous les risques de gel sont passés. Pour un semis direct au potager, on place trois ou quatre graines dans des trous de 2 cm de profondeur. Les poquets doivent être espacés de 50 à 60 cm. Une fois que les plants ont 10 cm de hauteur, on s'assure qu'il n'en reste plus que deux, les plus vigoureux. Les plus faibles sont supprimés. Généralement, on installe les plants de courgettes au potager en même temps que les tomates.



LES CLÉS DU SUCCÈS

La culture de la courgette est plus ou moins facile selon les conditions climatiques. En effet, elle a besoin de chaleur pour bien croître. Elle aime aussi avoir un sol humide, c'est pourquoi on surveille les arrosages au moment où les fruits commencent à apparaître. Il arrive souvent que les deux ou trois premières courgettes d'un plant pourrissent avant d'arriver à maturité. Il ne faut pas s'en inquiéter, c'est un processus normal. Un apport d'engrais naturel (pas trop riche en azote) un mois après la floraison redonne de la vigueur aux plants.

L'installation d'une toile flottante évite l'arrivée des insectes tels que les pucerons (savon insecticide, neem, Btk ou insecticide à base d'ail en cas de prolifération) et les acariens (infusion à base de prêle, même si c'est un fongicide). Quant au blanc, une maladie endémique, elle est très difficile à contrôler. On enlève les feuilles atteintes dès l'apparition des premiers symptômes. En fin de saison, on laisse aller.



Fleur de courgette



LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE

La cueillette doit être journalière. On récolte quand les fruits ont de 12 à 15 cm de longueur, 8 à 10 cm pour les variétés rondes, ou moins si on le souhaite. Les courgettes doivent alors être fermes. Plus elles sont étroites, plus les courgettes sont savoureuses et moins elles sont fibreuses en bouche. On peut aussi cueillir les fleurs quand elles sont pleinement ouvertes.

DANS L'ASSIETTE

Fraîches, on les mange crues ou cuites. Elles peuvent être cuites à la vapeur, bouillies (pour en faire une purée) ou grillées. Elles se congèlent très facilement et gardent alors bien leur goût. C'est en conserve qu'elles sont le moins goûteuses. Les courgettes sont les compagnes idéales pour les tomates, les aubergines, l'ail et l'huile d'olive.

Les fleurs sont généralement farcies avec du fromage blanc, épicé ou pas, après avoir enlevé les étamines ou le pistil.

PLANTES APPARENTÉES

On cultive de la même manière les courges d'hiver. Celles issues de *Cucurbita pepo* sont les courges poivrées, citrouilles, courges spaghetti, courges stripettis, courges delicatas et courges butternuts. Les courges hubbards, potirons et courges turbans sont apparentées à *Cucurbita maxima*, les courges butternuts à *Cucurbita moschata* et les pâtissons à *Cucurbita pepo* var. *ovifera*.



Pâtisson



Courges d'hiver

Tian de courgettes, tomates et chèvre sur riz

Agréable! Un plat complet, agréablement parfumé, qui convient aux végétariens gourmands.

Ingrédients (pour 6 à 8 personnes)

- 4 tomates
- 3 courgettes
- 2 bâchettes de fromage de chèvre
- 4 parts de riz cuit
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 50 millilitres (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- herbes de Provence
- branches de thym
- sel et poivre

Recette

1. Faire cuire le riz selon les indications de l'emballage. Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).
2. Peler et émincer finement les oignons et l'ail. Les mettre à cuire tout doucement dans une poêle légèrement huilée, jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Mélanger au riz cuit et placer dans le fond d'un plat à gratin. Saler et poivrer au goût.
3. Laver et essuyer les légumes. Couper les tomates, les courgettes et le fromage de chèvre en belles tranches d'environ 5 mm d'épaisseur. Déposer les rondelles sur le riz, en alternant les ingrédients. Saupoudrer d'herbes de Provence et répartir les branches de thym. Saler et poivrer au goût. Arroser d'un filet d'huile d'olive.
4. Enfourner et laisser cuire à feu doux le temps que les légumes deviennent fondants en bouche (environ une à deux heures).
5. Sortir du four et laisser refroidir afin de servir tiède. Décorer de branches de thym.

Source: recette de Romy, publiée sous licence libre sur www.cuisine-libre.fr

LES LÉGUMES « INCONTOURNABLES »

Poivron

Capsicum annuum – Solanacées – Originaire du Pérou

Durant de nombreuses années, ils ont été verts, mais aujourd'hui ils sont aussi rouges, jaunes, orange, pourpres et presque noirs. Les poivrons sont généralement ronds ou allongés. Toutefois, il existe maintenant des poivrons tomates, petits et plus ou moins aplatis, rouges, jaunes ou orangés et des poivrons bananes, longs et minces, jaune pâle ou rouges.

On les aime pour leur goût sucré, la douceur de leur parfum et leur texture cassante quand ils sont consommés crus. Les poivrons verts ont un goût plus acide.



Poivrons tomates

LES BIENFAITS DE CE LÉGUME

Très peu caloriques, les poivrons contiennent des antioxydants. Ils sont aussi riches en bêta-carotène, en vitamines A, B, C, E, K et PP et renferment cinq oligoéléments. Les poivrons mûrs (rouges et autres) ont des concentrations d'antioxydants, de bêta-carotène, de vitamines et d'oligoéléments plus élevées.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Terre meuble, moyennement riche, fraîche et bien drainée – Plante moyennement gourmande – Distance de plantation : 30 à 35 cm – Légume-fruit

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – potager vertical – potager pour enfants – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

Avant la plantation, on apporte un peu de fumier composté. Attention, une trop grande quantité favorise la production de feuillage au détriment de celle de fruits ! La transplantation de plants achetés ou produits à la maison se fait sur un sol réchauffé, une fois que les risques de gel sont passés.



Poivron vert



Poivrons rouges



Poivron mauve



Poivrons bananes jaunes



Piments rouges



Poivrons nains

LES CLÉS DU SUCCÈS

De culture assez facile, les poivrons aiment la chaleur. L'humidité du sol étant importante, on arrose régulièrement, notamment en période de sécheresse. Si l'on n'a pas apporté de fumier avant la plantation, on fertilise une seule fois au cours de l'été.

Les insectes les plus fréquents sont les altises que l'on contrôle en utilisant une toile flottante, en mettant du paillis au sol ou en installant des pièges collants. On constate aussi la présence de vers gris que l'on récolte le jour en creusant et la nuit avec une lampe de poche ou encore en mettant une barrière physique autour des plants. Contre l'alternariose et le mildiou, on vaporise un fongicide à base de préle dès les premiers symptômes.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE

On récolte les poivrons verts dès qu'ils ont atteint la grosseur désirée. On laisse les variétés rouges et colorées parvenir à leur pleine couleur avant de les cueillir. On détache les fruits avec un sécateur.

DANS L'ASSIETTE

On les mange frais, crus ou cuits. C'est quand ils sont crus et qu'on les consomme immédiatement après la récolte que leurs saveurs sont les plus prononcées. La cuisson fait ressortir leur goût sucré. On peut aussi les congeler.

PLANTES APPARENTÉES

Les piments (*Capsicum annuum*, *Capsicum baccatum*, *Capsicum chinense*, *Capsicum frutescens*, *Capsicum pubescens*) renferment de la capsaïcine qui leur donne un goût piquant, brûlant parfois jusqu'à l'insupportable. Cultivés comme les poivrons, plus ils sont récoltés à maturité, plus ils sont piquants. Ils peuvent être consommés frais, mais le plus souvent, ils sont séchés ou conservés dans l'huile.

Poêlée de poivrons colorés

Haut en couleur ! Un plat simple à réaliser qui fait inmanquablement penser à l'été.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 poivrons de couleurs différentes
- 2 gousses d'ail
- 15 millilitres (1 c. à soupe) huile d'olive
- 15 millilitres (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- sel et poivre

Recette

1. Laver les poivrons, les ouvrir, supprimer les pépins et les membranes blanches, et les couper en lanières. Éplucher les gousses d'ail et les couper en rondelles.
2. Dans une poêle très légèrement huilée, faire sauter les poivrons quelques minutes, en remuant bien pour éviter qu'ils noircissent. Baisser le feu, couvrir et laisser cuire (environ 30 minutes) de manière à obtenir des poivrons moelleux et confits.
3. En cours de cuisson, ajouter un peu d'huile d'olive pour éviter que les légumes attachent à la poêle. Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter l'ail, saler et poivrer au goût, puis laisser cuire doucement, à découvert, pour que le jus de cuisson s'évapore.
4. Déglacer avec le vinaigre balsamique, puis retirer du feu.
5. Servir chaud, tiède ou même froid au goût.

Source : recette publiée sous licence libre sur www.cuisine-libre.fr

LES LÉGUMES « INCONTOURNABLES »

Laitue et mesclun

Lactuca sativa (laitue cultivée) et *Lactuca quercina* (laitue à feuilles de chêne) – Astéracées (composées) – Originaire de l'Europe, l'Afrique du Nord et l'Asie

Frisées (en feuilles), pommées, semi-pommées et romaines, les laitues peuvent prendre bien des formes. À leur couleur, généralement verte, peuvent s'ajouter des tons de rouges et de pourpres. Certaines sont carrément rouges à pourpres.

Le mesclun est un ensemble de laitues en feuilles de différentes formes et couleurs et de verdure (roquettes, endives, radicchios, etc.) qui sont récoltées quand elles sont tendres, ou encore quand elles n'ont que quelques centimètres de hauteur.

La laitue et le mesclun sont recherchés pour leur goût frais, plutôt neutre, mais croquant.

LES BIENFAITS DE CE LÉGUME

Riches en eau et faibles en calories, laitues et mesclun contiennent de petites quantités d'antioxydants (plus importantes pour les variétés à feuilles rouges), de fibres alimentaires, de potassium, ainsi que de vitamines A, B et K. Riche en nitrates puis en nitrites, la laitue facilite la vasodilatation et la fluidification du sang, et donc l'afflux sanguin, notamment au niveau cérébral.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil et mi-ombre – Terre légère, moyennement riche et bien drainée – Plante moyennement gourmande – Distance de plantation : de 25 à 40 cm selon la variété – Légume-feuille

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – potager vertical – potager pour enfants – platebande – culture à l'intérieur

LES TRUCS DE PLANTATION

Avant la plantation, on apporte de petites quantités de compost au sol. Les laitues en plants, notamment les variétés semi-pommées, pommées et romaines sont repiquées tôt au printemps. On peut aussi transplanter



Mesclun



Laitue pommée



Laitue à feuilles de chêne



Laitue pommée à feuilles vertes et rouges



Laitue à feuilles rouges

ou replanter ces laitues une fois les fortes chaleurs d'été passées, ce légume préférant la fraîcheur. Les laitues en feuilles et le mesclun sont semés directement dans le sol, en ligne ou à la volée. Quand on souhaite cultiver des laitues et du mesclun lors de périodes de chaleur, on les sème ou on les repique dans un endroit semi-ombragé ou on les fait pousser sous une couverture flottante.

LES CLÉS DU SUCCÈS

De culture facile, on se contente généralement d'arroser régulièrement. Le problème le plus fréquent est la présence de limaces. Pour s'en débarrasser, on étend sur le sol des granules de phosphate ferrique. En cas de maladies sur les feuilles (rare), on peut vaporiser une solution à base de soufre ou de cuivre dès les premiers symptômes.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE

On récolte les laitues en feuilles et le mesclun quand les feuilles sont bien développées. On ne cueille pas trop court afin que de nouvelles feuilles tendres apparaissent. Les laitues semi-pommées, pommées et romaines sont ramassées au complet dès que le centre de la plante est ferme. Au moment de la récolte, un peu de « lait » coule du bas de la feuille. Il s'agit d'un latex inoffensif qui sèche rapidement.

DANS L'ASSIETTE

La plupart du temps, les laitues sont consommées fraîches et crues. C'est pourquoi laitue (la plante) et salade (le plat) sont souvent confondues. Il en va de même pour le mesclun. Les laitues en feuilles, semi-pommées, pommées et romaines peuvent aussi être cuites, braisées ou entrer dans la composition d'un potage. Leur valeur nutritive est meilleure quand les feuilles sont consommées fraîches, rapidement après la cueillette.

PLANTES APPARENTÉES

La scarole, ou chicorée scarole (*Cichorium endivia* var. *latifolium*), a de grandes feuilles épaisses, frisées et croquantes. La frisée, ou chicorée frisée (*Cichorium endivia* var. *crispum*), possède des feuilles profondément découpées. Elles se cultivent toutes les deux comme les laitues semi-pommées.



Scarole



Frisée

Mesclun à la vinaigrette balsamique et au parmesan

Simple ! Gôuteuse ! Rafrâichissante ! Cette salade n'en est pas moins bonne pour la santé.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 200 grammes (1/2 livre) de mesclun
- parmesan râpé

Vinaigrette

- 70 millilitres (1/4 de tasse) d'huile d'olive
- 30 millilitres (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 5 millilitres (1 c. à café) de moutarde de Dijon
- sel et poivre au goût

Recette

1. Laver le mesclun à l'eau froide et sécher les feuilles délicatement. Disposer le mesclun dans de petits bols individuels.
2. Déposer dans un bol la moutarde de Dijon, le sel et poivre. Ajouter le vinaigre balsamique et remuer. Mélanger l'huile d'olive en l'apportant par petites quantités. Remuer jusqu'à obtenir une émulsion homogène.
3. Arroser le mesclun avec la vinaigrette. Saupoudrer le tout avec du parmesan râpé.
4. Servir en accompagnement.

LES LÉGUMES « INCONTOURNABLES »

Concombre

Cucumis sativus – Cucurbitacées – Originaire de l'Inde

Courts ou longs, les concombres sont des légumes-fruits faciles à reconnaître avec leurs formes allongées, leur chair charnue et leur peau rugueuse ou lisse au toucher, selon la variété. L'intérieur, généralement vert tendre, est plus ou moins rempli de pépins. Les concombres de jardin portent des fruits verts, plutôt courts, à la peau parfois lisse et parfois avec épines. Les concombres anglais sont vert foncé, très longs et à pelure plus ou moins lisse. Les concombres libanais, sont courts, de petit diamètre, à la peau lisse, parfois côtelée, vert foncé et sucrée.

Les concombres sont avant tout recherchés pour leurs caractères rafraîchissants et désaltérants. Leur goût peut être plus ou moins amer.

LES BIENFAITS DE CE LÉGUME

Riches en eau et très peu caloriques, les concombres renferment un peu d'antioxydants (zéaxanthine). Surtout rafraîchissants, ce sont aussi des sources de fibres, de cuivre et de vitamines A, C et K. Plus les concombres sont amers, plus ils contiennent de la cucurbitacine, un composé organique.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Sol riche en fumier ou en compost, meuble et bien drainé – Plante gourmande – Distance de plantation : 40 à 80 cm – Légume-fruit

AU JARDIN

En contenant – potager vertical – potager pour enfants

LES TRUCS DE PLANTATION

Le concombre étant une plante gourmande, avant la plantation, on ajoute au sol une bonne quantité de compost. Une fois la terre réchauffée et tout danger de gel écarté, on met les plants en terre. Si l'on choisit de semer directement (résultats plus aléatoires suivant les



Concombres courts ou concombres de champs



Concombre long ou concombre anglais



Concombres libanais

conditions de chaleur de la saison), on dépose deux ou trois graines dans des trous de 2 cm de profondeur. Une fois que les plants ont atteint 10 cm, on ne conserve que les deux plants les plus vigoureux.

LES CLÉS DU SUCCÈS

De culture assez facile, on doit arroser le sol au pied des concombres régulièrement, mais sans excès. Un apport d'engrais naturel deux à trois fois au cours de la saison est bénéfique. On privilégie les engrais riches en phosphore, car les concombres aiment beaucoup cet élément nutritif.

La chrysomèle rayée du concombre étant souvent présente, on protège les plants à l'aide d'une couverture flottante. L'installation de pièges collants jaunes est assez efficace. On peut aussi faire le ramassage à la main.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE

La récolte se fait quand les fruits ont atteint la grosseur voulue. On vérifie régulièrement, la maturation étant assez rapide par temps chaud. Plus ils sont fins, plus ils sont goûteux et sans pépins. On ne laisse pas les concombres mûrs sur le plant, car ils risquent alors de tomber et de s'abîmer. Il faut les consommer le plus tôt possible après la récolte.

DANS L'ASSIETTE

Les concombres se mangent toujours frais, seuls ou accompagnés d'autres légumes, de fromage ou de trempettes.

PLANTE APPARENTÉE

À l'origine, les cornichons (*Cucumis sativus*) étaient des concombres que l'on récoltait avant qu'ils arrivent à maturité. Aujourd'hui, des variétés ont été sélectionnées afin de produire des cornichons. Récoltés plus ou moins petits, on en fait des marinades.

Tzatziki

Ensoleillé! Ce plat traditionnel que l'on sert généralement en entrée évoque à coup sûr la Grèce et le soleil de la Méditerranée.

Ingrédients (4 à 6 personnes)

- 300 grammes ($\frac{2}{3}$ de livre) de yaourt à la grecque ou de fromage grec au lait de brebis
- 1 concombre
- 1 petite gousse d'ail
- 15 millilitres (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- quelques brins de menthe fraîche
- sel et poivre

Recette

1. Éplucher le concombre. Couper en deux dans la longueur pour ôter les pépins. Trancher en très petits morceaux ou en lamelles fines, ou encore râper. Déposer les morceaux de concombre dans une passoire, saler et laisser dégorger pendant 15 minutes pour qu'ils perdent leur eau.
2. Peler, dégermer et écraser l'ail. Laver et hacher la menthe. Rincer le concombre et presser pour bien l'égoutter.
3. Dans un saladier, mélanger l'ail, la menthe et l'huile d'olive avec le yaourt ou le fromage blanc. Poivrer au goût. Ajouter le concombre râpé. Mélanger afin d'obtenir une consistance homogène. Laisser reposer au moins 30 minutes au réfrigérateur.
4. Mélanger de nouveau avant de servir bien frais.



Cornichons

LES LÉGUMES « INCONTOURNABLES »

Oignon

Allium cepa – Amaryllidacées (liliacées) – Originaire de l'Asie centrale (probablement)

Bon à en pleurer! C'est ce que l'on pourrait dire de ce bulbe aux saveurs et aux odeurs fortes, et aux goûts âcres, si communs. Sphérique, mais parfois plus ou moins aplati, le bulbe se compose de feuilles s'enveloppant les unes sur les autres. Celles-ci peuvent être blanches, jaunes, roses ou rouges. Quand ils sont très petits, les oignons sont à marinade ou grelots; quand ils sont rouges, ils sont italiens; quand ils sont moyens, ils sont de table; et quand ils sont très gros, ils sont espagnols.

Il existe un grand nombre de variétés et chacune d'elle est plus ou moins goûteuse, plus ou moins piquante.

LES BIENFAITS DE CE LÉGUME

Les oignons procurent une très grande quantité d'oligoéléments, de fibres alimentaires et sept sortes de vitamines différentes, notamment C, B6 et B9. La présence en antioxydant est moyennement importante.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Terre moyennement riche, meuble et bien drainée – Plante moyennement gourmande – Distance de plantation : 10 cm – Légume-bulbe

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – potager pour enfants

LES TRUCS DE PLANTATION

Les oignons sous forme de plants ou d'oignonets sont repiqués dès qu'il est possible de travailler la terre. Les rangs sont espacés de 25 à 30 cm et les plants de 8 à 10 cm. Le semis d'oignons se fait dans une terre très fine, à 2 cm de profondeur, dans des rangs espacés de 25 à 30 cm. On maintient ensuite le sol humide sans excès et quand ils atteignent une dizaine de centimètres, on éclaircit de manière à laisser un plant tous les 8 à 10 cm.

LES CLÉS DU SUCCÈS

De culture assez facile, les oignons demandent un sol humide en début de culture. À partir du moment où le bulbe commence à se former, on réduit les arrosages. Un apport d'engrais naturel riche en phosphore, mais pas trop en azote, est bénéfique.

Le pire ennemi de ce légume est la mouche de l'oignon. Un semis ou une transplantation hâtive et l'installation d'une couverture flottante réduisent le problème. En cas d'infestation, on peut utiliser du Btk. Les maladies du feuillage,



Oignons blancs



Oignons jaunes



Oignons rouges



Oignons verts

comme le mildiou, la brûlure des feuilles, etc., peuvent être contrées en assurant une bonne circulation d'air autour des plants. Dans le cas où la maladie se développe, on peut utiliser en début d'infestation des préparations à base de soufre ou de cuivre pour la ralentir.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE

À partir du moment où les tiges ont plus d'un centimètre de diamètre, on peut cueillir pour une consommation immédiate. Si l'on souhaite conserver les oignons, on attend que les feuilles commencent à jaunir, puis on casse les tiges que l'on couche. Il faut les laisser ainsi une dizaine de jours avant de les arracher et les sécher au soleil sur le sol pendant deux ou trois journées ensoleillées.

DANS L'ASSIETTE

Les oignons sont consommés frais, crus ou cuits, et ils entrent dans la composition de très nombreux plats. Ils peuvent être conservés secs. On peut aussi les confire et les utiliser en marinade (généralement les plus petits).

PLANTES APPARENTÉES

Les oignons à bottelet ou oignons verts (parfois à tiges rouges) se sèment comme des oignons, mais se récoltent quand les bulbes n'ont que quelques centimètres de diamètre.

L'échalote (*Allium cepa* var. *aggregatum*), parfois aussi appelée échalote française, se cultive comme oignon, mais produit plusieurs bulbes sur un même plant. Sa saveur est plus marquée que celle de l'oignon.



Soupe traditionnelle à l'oignon

Classique ! Souvent servie gratinée de fromage râpé, cette version traditionnelle ravira les amateurs d'oignons, car leurs saveurs ne seront pas masquées par le goût du fromage.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 800 grammes (1 livre et $\frac{3}{4}$) d'oignons jaunes
- 120 millilitres ($\frac{1}{2}$ tasse) d'huile
- 15 grammes (1 c. à soupe) de farine
- 1,2 litre (4 tasses et $\frac{1}{3}$) de bouillon maigre
- croûtons (selon le goût)
- sel et poivre

Recette

1. Éplucher les oignons et les couper en rondelles, plutôt finement. Chauffer l'huile dans un faitout et faire blondir sans dorer (environ 10 minutes) en remuant souvent. Lorsque les oignons sont devenus translucides, saupoudrer de farine et remuer à la spatule en bois, toujours sur le feu, pour faire brunir la farine. Ajouter le bouillon.
2. Couvrir, porter à ébullition et laisser cuire à tout petit feu et à couvert pendant 30 minutes environ.
3. Retirer la soupe du feu. Goûter, saler et poivrer au goût.
4. Servir la soupe bien chaude avec des croûtons.

Source : recette de Romy, publiée sous licence libre sur www.cuisine-libre.fr

LES LÉGUMES « INCONTOURNABLES »

Bette à carde

Beta vulgaris var. *cicla* – Amarantacées (chénopodiacées) – Originaire du bassin méditerranéen

Les bettes à carde furent longtemps uniquement blanches et vertes, mais elles ont pris des couleurs depuis quelques années. Si les feuilles ondulées sont parfois vertes et rouges, plus ou moins foncées, les côtes sont quant à elles rouges, jaunes, orange ou roses, autant dire très décoratives et festives. On consomme aussi bien les feuilles que les côtes. On lui donne aussi en Europe le nom de blette ou de poirée.

Les feuilles, qui sont croquantes, ont le goût des épinards alors que les côtes, au goût plus sucré, ont une saveur douce et une texture fondante (une fois cuites).

LES BIENFAITS DE CE LÉGUME

Pauvre en calories, la bette à carde est très riche en minéraux, notamment en fer et en magnésium. C'est une excellente source de fibres alimentaires, d'acide folique et de vitamines A et C. La bette à carde fournit des antioxydants. Elle favorise la formation des globules rouges et concourt au bon fonctionnement des nerfs et des muscles.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil et mi-ombre – Terre à jardin moyennement riche et bien drainée – Plante moyennement gourmande – Distance de plantation : 15 cm – Légume-feuille





Betteraves rouges

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – potager vertical – potager pour enfants – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

Après avoir apporté un peu de compost, on sème généralement quand le sol peut être travaillé, à 1 cm de profondeur, dans des rangs espacés de 15 et 20 cm. On distance les graines de 4 cm et quand les plants ont de trois à quatre feuilles, on éclaircit de manière à ce que les plantes soient écartées de 15 et 20 cm les unes des autres.

LES CLÉS DU SUCCÈS

La culture est facile puisqu'il faut seulement arroser régulièrement.

La présence d'insectes ravageurs ou de maladies est rare. Les taches sur les feuilles se contrôlent dès leur apparition avec une solution à base de cuivre, alors qu'on ralentit la propagation du blanc à l'aide de soufre. La mineuse est parfois plus présente en fin de saison.

LES DÉLICIES DE LA RÉCOLTE

On consomme les feuilles des jeunes plants enlevées lors de l'éclaircissage. On peut aussi cueillir les feuilles extérieures tout au long de la belle saison. Les plants étant tolérants aux gels, la cueillette des feuilles peut se prolonger jusque tard à l'automne. De légers gels donnent

une saveur plus sucrée aux côtes, mais celles-ci doivent être récoltées avant les forts gels.

DANS L'ASSIETTE

Les feuilles peuvent être consommées crues en salade ou avec des laitues ou du mesclun, ou encore cuites (à peine quelques minutes). Les côtes sont consommées cuites à la vapeur ou braisées, et aussi mises en conserve.

PLANTE APPARENTÉE

Les betteraves (*Beta vulgaris* var. *esculenta*) peuvent être cultivées comme les bettes à carde.

Côtes de bettes au lard

Succulente ! Une recette familiale dont on ignore l'origine tellement elle a été transmise de génération en génération.

Ingrédients (4 personnes)

- 500 grammes (1 livre) de côtes de bettes sans les feuilles
- 125 g (1/3 de livre) de lard fumé
- 1 gros oignon
- 250 millilitres (1 tasse) de bouillon de légumes
- sel et poivre

Recette

1. Nettoyer et laver les bettes. Couper le vert et le conserver pour une autre recette. S'il y en a, enlever les longues fibres qui seraient présentes sur le dessus des côtes. Couper les côtes en tronçons d'environ 2 cm de longueur.
2. Tailler le lard en petits morceaux. Le faire revenir dans une poêle, sans ajouter de matière grasse. Peler et émincer l'oignon. Ajouter aux lardons et faire revenir quelques minutes.
3. Ajouter les côtes, mouiller à mi-hauteur de bouillon de légumes. Assaisonner. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les côtes soient tendres (environ 40 minutes).
4. Servir chaud.

LES LÉGUMES « INCONTOURNABLES »

Radis

Raphanus sativus – Brassicacées (crucifères) – Originaire d'Extrême-Orient

Ronds ou longs, ils sont généralement rouges, roses ou rouge et blanc. Plus rarement, ils sont blancs ou violets.

Croquants et rafraîchissants, ils sont toutefois légèrement piquants, plus ou moins selon les variétés.

LES BIENFAITS DE CE LÉGUME

Peu caloriques, les radis contiennent des antioxydants et des glucosinolates (responsable du goût piquant). Ils renferment aussi des minéraux, notamment du potassium et du calcium, ainsi que des fibres alimentaires, des oligoéléments (soufre) et de la vitamine C.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Sol meuble, moyennement riche, humide, mais bien drainé – Plante moyennement gourmande – Distance de plantation : 5 cm – Légume-racine

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – potager vertical – potager pour enfants – culture à l'intérieur

LES TRUCS DE PLANTATION

On apporte un peu de compost avant la plantation. Les radis se sèment directement au jardin dans un sol fin et bien ressuyé. On fait un sillon de 1 cm de profondeur et on y sème les graines en essayant le plus possible de les espacer de 5 cm. Après la levée, si deux plants sont très proches, on supprime le plus petit. Comme la récolte des radis est très rapide (entre 18 et 25 jours), on fait des semis successifs au printemps et à la fin de l'été. L'intervalle entre les semis est de sept à dix jours. Il faut éviter de les cultiver lors des grandes chaleurs.

LES CLÉS DU SUCCÈS

La culture de ce légume est facile. Ce qui est important, voire primordial, c'est de maintenir le sol humide, et ce, jusqu'à la récolte. Sinon, les radis ne poussent pas ou



Radis ronds



Radis français

fendent. Le principal ennemi est la mouche du chou que l'on peut contrer en installant une toile flottante sur les semis.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE

La récolte des radis se fait lorsque les racines ont atteint la grosseur désirée. Cependant, on ne doit pas les laisser trop grossir, car ils deviennent alors durs et fibreux.

DANS L'ASSIETTE

On consomme les racines crues. Certains ajoutent du beurre, d'autres du sel. Les feuilles sont aussi comestibles, généralement sous forme de soupe.

PLANTES APPARENTÉES

Le radis noir (*Raphanus sativus* var. *niger*) et le radis Daikon (*Raphanus sativus* var. *longipinnatus*) se cultivent comme les radis, mais ne se récoltent qu'une fois par an en automne. Plus grand, le radis noir a la peau noire et sa chair blanche est très piquante. Le radis blanc (ou Daikon) a la peau et la chair blanches. Celle-ci est croquante et a une saveur poivrée.



Radis noirs



Radis blancs ou Daikon

Radis frappés en marinade exotique

Rafraîchissante! Exotique! Douce! Une recette surprenante, facile à réaliser.

Ingrédients (4 personnes)

- 1 botte de radis roses
- 60 millilitres (1/4 de tasse) de sauce soja
- 50 millilitres (3 c. à soupe) de vinaigre
- 30 grammes (2 c. à soupe) de sucre
- 10 millilitres (2 c. à café) d'huile d'olive
- 10 millilitres (2 c. à café) d'huile de sésame
- 1 petit verre d'eau
- 1 gousse d'ail

Recette

1. Dans un saladier, mélanger le vinaigre et le sucre jusqu'à dissolution complète. Ajouter la sauce soja, les deux sortes d'huiles et le verre d'eau avant de mélanger à nouveau.
2. Peler, dégermer et émincer l'ail et ajouter dans le saladier. Laver et équeuter les radis. Les écraser l'un après l'autre avec un instrument lourd et plat. Les éventrer leur permet de mieux s'imprégner de sauce.
3. Déposer dans le saladier et bien mélanger le tout. Laisser mariner une demi-heure.
4. Servir froid.

Source: recette de Romy, publiée sous licence libre sur www.cuisine-libre.fr

LES LÉGUMES « INCONTOURNABLES »

Carotte

Daucus carota – Apiacées (ombellifères) – Originaire d'Europe, d'Amérique du Nord, d'Asie centrale et occidentale, et d'Afrique du Nord

La racine charnue, demi-longue, de couleur généralement orangée, est la plus connue et la plus populaire des carottes. Pourtant, il en existe aussi des courtes et des longues, des cylindriques ou des coniques, ainsi que des blanches, des jaunes, des rougeâtres, des rosées, des saumon et des pourpres.

En plus de leur goût sucré et de leur arrière-goût légèrement acide, les carottes se caractérisent par leur caractère croquant tout en étant tendre.

LES BIENFAITS DE CE LÉGUME

Riches en eau, peu caloriques, les carottes sont généreuses en bêta-carotène (provitamine A), surtout celles qui sont très colorées. Elles sont aussi un bon apport en fibres alimentaires, en vitamines B (toutes sauf B12), C, K et E, ainsi qu'en minéraux, comme le calcium, le magnésium, le potassium et le fer. Les carottes renferment une teneur moyenne d'antioxydants.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Sol profond, peu riche, léger et pas caillouteux – Plante peu gourmande – Distance de plantation : 5 cm – Légume-racine

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – potager pour enfants – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

On commence par amender légèrement le sol avec du compost. À partir du moment où il est possible de travailler la terre, on sème directement au jardin dans un sol fin, mais profond (selon les dimensions prévues de la racine). Les sillons doivent avoir 1 cm de profondeur et être distancés de 15 à 20 cm. On place les graines à environ 8 cm de distance. Lorsque les plants ont atteint 5 cm de hauteur, on éclaircit en supprimant les plants les



Carottes traditionnelles



Carottes colorées



L'éclaircissage sur le rang permet de laisser plus de place et d'obtenir ainsi de plus grosses carottes.

plus faibles. La germination peut prendre 10 à 15 jours. On peut semer deux à trois fois au cours du printemps pour étaler les récoltes dans le temps.

LES CLÉS DU SUCCÈS

Les carottes ont besoin d'eau durant la période de germination. Par la suite, on maintient le sol humide, mais sans excès. Dès leur apparition, on supprime les mauvaises herbes. Le ravageur le plus important est la mouche de la carotte. On limite sa présence en posant une toile flottante sur les plants, notamment à la fin de l'été. Une vaporisation d'insecticide à base d'ail ou du neem peut être bénéfique.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE

À partir du moment où les racines des carottes ont atteint la grosseur souhaitée, on peut commencer à les récolter. En arrachant une carotte sur deux, on donne la possibilité à celles qui restent en place de grossir. Les carottes supportent un gel léger, ce qui accentue la teneur en sucre.

DANS L'ASSIETTE

On consomme les carottes crues ou cuites. Elles entrent dans la composition de très nombreux plats, sous de nombreuses formes (sautées, braisées, en purée, etc.). Elles se conservent au réfrigérateur ou en cave froide pendant une longue période. Il est possible d'en faire des conserves, des confitures ou des marmelades. Elles font aussi d'excellents jus. On peut même en tirer une huile essentielle.

PLANTE APPARENTÉE

Le panais (*Pastinaca sativa*), un légume-racine dont la chair à la fois sucrée et âcre a un goût de noisette, se cultive comme les carottes.



Panais

Carottes mijotées à l'ail, au miel et aux épices

Anticonformiste! Miel et épices se fondent au goût sucré des carottes pour donner un plat original à servir chaud ou froid.

Ingrédients (4 à 6 personnes)

- 600 grammes de carottes fraîches
- 6 gousses d'ail
- 4 à 6 oignons nouveaux
- 1 citron pressé
- 30 millilitres (2 c. à soupe) de miel
- 100 millilitres (1/4 de tasse) d'huile d'olive
- 5 millilitres (1 c. à café) de curcuma
- 5 millilitres (1 c. à café) de cumin
- 1 botte de coriandre
- sel et poivre

Recette

1. Éplucher les carottes, les gousses d'ail et les oignons nouveaux. Émincer l'ail, couper les oignons en tranches fines et les carottes en rondelles.
2. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle creuse pour y faire revenir l'ail et les oignons pendant 5 minutes à feu moyen. Ajouter les carottes, mélanger, saler et poivrer au goût. Couvrir, remuer de temps en temps et cuire jusqu'à ce que les carottes soient cuites, mais fermes (environ 20 minutes à feu doux). Ajouter au besoin un peu d'eau pour qu'elles n'attachent pas.
3. Laver et hacher la coriandre. Presser le citron, puis dissoudre le miel dans le jus du citron. Mélanger avec l'huile restante, le curcuma et le cumin. Verser cette sauce dans la poêle avec un peu d'eau. Cuire encore 5 minutes à feu doux et retirer du feu.
4. Servir chaud, tiède ou même froid, parsemé de coriandre.

Source: recette de Romy, publiée sous licence libre sur www.cuisine-libre.fr

LES LÉGUMES « INCONTOURNABLES »

Ail

Allium sativum subsp. *ophioscorodon* – Amaryllidacées (liliacées) – Originaire d'Asie centrale

Cultivé depuis plus de 10 000 ans, l'ail est utilisé dans de très nombreuses préparations. Son bulbe est recherché à la fois pour son goût unique, mais aussi pour les multiples propriétés qu'on lui accorde.

Suivant les variétés, l'ail peut être plus ou moins piquant, et même parfois sucré.

On distingue l'ail à tige tendre, qui ne produit pas de tige florale et que l'on peut tresser, et l'ail à tige dure qui produit une hampe florale.

Depuis quelques années, on a découvert les fleurs d'ail, en fait les boutons à fleurs que l'on supprime pour faire grossir le bulbe. Crues, les fleurs d'ail ont un goût piquant et légèrement aillé. Cuites, elles rappellent celui des asperges.



Bulbes d'ail à tiges dures



Bulbes d'ail à tiges tendres



Fleurs d'ail

LES BIENFAITS DE CE LÉGUME

L'ail contient de l'alicine, des antioxydants, de la saponine et d'autres composés sulfurés qui permettraient de protéger le système cardiovasculaire. C'est aussi une bonne source de vitamines A, B1 et C, ainsi que de nombreux minéraux et oligoéléments : iode, fer, germanium, calcium, chlore, cuivre, phosphore, potassium, manganèse, magnésium, sélénium, sodium, soufre et zinc. L'ail

permet aussi de prévenir certaines formes de cancer et de combattre des infections respiratoires et d'autres types de maladies.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil ou mi-ombre – Terre meuble, moyennement riche et bien drainée – Plante moyennement gourmande – Distance de plantation : 25 cm entre les rangs, 10 cm sur le rang – Légume-bulbe

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

On apporte du compost avant la plantation. En octobre, après avoir sélectionné les plus grosses gousses récoltées en été, on les met en terre. On place les gousses la pointe vers le haut, à une profondeur de 2,5 cm. Après les premiers gels, on installe de la paille afin de protéger les jeunes plants.

LES CLÉS DU SUCCÈS

La culture est facile. Sur l'ail à tige dure, dès que les boutons floraux commencent à se développer au bout des tiges florales, on les récolte. Sinon, on évite de trop arroser. L'ail présente peu de problèmes d'insectes ravageurs et de maladies. Seule exception, la teigne du poireau. On peut piéger les adultes ou traiter avec du Btk tous les 10 à 12 jours.

LES DÉLICÉS DE LA RÉCOLTE

Les fleurs d'ail sont récoltées à la fin du printemps. Les bulbes sont ramassés quand le feuillage est jauni. Il est important de faire sécher les gousses en les étalant dans un endroit sombre et aéré. On les entrepose ensuite dans un endroit frais et sec.

DANS L'ASSIETTE

Les bulbes d'ail sont utilisés comme condiments, frais, broyés ou hachés; séchés, en granules ou en poudre. Ils supportent tous les types de cuisson. Les fleurs d'ail sont consommées cuites à la vapeur ou sautées, ou encore marinées ou en pestos. Il est aussi possible de les manger crues.



Les plantations d'ail peuvent prendre une allure décorative comme ici, au Jardin de vos rêves.

Pesto de fleurs d'ail

Délicat! Une belle façon de consommer l'ail pour ceux qui n'aiment pas le goût trop prononcé des gousses.

Ingrédients (pour 2 pots de 125 ml)

- 6 à 8 tiges de fleurs d'ail
- 250 millilitres (1 tasse) de basilic frais
- 170 millilitres (2/3 de tasse) d'huile d'olive extra-vierge
- 65 grammes (1/3 de tasse) de parmesan râpé
- 15 millilitres (3 c. à café) de jus de citron
- 1 pincée de sel

Recette

1. Laver les fleurs d'ail et les couper en petits morceaux. Laver les feuilles de basilic.
2. Mettez les fleurs d'ail dans un robot culinaire et mélanger. Ajouter le basilic, le parmesan et le jus de citron et mélanger de nouveau. Ajouter l'huile par petites quantités tout en mélangeant. Continuer jusqu'à atteindre le niveau de texture désirée.
3. Mettre dans des pots de 125 ml, consommer frais ou congeler.

LES LÉGUMES « INCONTOURNABLES »

Poireau

Allium porrum – Amaryllidacées (alliées) – Originaire de la région méditerranéenne

On connaît le poireau pour ses longues feuilles plates, plus ou moins larges et vert sombre, mais on l'apprécie surtout pour sa tige qui, quand elle est enterrée, est blanche.

Le goût du poireau est très proche de celui de l'oignon, mais moins fort. Il a des saveurs d'asperge.



LES BIENFAITS DE CE LÉGUME

Les poireaux contiennent des antioxydants et de la saponine. Ce sont aussi des sources de vitamines A, B6, C et K, ainsi que de cuivre, de fer et de manganèse. Ils sont riches en fibres alimentaires.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Terre meuble et moyennement riche – Plante moyennement gourmande – Distance de plantation : 15 cm – Légume-tige

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant

LES TRUCS DE PLANTATION

On ajoute un peu de compost avant la plantation. Le repiquage des plants achetés, qui intervient quand il est possible de remuer la terre, se fait dans une tranchée de 8 à 10 cm de profondeur. On recouvre ensuite la base des plants avec de la terre de façon à laisser dépasser seulement 2 à 3 cm de feuillage. On peut aussi semer à l'intérieur en mars-avril et repiquer au jardin un peu plus tard.



À cause de leur couleur, les poireaux peuvent servir dans les aménagements comestibles comme ici, au siège social du Cirque du Soleil.

LES CLÉS DU SUCCÈS

La culture du poireau est assez facile. Au fur et à mesure que les plantes poussent, on recouvre leurs bases de terre afin de faire blanchir la tige. On arrose copieusement au cours de l'été. On apporte de l'engrais naturel riche en phosphore toutes les deux semaines.

Si elle est présente, la teigne du poireau peut être contrôlée par des traitements au Btk tous les 10 à 12 jours ou par le piégeage des adultes.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE

On peut récolter les poireaux dès qu'ils ont atteint la grosseur désirée. Le ramassage peut se prolonger jusqu'aux premiers gels.

DANS L'ASSIETTE

Quand ils sont jeunes, on peut manger les poireaux froids en vinaigrette. En général, ils entrent dans la préparation de potages, tartes, quiches, plats bouillis, etc. Ils peuvent aussi avantageusement remplacer les oignons.



Il faut respecter les bonnes distances entre les plants pour que les poireaux puissent atteindre leurs dimensions maximales.

Soupe aux poireaux et pommes de terre

Traditionnel! Une recette familiale très populaire.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 3 gros poireaux
- 3 grosses pommes de terre
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 15 millilitres (1 c. à soupe) d'huile
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
- 250 millilitres (1 tasse) de lait
- 1 pincée thym séché
- 3 millilitres (1/2 c. à café) de poivre
- sel au goût
- 65 millilitres (1/4 de tasse) de crème fraîche
- quelques brins de ciboulette fraîche hachée

Recette

1. Supprimer la moitié supérieure des feuilles vertes. Trancher le tiers supérieur du poireau en croix afin de créer de fines lanières. Nettoyer en s'assurant qu'il ne reste plus de terre à la naissance des feuilles vertes. Enlever les racines et hacher grossièrement la tige. Peler les pommes de terre et les couper en dés. Peler, enlever le germe et hacher l'ail. Peler et hacher l'oignon.
2. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile et ajouter l'ail, l'oignon et les poireaux. Faire revenir à feu doux jusqu'à ce que les poireaux soient tendres (environ 5 à 6 minutes). Ajouter les pommes de terre, le bouillon, le thym, le poivre et le sel, et bien mélanger. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites (entre 15 et 20 minutes). Ajouter le lait, bien mélanger, et laisser chauffer encore 1 à 2 minutes.
3. Passer la soupe au mélangeur ou au robot culinaire.
4. Servir en ajoutant un filet de crème et quelques bouts de ciboulette.

LES FINES HERBES « INCONTOURNABLES »

Basilic

Ocimum basilicum – Lamiacées (labiacées) – Originaire de l'Inde et de l'Asie du Sud

Que ce soit au potager ou dans l'assiette, le beau feuillage vert vibrant du basilic attire le regard. Il existe des variétés gauffrées et d'autres à petites feuilles. On utilise aussi des variétés à feuilles petites, grandes ou gauffrées, mais qui sont pourpres.

Légèrement froissé, il émane des feuilles des parfums de citron et menthe. Cependant, on trouve aussi sur le marché des basilics aux goûts différents :

- basilic à feuilles de laitue au goût légèrement anisé;
- basilic à grandes feuilles au goût de réglisse, de menthe et d'épices;
- basilic cannelle au goût épicé dont les arômes rappellent le clou de girofle et la cannelle;
- basilic 'African Blue' au léger goût de camphre;
- basilic thaïlandais 'Siam Queen' au goût d'anis.

Deux autres espèces sont aussi proposées :

- basilic citron (*Ocimum citriodorum*) au goût citronné;
- basilic sacré (*Ocimum tenuiflorum* ou *O. sanctum*) qui dégage une odeur de clou de girofle et qui a un goût ressemblant à l'origan.

LES BIENFAITS DE CETTE HERBE AROMATIQUE

Les basilics contiennent des quantités moyennes d'antioxydants, ainsi que de la vitamine K et du fer quand ils sont séchés.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Terre riche et meuble, restant plutôt fraîche –
Plante gourmande – Distance de plantation : 45 cm –
Plante annuelle

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – potager pour enfants –
platebande – culture à l'intérieur

LES TRUCS DE PLANTATION

On commence par amender le sol, car cette plante aime les sols fertiles. Il est très important d'attendre que les beaux jours soient bien installés et que le sol soit suffisamment réchauffé avant de planter, sinon les plants risquent d'arrêter leur croissance qui a souvent du mal à repartir quand le beau temps arrive. Les basilics aiment la chaleur et redoutent le froid. Ils sont difficiles à semer directement au potager.



Basilic à feuilles de laitue



Basilic à grandes feuilles



Basilic pourpre



Basilic cannelle



Basilic citron



Basilic sacré



Basilic thaïlandais 'Siam Queen'

LES CLÉS DU SUCCÈS

De culture facile, le basilic demande principalement un arrosage régulier. Deux à trois fois au cours de la belle saison, on peut fertiliser avec un engrais naturel. Dès que les plants sont assez gros, on prélève les jeunes pousses afin de favoriser la ramification et d'éviter l'apparition des fleurs. On supprime les inflorescences qui pourraient apparaître.

Si l'on voit des limaces, on les ramasse ou on utilise des granules de phosphate ferrique. La fusariose du basilic est le principal problème, notamment sur les jeunes plants. On plante à bonne distance, on évite que le sol soit trop humide et on détruit (à la poubelle, pas au compost) les plants atteints.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE ET DE LA CONSERVATION

Récolter au fur et à mesure de la croissance, mais dès que l'on constate les premiers signes de baisse des températures, cueillir tout le plant, celui-ci étant sensible au froid. Pour une famille de quatre personnes qui aime beaucoup le basilic frais, il faut prévoir une douzaine de plants.

DANS LES PLATS CUISINÉS

On le consomme de préférence frais, mais il peut être aussi séché. Frais, il est utilisé dans les salades, sauces, pestos, marinades, etc. Il peut aussi aromatiser l'huile ou le vinaigre. Incorporé quelques minutes seulement avant la fin de la cuisson, il peut aussi être saupoudré fraîchement haché sur une vaste majorité de plats.

Pesto aux amandes

Savoureux ! Une recette où les coûteux pignons de pin sont remplacés par des économiques amandes.

Ingrédients (pour 2 pots de 125 ml)

- 500 millilitres (2 tasses) de basilic frais en feuilles entières et bien tassées
- 2 gousses d'ail
- 50 grammes (1/2 tasse) de parmesan râpé
- 125 millilitres (1/2 tasse) d'huile d'olive extra-vierge
- 50 grammes (1/8 de livre) d'amandes broyées
- 10 millilitres (2 c. à café) de jus de citron
- 10 millilitres (2 c. à café) de sel

Recette

1. Laver les feuilles de basilic fraîchement cueillies et les sécher soigneusement. Éplucher et dégermer les gousses d'ail, les hacher grossièrement.
2. Mettre l'ail dans un robot culinaire et mélanger. Ajouter les feuilles de basilic et mélanger de nouveau. Ajouter le parmesan, les amandes, le jus de citron et le sel, puis mélanger. Ajouter la moitié de l'huile et mélanger. Ajouter l'huile par petites quantités jusqu'à l'obtention de la texture de purée souhaitée.
3. Mettre en pot de 125 ml. Réfrigérer ou mettre au congélateur pour une conservation prolongée.

LES FINES HERBES « INCONTOURNABLES »

Ciboulette

Allium schoenoprasum – Amaryllidacées (liliacées) – Originaire de Sibérie

Cette petite plante aux tiges fines et aux fleurs en boule est aussi décorative que bonne. Ses fleurs rose vibrant apportent une note de gaieté au jardin et dans la cuisine.

Le goût de la ciboulette s'apparente à celui de l'oignon et de l'échalote, tout en étant plus frais, doux et délicat.

LES BIENFAITS DE CETTE HERBE AROMATIQUE

Les ciboulettes sont une source d'antioxydants et de vitamines C, B9 et K. Elles sont riches en protéines et en fibres alimentaires.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil et ombre légère – Bonne terre, moyennement riche et bien drainée – Plante moyennement gourmande – Distance de plantation : 15 à 30 cm – Plante vivace (zone 2) – H. : 40 cm; L. : 30 cm.

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – potager vertical – potager pour enfants – au jardin de fines herbes – platebande – culture à l'intérieur

LES TRUCS DE PLANTATION

À la plantation, on apporte une poignée de compost. Le plus facile consiste à acheter des plants qu'on plante comme n'importe quelle autre plante vivace. On peut aussi utiliser des divisions faites en début de saison.

LES CLÉS DU SUCCÈS

D'entretien facile, les ciboulettes ne demandent qu'un arrosage suivi (le manque d'eau provoque l'apparition de fleurs) et le nettoyage du sol. Un paillis étalé au pied des plantes peut réduire le temps nécessaire à ces deux activités. Un arrosage à l'engrais naturel au cours de la saison est bénéfique.

Anthracnose, mildiou et rouille sont parfois présents, mais sans conséquences graves.



Les fines feuilles à saveur d'oignon, d'ail et de poireau relèvent de nombreux plats.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE ET DE LA CONSERVATION

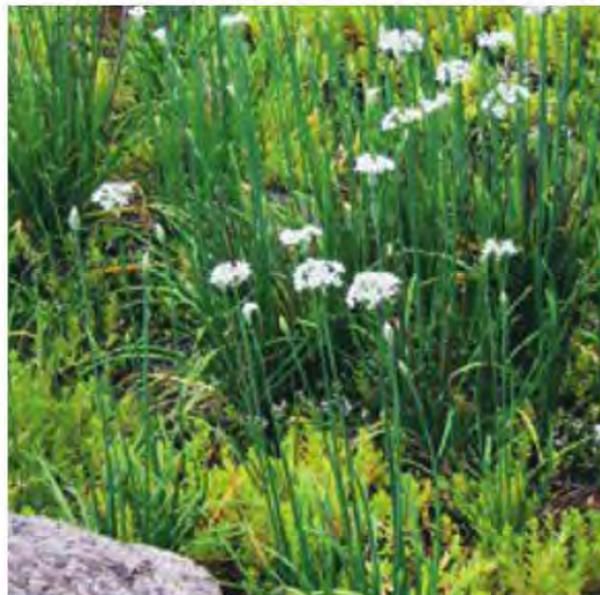
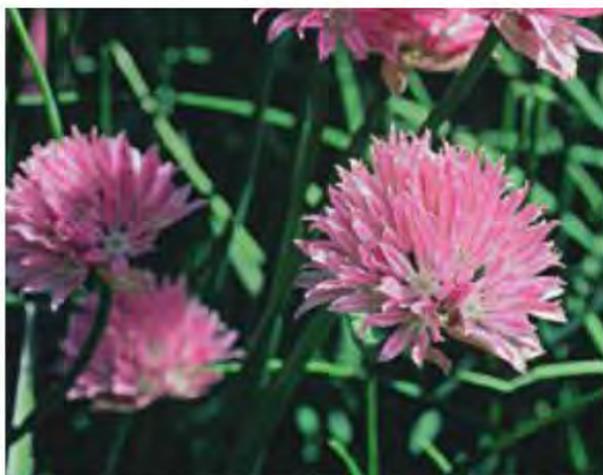
La récolte peut commencer très tôt, dès que les premières feuilles apparaissent. Dans le but d'obtenir des feuilles plus savoureuses, on peut régulièrement rabattre (totalement ou partiellement) les tiges afin de favoriser la croissance de jeunes pousses. Feuilles et fleurs de ciboulettes sont généralement consommées fraîches, mais elles peuvent aussi être séchées ou congelées.

DANS LES PLATS CUISINÉS

Les jeunes feuilles et les fleurs fraîches peuvent être incorporées dans les beurrés, fromages, omelettes, potages, salades et vinaigres. Elles peuvent aussi être semées comme décoration sur un grand choix de plats. Les fleurs fraîches servent aussi à enjoliver les salades et vinaigres. On ajoute les feuilles et les fleurs en fin de cuisson ou directement sur le plat.

PLANTE APPARENTÉE

La ciboule de Chine ou ciboulette à l'ail (*Allium tuberosum*, zone 3, H. : 40 cm; L. : 30 cm), a une saveur de ciboulette avec un léger goût d'ail. Elle demande les mêmes soins que la ciboulette.



Ciboulette à l'ail

Crème sure à la ciboulette

Simple! Une recette facile à composer pour relever une profusion de plats, chauds ou froids.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 250 millilitres (1 tasse) de crème sure
- 20 à 30 tiges de ciboulette (selon le goût souhaité)
- 250 millilitres (1/2 tasse) de crème fraîche
- sel et poivre

Recette

1. Mettre la crème sure dans un bol. Ajouter la crème fraîche et fouetter énergiquement. Laver les tiges et les couper au ciseau en petits tronçons en les laissant tomber dans le bol. Mélanger le tout.
2. Saler et poivrer au goût et mélanger de nouveau.
3. Mettre au réfrigérateur 15 minutes avant de servir.

LES FINES HERBES « INCONTOURNABLES »

Thym commun

Thymus vulgaris – Lamiacées (labiacées) – Originaire du bassin méditerranéen

Avec leurs petites feuilles et leurs fleurs roses, les thyms agrémentent aussi bien le jardin de fines herbes, le potager, le jardin d'agrément que l'assiette. Quand ils sont en fleurs, ils forment des bordures ou des tapis d'un magnifique rose. Hormis les graminées à gazon, les thyms sont les seules plantes qui supportent le piétinement intensif.

Dans la cuisine, on utilise les thyms pour leur goût de poivre et de menthe. Il existe quelques autres espèces aux parfums différents :

- Thym citron (zone 4), à forte odeur de citron;
- Thym à l'orange (zone 4), à odeur d'orange épicée;
- Thym carvi ou thym de Corse (zone 4), aux feuilles à odeur de carvi;
- Thym serpolet (zone 3), aux feuilles très parfumées.

LES BIENFAITS DE CETTE HERBE AROMATIQUE

Le thym est recherché pour sa teneur en antioxydants. C'est une source de calcium, de manganèse, de fer et de vitamine C et K.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Sol caillouteux, pauvre et bien drainé – Plante peu gourmande – Distance de plantation : 40 cm – Plante vivace (zone 2) – H. : 30 cm; L. : 20 cm

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – potager vertical – potager pour enfants – au jardin de fines herbes – platebande (couvre-sol) – culture à l'intérieur

LES TRUCS DE PLANTATION

On met les plants en terre au printemps, comme pour les autres plantes vivaces. On évite d'ajouter du compost dans le trou, les plants plus petits étant plus goûteux.



Thym commun

LES CLÉS DU SUCCÈS

L'entretien est facile. Il ne demande presque aucune intervention, à part pratiquer une taille de nettoyage au printemps et le désherbage. Un paillis permet de limiter la croissance des mauvaises herbes, surtout dans les jeunes plantations.

Peu d'insectes ravageurs et de maladies affectent le thym commun.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE ET DE LA CONSERVATION

La cueillette se fait généralement de manière continue. On peut aussi procéder à une ou deux récoltes par saison avant la fin de l'été. On ramasse principalement les feuilles que l'on peut utiliser fraîches, congelées, en salaison ou séchées.



La culture en pot du thym est très facile.

DANS LES PLATS CUISINÉS

Les feuilles fraîches de thym parfument les sauces, huiles, vinaigrettes et marinades. Séché, le thym est un des éléments indissociables des bouquets garnis. On l'utilise au début de la cuisson dans une grande variété de plats sautés, braisés ou mijotés.

Bouquet garni d'herbes sèches

Incontournable ! L'allié indispensable de tout jardinier-cuisinier.

Ingrédients

- 2 feuilles de laurier séché
- 5 branches de thym séché
- 1 petite branche de romarin séché
- 5 tiges de persil séché

Recette

1. Détacher les feuilles de thym et de romarin de la branche. Déchiqueter les feuilles de laurier et de romarin. Mettre en charpie les feuilles et les tiges de persil. Placer les fines herbes dans un mortier et pilonner jusqu'à obtenir la mouture désirée.
2. Ranger dans un sac opaque ou une boîte de métal à l'abri de la lumière et de la chaleur.
3. Utiliser au besoin pour parfumer les plats.



Thym serpolet

LES FINES HERBES « INCONTOURNABLES »

Origan commun

Origanum vulgare – Lamiacées (labiacées) – Originaire du bassin méditerranéen

Cette plante aromatique offre un feuillage rond et vert, ainsi que des fleurs roses réunies en grandes panicules. Celles-ci attirent les abeilles et autres insectes pollinisateurs. On l'utilise pour confectionner des bordures, agrémenter les platebandes et les rocailles, ou comme couvre-sol.

Les feuilles d'origan commun ont un goût poivré et délicatement citronné.

LES BIENFAITS DE CETTE HERBE AROMATIQUE

Très bonne source d'antioxydants, l'origan commun apporte aussi, en plus ou moins grandes quantités, des vitamines E et K, du fer, du calcium et du manganèse.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Sol pauvre et sec – Plante très peu gourmande – Distance de plantation : 40 cm – Plante vivace (zone 4) – H. : 45 cm ; L. : 50 cm

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – potager vertical – au jardin de fines herbes – platebande – culture d'intérieur

LES TRUCS DE PLANTATION

On installe cette plante aromatique comme n'importe quelle plante vivace à condition que le sol ne soit pas trop riche et que l'orientation soit très ensoleillée.

LES CLÉS DU SUCCÈS

D'entretien facile, l'origan commun ne demande aucun soin. On évite de trop arroser pour que les plants restent courts et que la concentration du goût soit plus élevée. On peut rabattre les plants à 10 cm du sol quand ils commencent à montrer des signes d'épuisement.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE ET DE LA CONSERVATION

On commence à récolter dès que les plantes atteignent quelques centimètres. On récolte les fleurs, tiges et feuilles pour une consommation fraîche. On peut aussi les sécher ou les congeler.



DANS LES PLATS CUISINÉS

C'est l'allié incontesté des pizzas. Fraîches ou séchées, les feuilles parfument soupes, fromages, viandes, charcuteries, omelettes et autres plats aux tomates. On ajoute l'origan vers la fin de la cuisson.

PLANTES APPARENTÉES

L'origan grec (*Origanum vulgare* subsp. *hirtum*, zone 3, H. : 45 cm; L. : 45 cm) a un goût très prononcé. L'origan retombant (*Origanum libanoticum*, zone 5, H. : 40 cm; L. : 25 cm) a un goût plus léger et sa floraison est exceptionnelle avec ses bractées rose verdâtre et ses jolies fleurs roses tubulaires. Ils se cultivent tous les deux comme l'origan commun.



Origan retombant



Origan grec

Pizza à la mozzarella sur tortilla

Transculturel! Une recette où l'Italie se mêlasse à l'Amérique du Sud.

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 2 grandes tortillas ou 4 petites au blé entier et huile d'olive
- 1 boîte de pâte de tomate
- 6 tomates
- 2 boules de mozzarella
- origan frais
- huile d'olive ou tomates séchées
- sel et poivre

Recette

1. Installer les tortillas sur des plaques à biscuit ou à pizza. Étendre la pâte de tomate sur les tortillas.
2. Couper les tomates en lamelles et les étendre sur la pâte de tomate. Tailler les deux boules de mozzarella en tranches et les disposer sur les tomates. Saupoudrer généreusement d'origan.
3. Placer la grille au plus haut cran dans la partie supérieure du four et allumer le four sur gril. Enfourner. Retirer du four quand la mozzarella est fondue selon le goût. Saler et poivrer.
4. Servir chaud après avoir ajouté des tomates séchées ou un filet d'huile d'olive.

LES FINES HERBES « INCONTOURNABLES »

Persil frisé

Petroselinum crispum var. *crispum* – Apiacées (ombellif eres) – Originaire des bords de la Méditerranée

Ce qui attire l'œil chez le persil frisé c'est son feuillage unique, vert éclatant, fortement frisé et cr pu.   y regarder de plus près, ses tiges sont triangulaires. Le persil italien a quant à lui un feuillage plat et vert.

Ces deux persils ont un léger arôme de camphre.

LES BIENFAITS DE CETTE HERBE AROMATIQUE

Modérément antioxydant, le persil frisé contient du bêta-carotène, du fer, du calcium, du magnésium, du potassium, du manganèse et des vitamines B9 et K. Il est très riche en vitamine C.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil et ombre légère – Terre riche, profonde, fraîche et bien drainée – Plante gourmande – Distance de plantation : 25 cm – Bisannuelle semi-rustique cultivée comme une annuelle

AU JARDIN

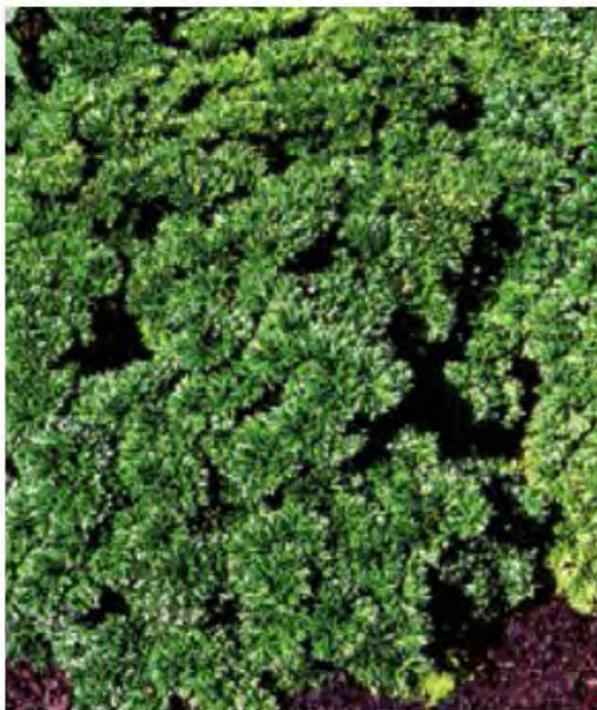
Potager au sol – en contenant – potager vertical – potager pour enfants – au jardin de fines herbes – platebande – culture à l'intérieur

LES TRUCS DE PLANTATION

On peut soit semer à l'intérieur fin mars ou début avril et transplanter de jeunes plants une fois tous les risques de gel passés. On peut aussi mettre les semences en terre à l'extérieur quand le sol est bien réchauffé après avoir fait tremper les graines 24 heures avant le semis. Il est aussi possible d'acheter des plants. Dans tous les cas, on commence par ajouter du compost au sol pour la culture estivale.

LES CLÉS DU SUCCÈS

L'entretien est facile. On arrose et on sarcle régulièrement. On apporte un engrais naturel riche en azote en mi-saison. On coupe les tiges florales qui pourraient se développer. En début de saison, on prélève les tiges extérieures afin de faire grossir le plant.



Persil frisé



Persil plat

Pour lutter contre le charançon de la carotte ou le papillon du céleri, on installe une toile flottante.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE ET DE LA CONSERVATION

Au fur et à mesure de la croissance, on prélève les tiges extérieures. On utilise les feuilles fraîches, séchées ou congelées. Les feuilles séchées sont moins savoureuses. La congélation est la meilleure méthode de conservation.

DANS LES PLATS CUISINÉS

Le persil est utilisé pour parfumer presque tous les plats. On peut aussi l'ajouter au beurre, à l'huile et au sel. On l'incorpore au plat une ou deux minutes avant la fin de la cuisson, ou encore on le saupoudre juste avant de servir. L'objectif est de lui conserver toutes ses saveurs.

PLANTE APPARENTÉE

Le cerfeuil des jardins (*Anthriscus cerefolium*) appartient à la même famille que le persil. Il a un goût frais et légèrement anisé. Il se cultive et s'utilise comme le persil frisé.



Cerfeuil des jardins

Taboulé à l'orientale au persil frisé

Méditerranéen! Différent du taboulé libanais, c'est cette recette du Maghreb qui a traversé les frontières.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 grammes (1 livre) de boulgour (blé concassé)
- 100 grammes (1/4 de livre) d'oignon doux
- le jus de 2 citrons
- 75 millilitres (1/3 de tasse) d'huile d'olive
- 3 à 4 tomates fraîches
- 100 grammes (1/4 de livre) de persil frisé
- 50 grammes (1/8 de livre) de feuilles de menthe fraîche
- 100 grammes (1/4 de livre) d'olives noires
- sel et poivre

Recette

1. Faire tremper le boulgour dans de l'eau froide pendant 10 minutes, puis bien égoutter.
2. Couper les tomates en petits morceaux, les oignons en fines lamelles et hacher les feuilles de menthe. Laver le persil, conserver uniquement les feuilles bien vertes et hacher finement.
3. Dans un grand saladier, disposer le boulgour, les oignons, le jus de citron, l'huile d'olive, les tomates, le persil et la menthe. Remuer jusqu'à ce que le taboulé soit bien homogène.
4. Couvrir et laisser reposer au moins 2 heures au réfrigérateur ou jusqu'à ce que le boulgour devienne bien tendre. Saler et poivrer au goût.
5. Ajouter les olives sur le dessus du plat avant de servir très frais.

LES FINES HERBES « INCONTOURNABLES »

Romarin

Rosmarinus officinalis – Lamiacées (labiacées) – Originaire des bords de la Méditerranée

Avec sa belle structure et ses petites fleurs bleues, le romarin peut aussi bien être une plante aromatique que décorative. Il existe une variété rampante à la forme tout à fait originale. Comme il doit être cultivé à l'intérieur en hiver, on a tout avantage à cultiver le romarin en pot.

Les feuilles ont un goût de camphre et de poivre tout à fait original.

LES BIENFAITS DE CETTE HERBE AROMATIQUE

Le romarin contient des huiles essentielles composées de bornéol, cinéol, camphène et pinène.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Sol pauvre, sec et bien drainé – Plante très peu gourmande – Distance de plantation : en pot – Vivace non rustique – H. : variable, L. : variable

AU JARDIN

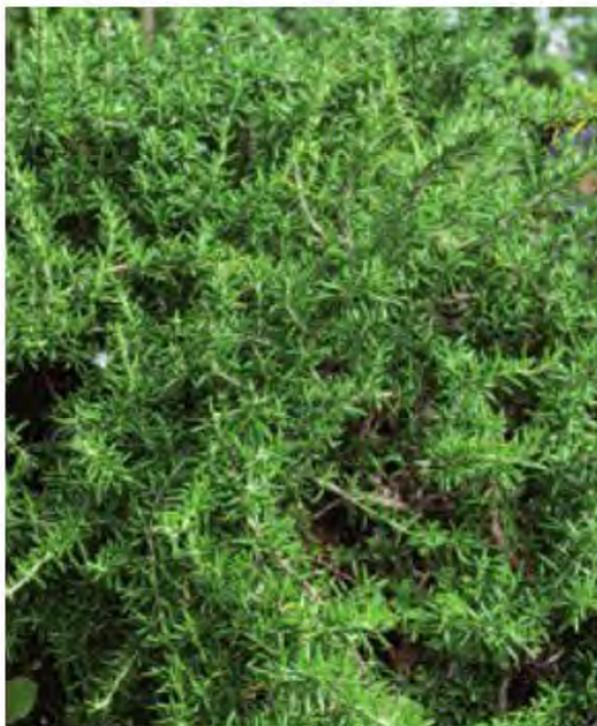
Potager au sol – en contenant – au jardin de fines herbes – platebande – culture à l'intérieur

LES TRUCS DE PLANTATION

On peut semer le romarin à l'intérieur au printemps, mais il faut alors attendre plusieurs années avant la première récolte. On peut aussi le bouturer ou le marcotter, mais il faut compter deux à trois ans avant de récolter. L'empotage d'un plant de romarin acheté dans un centre horticole dans un bon terreau, pas trop riche, est la meilleure manière de cultiver le romarin.

LES CLÉS DU SUCCÈS

L'entretien est facile. On arrose sans excès. En pot, toutes les quatre semaines, on fait un apport d'engrais naturel. On taille au printemps avant de sortir les plants à l'extérieur. Cette plante étant frileuse, on la rentre dès que l'on annonce des températures proches de 10 °C. Elle affectionne une température située entre 19 et 27 °C.





Il est assez facile de cultiver les romarins en pot à l'intérieur en hiver.

Bien que résistante, c'est le plus souvent à l'intérieur que cette plante est attaquée par des acariens, cochenilles et mouches blanches.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE ET DE LA CONSERVATION

On peut utiliser les feuilles (les tiges sont trop dures) fraîches ou sèches. Afin de conserver le plus possible les arômes du romarin, on suspend les rameaux dans un endroit sans lumière. On conserve les tiges sèches dans un contenant opaque. On défait les feuilles des tiges au moment de l'utilisation. Les feuilles peuvent aussi être congelées ou ajoutées dans les huiles et les marinades.

DANS LES PLATS CUISINÉS

On utilise les feuilles fraîches ou séchées en particulier dans les vinaigrettes, grillades, pâtes et légumes. On ajoute les feuilles en milieu de cuisson après les avoir frottés entre les doigts. Les fleurs servent dans les salades et les pâtisseries.

Purée de courgettes au romarin

Harmonieux! Dans cette recette, on associe le petit goût musqué de la courgette aux arômes de camphre et de poivre du romarin.

Ingrédients (4 personnes)

- 1,5 kilogramme (3 livres) de courgettes
- 2 gousses d'ail
- 30 millilitres (2 c. à soupe) de crème fraîche épaisse
- 60 millilitres ($\frac{1}{4}$ de tasse) de romarin
- sel et poivre

Recette

1. Laver soigneusement les courgettes et les couper en petits morceaux sans les éplucher.
2. Les faire cuire à la vapeur, avec les gousses d'ail pelées, pendant environ 15 minutes. Bien les égoutter dans une passoire afin de s'assurer qu'elles ne contiennent plus d'eau.
3. Réduire la courgette en purée à l'aide d'un moulin à légumes. Ajouter la crème fraîche et le romarin en mélangeant bien à la spatule. Saler et poivrer au goût.
4. Servir chaud ou tiède.

LES FINES HERBES « INCONTOURNABLES »

Coriandre

Coriandrum sativum – Apiacées (ombellifères) – Originaire du Moyen-Orient et de l'Asie du Sud-Est

La coriandre, qui ressemble au persil plat par la forme du plant, a un feuillage découpé, plat et vert éclatant.

Les feuilles ont un goût piquant avec des notes d'agrumes.

LES BIENFAITS DE CETTE HERBE AROMATIQUE

La coriandre est une source d'antioxydants et de vitamine K. Elle est reconnue pour faciliter la digestion.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil et ombre légère – Terre meuble, moyennement riche et bien drainée – Plante moyennement gourmande – Distance de plantation : 15 à 20 cm – Plante annuelle

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – potager vertical – au jardin de fines herbes – culture à l'intérieur

LES TRUCS DE PLANTATION

On sème généralement directement au jardin une fois les risques de gel passés. On procède au semis en ligne ou à la volée. Au moment où les plants ont trois feuilles, on éclaircit de manière à ce qu'ils soient à 15 cm les uns des autres. On évite le repiquage. On peut aussi planter des plants achetés dans le commerce.

LES CLÉS DU SUCCÈS

L'entretien est facile. On arrose afin que le sol reste toujours frais, mais sans excès pour prévenir les maladies. On évite de trop fertiliser pour conserver toute la saveur de la coriandre.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE ET DE LA CONSERVATION

On récolte les feuilles au fur et à mesure des besoins. On peut aussi rabattre deux à trois fois au cours de l'été pour favoriser les nouvelles pousses. On utilise les feuilles et les graines fraîches ou séchées, ainsi que les tiges et les racines fraîches.



DANS LES PLATS CUISINÉS

C'est un ingrédient important des cuisines mexicaine, libanaise, indienne et thaïlandaise. La coriandre parfume les soupes, ragoûts, salades et sauces. On peut aussi en faire des marinades ou la congeler. On l'ajoute vers la fin de la cuisson.

Salade de poulet à la coriandre

Étonnant! Une recette facile à préparer qui apporte au poulet des saveurs nouvelles.

Ingrédients (4 personnes)

- 4 blancs de poulet
- 10 millilitres (2 c. à café) de cumin
- 1 citron
- 1 citron confit finement haché
- 24 amandes entières émondées
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 60 millilitres (1/4 de tasse) d'huile d'olive vierge

Recette

1. Cuire les blancs de poulet jusqu'à ce qu'ils deviennent moelleux et légers (environ 20 minutes) dans un bouillon de volaille. Égoutter les blancs et les laisser tiédir. Les couper en dés.

2. Mettre la viande dans un saladier. Ajouter l'huile d'olive, le cumin moulu, le jus du premier citron, le citron confit, les amandes et mélanger rapidement. Ajouter la coriandre hachée et mélanger.

3. Servir froid.

Source: recette de Romy, publiée sous licence libre sur www.cuisine-libre.fr

PLANTE APPARENTÉE

La coriandre vietnamienne (*Polygonum odoratum*, famille des polygonacées) propose des saveurs de menthe citronnée. Il s'agit d'une plante vivace (zone 5, H. : 40 cm; L. : 40 cm) qui préfère la mi-ombre, un sol riche et bien drainé plutôt humide. Idéalement, on la consomme fraîche.



Coriandre vietnamienne

LES FINES HERBES « INCONTOURNABLES »

Laurier-sauce

Laurus nobilis – Lauracées – Originaire d'Asie Mineure et d'Europe méridionale

Très gros arbuste dans son pays d'origine, on le cultive en petit arbuste ou sur une petite tige sous les climats nordiques. Ses feuilles étroites et longues, vert foncé, profondément nervurées au bout de tiges marron foncé sont décoratives. On cultive généralement ce laurier en pot afin de le rentrer dans un endroit très lumineux et chaud de la maison après la belle saison.

Les feuilles de laurier-sauce ont un agréable goût de citron et de girofle.

LES BIENFAITS DE CETTE HERBE AROMATIQUE

Le laurier-sauce contient des huiles essentielles principalement à base de cinéol. Il est riche en fibres alimentaires, en calcium, en magnésium, en fer, en zinc et en manganèse. Il offre une bonne concentration de vitamines C, B2 et B6.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil à mi-ombre – Terre meuble, plutôt pauvre et fraîche, mais sans excès – Plante peu gourmande – Distance de plantation : en pot – Arbuste non rustique – H. : 1,35 m; L. : 1 m

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – au jardin de fines herbes – platebande – culture à l'intérieur

LES TRUCS DE PLANTATION

On empote des plants achetés (la croissance est lente) dans un mélange de terreau pas trop riche. Il ne faut repoter que tous les deux ou trois ans, ces plantes aimant être à l'étroit dans leur pot.

LES CLÉS DU SUCCÈS

On arrose quand la terre du pot est sèche. Il faut éviter surtout de trop fertiliser, des doses massives d'engrais diminuant la saveur des feuilles.

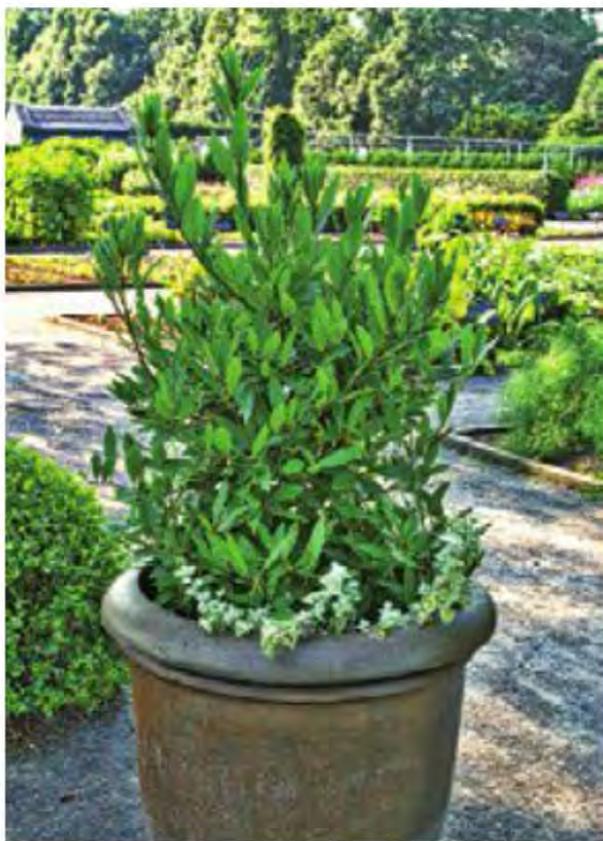
LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE ET DE LA CONSERVATION

On récolte les feuilles au fur et à mesure des besoins. On peut les consommer fraîches ou encore séchées.



DANS LES PLATS CUISINÉS

Cette herbe aromatique entre dans la composition des bouquets garnis que l'on ajoute aux préparations culinaires, notamment les plats mijotés. Les feuilles sont ajoutées à la préparation dès le début de la cuisson.



Cultiver les lauriers-sauce en pot permet de les rentrer à l'intérieur de la maison facilement.

Brochettes de légumes d'été au laurier-sauce

Bigarré! Rouges, jaunes et vertes, ces brochettes ont un goût relevé grâce au laurier-sauce.

Ingrédients (par brochette)

- 2 tomates cerises
- 2 oignons à mariner
- 1/4 de poivron jaune
- 1/4 de poivron rouge
- 1/2 courgette
- 3 feuilles de laurier-sauce frais
- huile d'olive
- sel et poivre

Recette

1. Faire préchauffer le barbecue. Faire tremper les brochettes de bois 10 minutes dans l'eau froide pour éviter qu'elles prennent en feu.
2. Laver et couper les poivrons en petits carrés de 2 à 3 cm de côté après les avoir épépinés et enlever la partie blanche. Laver et couper la courgette en gros cubes. Peler les petits oignons. Laver les tomates.
3. Préparer les brochettes en alternant tomates, oignons, poivrons, courgettes et feuilles de laurier-sauce. Arroser les brochettes d'un filet d'huile d'olive, puis saler et poivrer au goût.
4. Placer les brochettes sur les grilles bien chaudes. Faire griller selon le niveau de cuisson désiré (environ 5 à 6 minutes) en retournant au moins une fois.
5. Servir chaud.

LES FINES HERBES « INCONTOURNABLES »

Sarriette d'été

Satureja hortensis – Lamiacées (labiacées) – Originaire de l'est du bassin méditerranéen

La sarriette d'été forme un petit buisson court avec des tiges vert pâle à reflets roses et des petites feuilles. Elle peut facilement passer inaperçue dans une platebande.

Quand on goûte à ses saveurs de poivre piquant avec ses parfums de thym et de menthe, on n'est pas près de l'oublier.

LES BIENFAITS DE CETTE HERBE AROMATIQUE

La sarriette d'été contient des antioxydants, du fer, du zinc, du manganèse, du calcium, du potassium, du magnésium et des vitamines C, B1, B3 et B6. Elle est riche en fibres alimentaires.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Terre plus ou moins riche, mais surtout bien drainée – Plante peu gourmande – Distance de plantation : 15 à 20 cm – Plante annuelle

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – potager vertical – potager pour enfants – au jardin de fines herbes – platebande – culture à l'intérieur

LES TRUCS DE PLANTATION

On incorpore au sol une petite quantité de compost avant la plantation. On choisit un endroit chaud et ensoleillé. Généralement, on met en terre de jeunes plants une fois les risques de gel passés. On peut aussi semer à l'intérieur en mars ou à l'extérieur au printemps, sans couvrir les semences. Le taux de germination est aléatoire.

LES CLÉS DU SUCCÈS

D'entretien facile, la sarriette d'été est peu gourmande en eau. On doit même lui éviter les excès. Un seul apport d'engrais naturel, au milieu de l'été, est suffisant. Cette plante est résistante aux insectes ravageurs et aux maladies.



LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE ET DE LA CONSERVATION

Les feuilles et les fleurs peuvent être consommées fraîches, séchées, congelées ou en salaison. Fraîches, on peut les ajouter au beurre ou les laisser macérer dans de l'huile ou du vinaigre. Afin de préserver la saveur de la sarriette d'été, on suspend de petites gerbes des tiges feuillues la tête en bas. Une fois sèches, on les met dans un contenant opaque et hermétique.

DANS LES PLATS CUISINÉS

Indispensable dans les mélanges d'herbes de Provence, on l'utilise pour rehausser un grand nombre de plats. On l'ajoute en fin de cuisson.



Sarriette d'hiver

PLANTE APPARENTÉE

La sarriette d'hiver (*Satureja montana*) est une plante vivace (zone 3, H. : 25 cm; L. : 15 cm) dont les feuilles très aromatiques ont une saveur poivrée. On peut la cultiver à l'intérieur durant la saison froide.

Mélange d'herbes de Provence

Indispensable! Il faut toujours en avoir une bonne quantité sous la main, histoire d'assaisonner de nombreux plats, notamment de légumes.

Ingrédients

- 3 parties* de basilic vert séché
- 3 parties de marjolaine séchée
- 3 parties de sarriette d'été séchée
- 3 parties d'origan commun séché
- 3 parties de thym serpolet séché
- 3 parties de thym commun séché
- 1 partie de romarin séché
- Note : *une partie peut être une tasse, un bol ou toute autre mesure.

Recette

1. Déchiqueter les différentes herbes en enlevant toutes les parties dures des tiges. Placer dans un mortier et pilonner afin d'obtenir la consistance désirée. On peut pilonner les ingrédients séparément, ajouter au fur et à mesure ceux qu'on souhaite plus ou moins déchiqueter, ou pilonner tout ensemble. Bien mélanger.
2. Conserver dans un contenant hermétique dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur.

LES FINES HERBES « INCONTOURNABLES »

Sauge officinale

Salvia officinalis – Lamiacées (labiacées) – Originaire du bassin méditerranéen

Avec leurs feuilles longues et étroites, gris vert et recouvertes de fins poils laineux argentés, les sauges officinales se repèrent au premier coup d'œil. Que dire alors de ses variétés : la sauge officinale dorée aux feuilles vert tendre avec une marge jaune, la sauge officinale pourpre au feuillage pourpre et vert, et la sauge officinale tricolore au feuillage vert, rose, blanc et pourpre, toutes trois très décoratives. En été, regroupées en épis courts et lâches, éclosent de minuscules fleurs bleutées.

Cette sauge est recherchée pour son goût franc, citronné et camphré.

LES BIENFAITS DE CETTE HERBE AROMATIQUE

La sauge officinale est une très bonne source d'antioxydants et de fibres alimentaires, et une bonne source de fer (pour l'homme) et de calcium, ainsi que de vitamine K. Cette plante insectifuge éloigne la mouche de la carotte et la piéride du chou.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil ou mi-ombre – Sol léger de préférence, plus ou moins riche, sec à modérément humide. Tolère les sols argileux – Plante moyennement gourmande – Distance de plantation : 75 cm – Plante vivace (zone 3) – H. : 40 cm ; L. : 30 cm

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – potager vertical – au jardin de fines herbes – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

On plante généralement des plantes achetées. On procède comme pour n'importe quelles plantes vivaces. Il est aussi possible de semer à l'intérieur en mars et à l'extérieur en mai, mais le taux de germination est faible. On peut aussi bouturer et marcotter au début de l'été.



Sauge officinale



Sauge fruitée



Sauge ananas



Sauge officinale dorée

LES CLÉS DU SUCCÈS

D'entretien facile, on arrose de façon à ne pas laisser sécher le sol. En contenant, on fertilise deux fois au cours de la saison.

On n'observe généralement aucun insecte ou aucune maladie.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE ET DE LA CONSERVATION

On récolte avec retenue la première année. On peut utiliser les feuilles fraîches, congelées ou séchées. Toutefois, les feuilles perdant beaucoup de saveurs une fois séchées, on privilégie l'utilisation fraîche et la congélation.

DANS LES PLATS CUISINÉS

On l'utilise dans de nombreux plats et avec un très vaste choix de légumes.

PLANTES APPARENTÉES

La sauge ananas (*Salvia elegans*) dont l'arôme rappelle l'ananas (feuilles à consommer fraîches seulement), la sauge du Pérou (*Salvia discolor*) au goût corsé et sucré et la sauge fruitée (*Salvia dorisiana*) aux arômes très fruités et au goût légèrement fruité se cultivent comme la sauge officinale.

Gratin d'aubergines et de tomates à la sauge

Savoureux ! Dans cette recette, le goût franc, citronné et camphré de la sauge se marie très bien aux aubergines et aux tomates.

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 1 petite aubergine
- 2 tomates
- 15 feuilles de sauge
- 150 millilitres ($\frac{2}{3}$ de tasse) d'huile d'olive
- sel et poivre

Recette

Quelques heures avant le repas

Laver et hacher 10 feuilles de sauge. Mélanger les feuilles et l'huile d'olive. Laisser reposer.

Avant le repas

1. Laver et trancher l'aubergine. Badigeonner les deux côtés des tranches d'huile d'olive parfumée à la sauge. Faire cuire dans une poêle de manière à ce que les deux bords soient bien dorés sans être complètement cuits. Placer les tranches dans un plat à gratin.
2. Laver et trancher les tomates. Badigeonner les deux côtés des tranches d'huile d'olive parfumée à la sauge. Placer les tranches dans le plat à gratin au-dessus des aubergines. Placer les cinq dernières feuilles de sauge sur les tomates.
3. Cuire au gril dans le four le temps que les tomates soient légèrement dorées. Saler et poivrer au goût.
4. Servir chaud.

LES FLEURS COMESTIBLES « INCONTOURNABLES »

Hémérocalle

Hemerocallis sp. – Xanthorrhoeacées (hémérocallidacées) – Originaire des régions tempérées de l'Extrême-Orient

Qui ne connaît pas les fleurs d'hémérocalle en forme d'entonnoir, réunies en magnifiques bouquets qui fleurissent pendant de nombreuses semaines ? Pourtant, chaque fleur s'ouvre tôt le matin et meurt le soir venu. C'est pourquoi on les appelle aussi lis d'un jour ou belle-d'un-jour. Comme elles sont très faciles à hybrider, il en existe des milliers de variétés (environ 10 000 cultivés). Orange et jaunes à l'origine, les variétés aux nuances intenses et souvent changeantes couvrent aujourd'hui à peu près l'ensemble du spectre des couleurs. Il existe même des variétés pourpre foncé presque noires.

On aime les fleurs d'hémérocalle pour leur texture croquante et leur goût à la fois sucré et poivré, parfois à saveur d'asperge.

LES BIENFAITS DE CETTE FLEUR COMESTIBLE

L'hémérocalle fauve serait riche en antioxydants. Elle est riche en fer et vitamine A. On ignore la teneur en divers éléments des variétés.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil et ombre légère – Sol riche, meuble, légèrement acide, frais et bien drainé – Plante gourmande – Distance de plantation : 30 à 40 cm – Plante vivace (zones 3 ou 4) – H. : variable. L. : variable

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – potager pour enfants – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

On ajoute du compost lors de la plantation, qui se fait comme pour n'importe quelle autre plante vivace.

LES CLÉS DU SUCCÈS

De culture facile, on conserve le sol frais et bien drainé. L'utilisation d'un paillis est donc tout indiquée. Un apport annuel de compost ou d'engrais naturel est le plus souvent





La cueillette des fleurs d'hémérocalle doit se faire quand les fleurs sont sèches.

suffisant. Si on le souhaite, on peut enlever régulièrement les fleurs fanées et supprimer les hampes florales une fois la floraison terminée.

Les insectes et les maladies qui pourraient attaquer cette plante sont sans importance.

LA RÉCOLTE ET L'UTILISATION DANS LA CUISINE

On cueille les fleurs en fin de matinée après s'être assuré qu'elles sont bien sèches et complètement ouvertes. Comme on n'utilise que les pétales, on enlève le pistil et les étamines. On peut tirer profit des boutons, mais il faut qu'ils soient cuits avant d'être mangés.

On les consomme dans les salades de fruits maison, les desserts glacés, ou encore pour accompagner le beurre, le riz et les fromages.

Fleurs d'hémérocalle farcies au fromage cottage

Raffiné! Le goût à la fois sucré et poivré des hémérocalle se marie à merveille au goût citronné du basilic citron.

Ingrédients (pour 1 personne)

- 2 fleurs d'hémérocalle
- 100 grammes ($\frac{1}{4}$ de livre) de fromage cottage
- $\frac{1}{2}$ gousse d'ail
- 2 à 3 feuilles de basilic citron
- huile d'olive
- sel et poivre

Recette

1. Cueillir les fleurs quelques heures avant de servir. Enlever délicatement le pistil et les étamines. Rincer précautionneusement les fleurs et les égoutter sur du papier essuie-tout.
2. Décortiquer, dégermer et couper l'ail en très petits morceaux. Laver, sécher et trancher finement les feuilles de basilic citron. Dans un saladier, mélanger le fromage cottage, le basilic citron, l'ail et un filet d'huile d'olive. Remuer jusqu'à obtenir une farce homogène. Goûter et ajouter du sel et du poivre au besoin.
3. Farcir délicatement chaque fleur avec le mélange de fromage.
4. Servir immédiatement sur un lit de salade.

LES FLEURS COMESTIBLES « INCONTOURNABLES »

Capucine

Tropaeolum majus – Tropéolacées – Originaire de la Bolivie et de la Colombie

Double face les capucines ? Quand on les regarde de face, on voit seulement un vase avec un large bord. Quand on les observe de côté, on remarque que les fleurs se terminent par un long éperon fin. Cependant, ce sont surtout leurs vifs coloris jaunes, orange, rouges, roses et crème qui attirent l'œil au jardin. Certaines ont un feuillage tacheté de banc crème. Il existe des variétés grimpantes et d'autres dites naines.

Les fleurs sont recherchées pour leur goût piquant de cresson et de radis, les feuilles ont des saveurs de moutarde.

LES BIENFAITS DE CETTE FLEUR COMESTIBLE

La capucine est riche en enzymes (myrosine) et vitamine C. Les pucerons étant très friands de ces plantes, on peut les utiliser comme plante appât afin d'éviter que des insectes ravageurs aillent sur d'autres légumes ou petits fruits.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Sol moyennement riche à pauvre, meuble, frais et bien drainé – Plante peu gourmande – Distance de plantation : 30 cm – Plante annuelle

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant (variétés basses) – potager vertical (variétés grimpantes) – potager pour enfants – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

Avant de semer, on ajoute au sol une petite quantité de compost. Afin d'améliorer la germination, les graines doivent être trempées pendant 12 heures dans de l'eau tiède avant de les mettre en terre. On les sème à 2 cm de profondeur, par deux ou trois, on les recouvre et on arrose abondamment.



LES CLÉS DU SUCCÈS

De culture facile, on évite surtout les excès d'arrosage et d'azote qui réduisent la production de fleurs.

Si l'on désire se débarrasser des pucerons, on pulvérise du savon insecticide, du neem, du Btk ou un insecticide à base d'ail.

LA RÉCOLTE ET L'UTILISATION DANS LA CUISINE

Les fleurs se mangent généralement fraîches. On les cueille le plus près possible de la consommation. Elles servent à agrémenter les salades et les desserts fruités. Elles aromatisent les vinaigres, les beurres et les fromages. Les feuilles sont utilisées en salade ou pour faire du potage. Les boutons floraux et les graines fraîches marinées donnent des câpres.



Les graines de capucines peuvent être marinées et consommées sous forme de câpres.

Salade aux capucines

Sensationnel! Cette jolie salade, à la fine saveur poivrée, fera sensation sur les convives.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 12 fleurs de capucine
- quelques feuilles de capucine
- 1 petite laitue verte au choix
- 15 millilitres (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 millilitres (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- sel et poivre

Recette

1. Laver, essorer et chiffonner la laitue. Déposer les feuilles dans un saladier. Choisir les plus petites feuilles de capucines, car elles sont les plus tendres. Les laver soigneusement. Ajouter les feuilles à la laitue et mélanger.

2. Supprimer le pistil et les étamines. Placer les fleurs de capucines dans une passoire pour les rincer délicatement sous l'eau courante. Les égoutter sur un linge propre ou un essuie-tout.

3. Mélanger l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre. Disposer les fleurs sur la salade juste avant de servir.

4. Servir, mais en proposant la vinaigrette à part.

Source : recette publiée sous licence libre sur www.cuisine-libre.fr

LES FLEURS COMESTIBLES « INCONTOURNABLES »

Monarde écarlate

Monarda didyma – Lamiacées (labiacées) – Originaire de l'est des États-Unis

Impressionnante ! Spectaculaire ! Saisissante !
C'est ainsi que l'on peut qualifier l'allure ébouriffée des inflorescences des monardes écarlates. Les fleurs en forme de trompettes sont regroupées de manière à former un gros coussin. Très parfumées, ces fleurs rouges, roses, mauves ou blanches attirent colibris et papillons.

Les fleurs ont un goût à la fois piquant et sucré. Du feuillage émane une odeur piquante, poivrée, un peu mentholée et citronnée.

LES BIENFAITS DE CETTE FLEUR COMESTIBLE

Les fleurs de monardes sont riches en huiles essentielles et en sucre.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil à mi-ombre – Sol frais, riche en compost et bien drainé – Plante gourmande – Distance de plantation : 45 cm – Plante vivace (zone 3) – H. : 80 cm ; L. : 45 cm

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant (variétés courtes) – potager pour enfants – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

Il est possible d'obtenir de nouvelles monardes par division ou bouturage. Toutefois, le plus simple consiste à les acheter en plants. Après avoir apporté du compost, on les plante comme n'importe quelle autre plante vivace.

LES CLÉS DU SUCCÈS

De culture assez facile, un apport d'engrais annuel, un bon suivi des arrosages et un paillis au pied des plants sont les gestes d'entretien de base.



Plusieurs variétés sont attaquées par le blanc. On évite ce problème en sélectionnant des cultivars résistants, en s'abstenant de mettre de l'eau sur le feuillage au moment de l'arrosage et en assurant une bonne aération entre les plants. Une vaporisation préventive avec une solution de soufre ou de prêle peut atténuer le problème.

LA RÉCOLTE ET L'UTILISATION DANS LA CUISINE

Après avoir récolté les fleurs en milieu de matinée, on les conserve au réfrigérateur. Au moment de les consommer, on détache les pétales de leurs réceptacles et on les utilise. Il est aussi possible de sécher ou de congeler les feuilles et les pétales.

Les fleurs sont utilisées non cuites dans les vinaigres, les beurres, les gelées et les pâtisseries. On consomme les feuilles en infusion ou finement découpées dans les salades.

PLANTE APPARENTÉE

La monarde fistuleuse (*Monarda fistulosa*), au goût plus prononcé, est surtout utilisée comme une plante médicinale.



Monarde fistuleuse



LES FLEURS COMESTIBLES « INCONTOURNABLES »

Pensée des jardins

Viola × wittrockiana – Violacées – Originaire du Japon et de l'Amérique du Nord

Petites fleurs délicates, les pensées des jardins donnent un petit air vieillot aux aménagements. Les larges pétales forment une corolle aplatie, le plus souvent bicolore, mais comportant aussi de nombreux dégradés. Sous les fleurs pointent de petits éperons colorés. La gamme des couleurs couvre tout le spectre colorimétrique. Les dimensions varient aussi énormément, certaines fleurs étant très petites, alors que d'autres sont grosses.

Le goût des fleurs de pensées des jardins est frais et sucré. On privilégie les variétés à floraison jaune, car elles sont les plus parfumées.

LES BIENFAITS DE CETTE FLEUR COMESTIBLE

Les fleurs de pensées des jardins sont riches en antioxydants et en vitamine C.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Ombre légère à mi-ombre – Sol riche, meuble et constamment frais – Plante gourmande – Distance de plantation : 20 cm – Plante bisannuelle cultivée comme une annuelle – H. : 10 cm; L. : 25 cm

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

Après avoir apporté du compost, une fois que tout risque de gel est passé, on met les plants en terre. Il est aussi possible de semer directement au jardin, mais les résultats sont plus tardifs.

LES CLÉS DU SUCCÈS

On doit s'assurer, par des arrosages successifs, que le sol où sont plantées les pensées des jardins ne sèche pas trop longtemps. Pour les diminuer, on peut recouvrir le sol de paillis. Un arrosage à l'engrais naturel au milieu de la saison peut être bénéfique.



Violettes tricolores

LA RÉCOLTE ET L'UTILISATION DANS LA CUISINE

On récolte une fois que la rosée a séché. On supprime le pistil et les étamines qui sont amers et qui peuvent être allergènes. Les fleurs peuvent être utilisées fraîches; on les cuisine alors dans les mescluns fleuris, desserts fruités, gelées et beurres aromatisés. Cristallisées, elles servent de décoration pour les pâtisseries et les salades de fruits frais.

PLANTE APPARENTÉE

La violette tricolore (*Viola tricolor*) se cultive dans les mêmes conditions que la pensée des jardins, mais ses fleurs sont beaucoup plus petites et beaucoup plus nombreuses.

LES FLEURS COMESTIBLES « INCONTOURNABLES »

Tournesol

Helianthus annuus – Astéracées – Originaire du Pérou et du Mexique

Les tournesols sont de hauteurs très variables (de 30 cm à plus de 2 m). Leurs fleurs, qui peuvent être solitaires ou multiples (des tiges se développant alors le long de la tige), ont des dimensions variant de 10 à 30 cm de diamètre. Les pétales sont crème, jaunes, orangés jusqu'au rouge foncé. Petites ou grandes, ce sont des plantes à la floraison remarquable.

Bien des gens savent que les graines de tournesol se mangent. Beaucoup ignorent qu'il est aussi possible de déguster les boutons floraux et les pétales. Ceux-ci ont un goût suave et délicat, alors que les boutons ont un goût frais et doux.

LES BIENFAITS DE CETTE FLEUR COMESTIBLE

Ce sont principalement les graines qui apportent des acides gras insaturés, des antioxydants, des vitamines E, B1, B2, B3, des minéraux, comme le phosphore, des oligoéléments, comme le manganèse, le cuivre, le fer et le magnésium. On a peu de données sur les boutons et les pétales.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Sol plus ou moins riche, meuble et bien drainé – Plante moyennement gourmande – Distance de plantation : variable selon la hauteur et le type – Plante annuelle

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant (variétés courtes) – potager pour enfants – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

Avant le semis, un petit apport de compost lui est utile. La plupart du temps, les tournesols sont semés directement au jardin quand le soleil a bien réchauffé le sol et qu'il n'y a plus de risques de gels. Le trou doit avoir une profondeur de 2 à 3 cm. Un bon arrosage suit le semis. Il est aussi possible d'acheter des plants en pots.

LES CLÉS DU SUCCÈS

La culture est assez simple. On conserve le sol frais. On tuteure au besoin les plants de grande taille. On recouvre



les fleurs d'un filet de plastique à petite maille afin d'empêcher les oiseaux de se repaître des graines.

LA RÉCOLTE ET L'UTILISATION DANS LA CUISINE

Les pétales sont récoltés quand les fleurs sont complètement épanouies. On les consomme fraîches, sèches ou congelées. Les boutons floraux sont cueillis quand ils sont bien denses et fermés. On les utilise une fois blanchis, frais ou congelés. On peut bien entendu récolter les graines que l'on consomme sèches. Les pétales servent généralement comme décoration, alors que les boutons peuvent être cuisinés comme un légume.

LES PETITS FRUITS « INCONTOURNABLES »

Fraise

Fragaria x ananassa – Rosacées – Originaire d'Europe et d'Amérique du Nord

La fraise est souvent considérée comme un fruit érotique. Il est vrai que sa forme plus ou moins ronde rappelle les contours du corps féminin. Hâtives ou tardives, elles peuvent être rondes ou allongées. Issues des fraises des bois, elles ont subi de nombreuses hybridations avec la fraise de Virginie.

Les fraises ont un goût sucré et délicat. ment une autre raison pour laquelle on l'associe au corps féminin.

LES BIENFAITS DE CE PETIT FRUIT

Les fraises ont un pouvoir antioxydant très élevé. Ce sont une source de fibres alimentaires, une très bonne source de vitamine A, C et B9 et une bonne source de manganèse (oligoélément qui est essentiel au système respiratoire et au cerveau).

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Terre riche, meuble, légèrement acide, toujours fraîche, mais bien drainée – Plante gourmande – Distance de plantation : 40 à 50 cm – Plante vivace (zone 5) – H. : 20 cm; L. : 45 cm

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – potager vertical – potager pour enfants – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

Un substantiel apport de compost avant la plantation est indispensable pour une bonne production. On plante généralement en planche de 1,20 m de large sur deux rangées avec une distance d'environ 50 cm entre les plants.

LES CLÉS DU SUCCÈS

La culture est assez facile. On arrose régulièrement, particulièrement durant la période de formation des fruits. Un paillis naturel (ex. : paille) ou une toile de plastique noire permet de cueillir des fraises « propres ». On épand un engrais naturel entre quatre et six semaines après le repiquage. Pour les fraises cultivées en pot, on fertilise avant et après la récolte. On limite les tiges rampantes émises par le pied principal (stolons) au nombre de plants que l'on



Fraises des bois

souhaite pour l'année suivante, car elles épuisent la plante, au détriment de sa fructification. Dans les régions froides, on recouvre les plants de paille pour les protéger contre les rigueurs de l'hiver.

Trois principaux insectes ravageurs attaquent les fraisiers. Les punaises ternes : comme il s'agit d'un problème esthétique, on l'ignore. Les charançons de la racine du fraisier : seules de bonnes méthodes de culture permettent de les contrôler. Les vers blancs : on met en place des pièges et on fait du ramassage. Du côté des maladies, on observe la moisissure grise. Afin de limiter celle-ci, on s'assure d'une bonne aération entre les plants. On n'utilise pas de paillis d'écaillés de cacao et on détruit les parties atteintes. Les taches foliaires sont contrôlées préventivement avec une solution au cuivre.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE

Les fraises doivent être cueillies quand elles sont bien rouges et tendres.

DANS L'ASSIETTE

On déguste les fraises fraîches, sans attendre, à la température ambiante. C'est le meilleur moyen d'en apprécier toutes les saveurs. On peut les cuire (tartes, desserts, etc.), en faire des confitures, des coulis ou les congeler.



Un paillis évite que les fruits soient souillés par la terre.

PLANTE APPARENTÉE

La fraise des bois (*Fragaria vesca*) est une plante indigène. Ces tout petits fruits sont très longs à cueillir, mais ils offrent des saveurs incomparables.

Salade orientale de fraises à la menthe

Délicieux! Cette recette conjugue avec finesse le goût sucré et délicat des fraises et de l'eau de fleur d'oranger aux saveurs mentholées et fraîches de la menthe verte.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 kilogramme (2 livres) de fraises mûres à point
- quelques feuilles de menthe verte fraîche
- 30 millilitres (2 c. à soupe) de jus de citron
- 15 millilitres (1 c. à soupe) d'eau de fleur d'oranger
- 15 millilitres (1 c. à soupe) de sucre vanillé
- 15 millilitres (1 c. à soupe) de miel
- 1 pincée de cannelle

Recette

1. Rincer, équeuter et couper les fraises en deux dans le sens de la longueur. Passer sous l'eau les feuilles de menthe, conserver quatre belles feuilles et ciseler le restant. Déposer les fraises et la menthe dans un saladier.
2. Dans un bol, mélanger le jus de citron, l'eau de fleur d'oranger, le miel et la cannelle. Sucrer au goût avec le sucre vanillé. Verser la préparation dans le saladier et bien mélanger.
3. Placer au moins une demi-heure au réfrigérateur afin de laisser les fraises dégorger leur jus.
4. Servir frais dans des coupes individuelles en décorant avec une feuille de menthe.

Source : recette publiée sous licence libre sur www.cuisine-libre.fr

LES PETITS FRUITS « INCONTOURNABLES »

Bleuet

Vaccinium corybosum et *Vaccinium angustifolium* – Éricacées – Originaire de l'Amérique du Nord

Son nom dit tout ! Voilà un arbuste qui, en été, se couvre de petites baies bleues, bleu foncé puis noires. Depuis quelques années, il existe des bleuets nains, idéal pour la culture en pot, qui toutefois, ne produisent pas autant que les autres variétés.

Impossible de résister à ces petits fruits frais et fruités, plus ou moins sucrés selon les variétés, et où l'on détecte de petites notes d'acidité.

LES BIENFAITS DE CE PETIT FRUIT

Les bleuets sont un apport d'antioxydants très élevé. Ce sont des sources de fibres alimentaires, de vitamine C et de potassium.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil et ombre légère – Sol plutôt tourbeux, généralement pauvre et humide – Plante peu gourmande – Distance de plantation : de 0,50 à 2 m selon les variétés – Arbuste (zone 4 : *V. corybosum* et zone 0 : *V. angustifolium*) – H. : 0,60 à 1,60 m ; L. : 0,60 à 2 m

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – potager pour enfants – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

La plantation doit être préparée avec soin, particulièrement dans les régions où l'argile est très présente. On remplit une fosse de 50 cm sur 50 cm par la hauteur du pot avec de la terre à jardin (1/3) et de la tourbe de sphaigne (2/3). On plante dans ce mélange. Il est important de bien vérifier les besoins en eau dans les semaines qui suivent cette mise en terre. Il est conseillé de planter plusieurs variétés différentes afin de favoriser une pollinisation croisée et d'obtenir des fruits sur une plus longue période.

LES CLÉS DU SUCCÈS

De culture facile, on doit arroser les bleuets régulièrement. On peut épandre du paillis pour réduire ce travail. On évite de fertiliser. Chaque année, on ajoute sur le





Bleuets fausse-myrtilles

dessus du sol une couche de tourbe de sphaigne afin de maintenir l'acidité au sol. Couvrir les plants d'un filet quand les fruits commencent à tourner au bleu est le seul moyen de déguster les fruits avant que les oiseaux ne s'en régalent. La taille consiste à supprimer le bois mort.

Peu d'insectes et de maladies attaquent les bleuets dans la culture au potager.

LES DÉLICIES DE LA RÉCOLTE

Pour profiter de toutes les saveurs des petites baies, il faut attendre de 3 à 7 jours après qu'elles sont complètement bleues avant de les récolter.

DANS L'ASSIETTE

La meilleure manière de consommer les bleuets est de les manger frais. On peut aussi les cuire (tartes, desserts, etc.), en faire des confitures ou du coulis, les congeler ou les sécher.

PLANTE APPARENTÉE

Le bleuet fausse-myrtille ou airelle du Canada (*Vaccinium myrtilloides*, zone 2) a un port bas et irrégulier (H. : 0,50 m; L. : 1 m). Ses fruits sont des petites baies bleues, puis noires. Il se cultive comme les autres bleuets.

Muffins aux bleuets

Classique! Mais toujours populaire, notamment auprès des enfants.

Ingrédients (pour 12 muffins)

- 230 grammes (2 tasses) de farine
- 120 grammes (1/2 tasse) de sucre
- 10 millilitres (2 c. à café) de levure chimique
- 5 millilitres (1 c. à café) de cannelle moulue
- 3 millilitres (1/2 c. à café) de bicarbonate de sodium
- 1 millilitre (1/4 de c. à café) de sel
- 2 œufs
- 85 millilitres (1/3 de tasse) d'huile ou 65 millilitres (1/4 de tasse) de beurre fondu
- 250 millilitres (1 tasse) de lait
- zeste râpé d'une orange
- 5 millilitres (1 c. à café) d'extrait de vanille
- 250 grammes (1/2 livre) de bleuets

Recette

1. Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, la levure chimique, la cannelle, le bicarbonate de sodium et le sel afin d'obtenir une préparation homogène. Casser les œufs dans un autre bol, battre avec un fouet. Ajouter l'huile ou le beurre, le lait, le zeste râpé d'une orange et l'extrait de vanille. Mélanger.
3. Incorporer les deux mélanges. Ajouter les bleuets et remuer légèrement en prenant soin de ne pas abîmer les fruits.
4. Beurrer ou huiler un moule à muffins et y distribuer également la préparation. Enfourner durant 20 à 25 min, ou jusqu'à ce que le dessus des muffins soit ferme au toucher, mais qu'ils soient tendres au centre.
5. Sortir du four et laisser plus ou moins refroidir sur une grille avant de servir.

LES PETITS FRUITS « INCONTOURNABLES »

Framboise

Rubus idaeus – Rosacées – Originaire d'Europe et d'Asie tempérée. Très proche parent, le framboisier sauvage (*Rubus idaeus* subsp. *strigosus*) est indigène au Québec

Ce fruit, composé de dizaines de petites boules, forme un cône à la texture vallonnée. Les fruits fragiles et délicats ont des couleurs qui varient du rouge foncé au rouge pâle. Les variétés remontantes produisent deux fois par an.

La saveur des framboises est généralement sucrée, mais on trouve une pointe d'acidité chez certaines variétés.

Chez les framboises, les rameaux poussent la première année et produisent leur fructification la deuxième année. Une fois qu'ils ont produit, les rameaux de deux ans se dessèchent et meurent. Attention, les tiges sont armées d'aiguillons heureusement peu piquants.

LES BIENFAITS DE CE PETIT FRUIT

Les framboises ont un pouvoir antioxydant très élevé. Elles sont riches en fibres alimentaires et sont une bonne source de manganèse, de potassium, de phosphore et de vitamine C, et une source de cuivre et de fer.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Terre meuble, riche et bien drainée – Plante gourmande – Distance de plantation : 40 cm – Arbuste (zone 4) – H. : 1,20 m; L. : 2 m

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant (variétés très naines) – potager vertical – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

Avant la plantation, on ajoute du compost au sol. La mise en terre se fait généralement à racines nues, tôt au printemps. Les rangs sont distancés de 2 à 3 m et les plants sur le rang de 30 à 50 cm. On peut aussi cultiver quelques plants individuels, notamment le long d'un mur où on pourra les palisser. On s'assure que les plantes ne manquent pas d'eau au cours de la première année.



Framboise noire

LES CLÉS DU SUCCÈS

La culture du framboisier est facile, à part la taille qui demande un peu d'attention. En fait, au printemps, on supprime les tiges ayant fructifié (qui sont généralement mortes) et on conserve les tiges n'ayant pas produit, et ainsi de suite chaque année. Une fois par an, généralement au moment de la taille, on épand du compost au pied des plantes.

Trois principaux insectes attaquent ces petits fruits. En cas de présence de l'anneleur du framboisier, on supprime les tiges fructifères flétries environ 15 cm en dessous de la partie abîmée. Pour la drosophile à ailes tachetées, l'installation de toile flottante, plutôt que d'un filet, permet de réduire le problème. Contre les pucerons, on utilise le savon insecticide, le Btk, le neem et l'insecticide à base d'ail.

Du côté des maladies, on observe la verticilliose (vaporiser en prévention une solution à base de soufre, et supprimer et détruire les parties atteintes) et l'antracnose (vaporisation dès les tout premiers symptômes à base de cuivre). Sont aussi présents le blanc (vaporiser une solution à base de soufre ou de prêle) et la rouille (vaporisation à base de cuivre).

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE

On récolte les fruits quand on peut les détacher de la tige sans effort. On les consomme le plus rapidement possible, car ils sont fragiles.

DANS L'ASSIETTE

La meilleure manière de goûter toutes les saveurs des framboises est de les consommer fraîches, nature ou avec un peu de sucre. On peut aussi les utiliser en garniture de tarte ou comme coulis dans les desserts. Pour les conserver, on peut les congeler ou en faire de confitures.

PLANTE APPARENTÉE

La framboise noire (*Rubus occidentalis* 'Jewel', zone 4, H. : 1,20 m; L. : 1 m), est une espèce non remontante, peu drageonnante, mais à croissance rapide et vigoureuse. Moins savoureuse que la framboise rouge, elle est surtout appréciée pour sa teneur élevée en antioxydants.



Les jeunes tiges vertes produiront au printemps à venir. Celles dont les feuilles sont jaunes ont déjà produit; elles devront être éliminées.

Confiture de framboise « presque » sans sucre

Agréable! Une recette qui permet de goûter toutes les saveurs des framboises plutôt que celles du sucre.

Ingédients (pour environ 8 pots de 175 ml)

- 2 litres (8 tasses) de framboises écrasées
- 500 millilitres (2 tasses) de cassonade blonde
- 1 cuillère à soupe d'agar-agar*

* L'agar-agar est une algue gélifiante que l'on trouve généralement dans les magasins de produits naturels.

Recette

1. Rincer les framboises et les écraser. Mettre les fruits dans une grande casserole et les porter à ébullition tout en remuant. Cuire pendant 15 minutes ou moins, selon le degré de maturité des fruits. Ajouter le sucre et bien mélanger.
2. Retirer du feu. Ajouter l'agar-agar et bien remuer.
3. Mettre en pot puis congeler ou passer à l'autoclave. Si on utilise une marmite à stérilisation, on doit prolonger le temps de cuisson et ajouter plus de sucre.

LES PETITS FRUITS « INCONTOURNABLES »

Mûre

Rubus fruticosus – Rosacées – Originaire de l'hémisphère nord

Très semblables au framboisier (les plants sont souvent beaucoup plus imposants), les fruits des mûres sont noir bleuâtre plutôt que rouges, au début de l'automne plutôt qu'au printemps. Les fruits passent par une phase rouge, mais tournent rapidement au noir. Certaines variétés sont épineuses alors que d'autres ne le sont pas.

Les fruits sont juteux et sucrés.

LES BIENFAITS DE CE PETIT FRUIT

Les mûres ont un pouvoir antioxydant très élevé. Elles sont riches en fibres alimentaires et sont une bonne source de manganèse, de potassium, de phosphore et de vitamine C, et une source de cuivre et de fer.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Terre meuble, riche et bien drainée – Plante gourmande – Distance de plantation : 1 à 2 m – Arbuste (zone 4) – H. : 5 m ; L. : 2 m

AU JARDIN

Potager au sol – potager vertical

LES TRUCS DE PLANTATION

On plante les mûriers comme les framboisiers. Seule différence, sur le rang, on les espace de 1 m à 2 m étant donné leur vigueur. C'est un excellent plant à palisser le long d'un mur bien exposé.

LES CLÉS DU SUCCÈS

On entretient les mûriers comme les framboisiers.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE

La récolte se fait quand les fruits sont bien mûrs. Ils sont moins fragiles que ceux des framboisiers.

DANS L'ASSIETTE

On consomme les mûres fraîches, mais elles peuvent facilement être utilisées en sirop, en gelée, en coulis et dans les desserts. Pour les conserver, on peut les congeler ou les mettre en confiture.



PLANTE APPARENTÉE

La ronce des Alléghanys (*Rubus allegheniensis*, zone 3, H. : 1,5 m; L. : 2 m), est indigène au Québec. Ses fruits noirs sont sucrés et épicés. Très drageonnante, la ronce croît très rapidement et sa durée de vie est courte.



Ronces des Alléghanys

Clafoutis aux mûres

Succulent! Une recette de tarte simple à exécuter, mais qui n'en est pas moins un régal pour le palais.

Ingrédients

- 750 grammes (1 livre et $\frac{2}{3}$) de mûres
- 6 œufs
- 100 grammes ($\frac{1}{4}$ de livre) de sucre granulé
- 100 grammes ($\frac{1}{4}$ de livre) de farine tout usage
- $\frac{1}{4}$ de litre (1 tasse) de lait
- liqueur de framboise et cassis (au goût)
- beurre

Recette

1. Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un robot culinaire, mélanger 90 g de sucre, la farine et les œufs entiers. Ajouter le lait à petite dose de manière à obtenir une pâte ayant la consistance d'une pâte à crêpes. Passer rapidement les mûres sous l'eau et les étaler sur du papier essuie-tout. Une fois sèches, ajouter les mûres et la liqueur de framboise et cassis à la pâte.
3. Beurrer un moule à tarte dont les bords sont assez hauts. Verser la préparation dans le moule. Enfournerez entre 35 et 45 minutes. Sortir du four et saupoudrer de sucre.
4. Servir tiède ou froid.

LES PETITS FRUITS « INCONTOURNABLES »

Groseille

Groseillier à grappes (*Ribes rubrum*) et groseillier à maquereau (*Ribes uva-crispa*) – Grossulariacées – Originaire d'Europe (*R. rubrum*) et d'Europe de l'Est (*R. uva-crispa*)

Petits fruits rouges ou blancs? Gros fruits blanchâtres et translucides, ou rouge sombre? Groseilles? Gadelles? De quoi en perdre son latin. En fait, la situation est plus simple qu'il n'y paraît. Les plantes qui portent des petits fruits rouges ou blancs sont des groseilliers à grappes, ou gadelles en québécois et en langue française ancienne, et *Gooseberry* en anglais. Celles qui portent de gros fruits verts, blanchâtres ou rougeâtres sont les groseilliers à maquereau, *Black Currant* en anglais.

Les groseilles ont à la fois un goût sucré et acidulé, alors que les groseilles à maquereau ont un goût plus acide.

LES BIENFAITS DE CE PETIT FRUIT

Les groseilles sont une source très élevée d'antioxydants et une bonne source de vitamine C et de potassium. Leur haut taux de pectine en fait un gélifiant recherché.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Terre meuble, riche et bien drainée – Plante gourmande – Distance de plantation : 1,50 m – Arbuste (zone 3) – H. : 1,30 m; L. 0,90 m

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant (variétés naines) – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

Il est important de planter les groseilliers dans une terre meuble. C'est pourquoi on ajoute une généreuse portion de compost au sol avant la plantation. On surveille les arrosages au cours de la première année pour que la plante ne manque pas d'eau.

LES CLÉS DU SUCCÈS

De culture assez facile, les groseilliers doivent être bien arrosés et taillés régulièrement, mais légèrement. Un apport annuel de compost ou de fumier composté est bénéfique. On doit absolument protéger la récolte avec un filet, sinon les oiseaux dévorent les fruits.



Groseilles à grappes blanches



Groseilles à grappes rouges



Groseilles à maquereau rouges

Les groseilliers à maquereau sont sensibles au blanc que l'on contrôle préventivement avec des solutions de soufre ou de prêle.

Du côté des insectes, si l'on note la présence des sésies du groseillier, on coupe les tiges attaquées, quelle que soit la saison. Un épandage annuel de fumier est bénéfique. Pour la tenthrède du groseillier, on enlève toutes les larves à la main et l'on fait une pulvérisation de Btk. Les cochenilles peuvent être supprimées en taillant les parties atteintes et en vaporisant l'insecticide à base d'ail. Les pucerons se traitent en enlevant la partie atteinte et en utilisant du savon insecticide, du neem, du Btk et d'insecticide à base d'ail.

LES DÉLICIES DE LA RÉCOLTE

On récolte quand tous les fruits de la grappe ont atteint leur coloration. Attention, les fruits ne se conservent pas très longtemps !

DANS L'ASSIETTE

Même quand elles sont consommées fraîches, on ajoute du sucre aux groseilles à cause de leur acidité. Elles font d'excellentes gelées, car elles ont un taux de pectine élevé. On les utilise aussi en coulis, pour confectionner des tartes et dans les desserts. On peut aussi les traiter en sirop ou en vin. La congélation est possible, mais un peu difficile.



Groseilles à maquereau blanches

Groseilles en cristal

Amusant ! Une façon inédite d'inviter les groseilles à sa table.

Ingrédients

- grappes de groseilles rouges bien mûres
- un verre d'eau
- 2 blancs d'œufs battus en neige
- 100 grammes (1/4 de livre) de sucre granulé

Recette

1. Battre les œufs en neige de manière à ce qu'ils deviennent mousseux. Ajouter les œufs en neige à l'eau, mélanger et, les unes après les autres, tremper les grappes de groseilles dans ce mélange pour les humecter.
2. Égoutter légèrement les grappes. Rouler chaque grappe dans du sucre granulé de manière à ce que les fruits en soient bien imprégnés.
3. Mettre les grappes à sécher au soleil ou au déshydrateur jusqu'à ce que le sucre se cristallise autour de chaque baie.
4. Servir à la température ambiante.

LES PETITS FRUITS « INCONTOURNABLES »

Cassis

Ribes nigrum – Grossulariacées – Originaire de l'Europe et de l'Asie du Nord

Le cassis est très ressemblant aux groseilliers, aussi bien par la forme de ses fruits que son feuillage. Toutefois, les baies rondes sont de couleur noire.

Le goût des fruits est acidulé et tonique, et ils sont aussi rafraîchissants.

LES BIENFAITS DE CE PETIT FRUIT

Les fruits des cassis sont exceptionnellement riches en vitamine C et en antioxydants. Ils sont stimulants, nutritifs et énergisants. Ils contiennent aussi du potassium et sont riches en fibres.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Terre meuble à lourde, riche, fraîche et bien drainée – Plante gourmande – Distance de plantation: 1,50 m – Arbuste (zone 3) – H.: 1,30 m; L.: 0,90 m

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant (variétés naines) – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

Il est important de planter les cassis dans une terre meuble et profonde. C'est pourquoi on ajoute une généreuse portion de compost au sol avant la plantation et que l'on fait une fosse de plantation d'une bonne dimension. On surveille les arrosages au cours de la première année pour que la plante ne manque pas d'eau.

LES CLÉS DU SUCCÈS

De culture assez facile, l'arrosage des cassis doit être régulier, car cette plante n'aime pas la sécheresse. On taille régulièrement, mais légèrement. Un apport annuel de compost ou de fumier composté est bénéfique. On doit absolument protéger la récolte avec un filet, sinon les oiseaux mangent tous les fruits.

Les cassis sont des plantes hôtes de la rouille vésiculeuse du pin blanc. On les plante donc loin des pins blancs et



on sélectionne des variétés résistantes. Ils sont aussi sensibles au blanc (traitement préventif avec des solutions à base de soufre ou de prêle, et suppression des parties trop atteintes), à l'anthracnose (vaporisation à base de cuivre dès les premiers symptômes) et à la sésie du groseillier (couper les tiges attaquées et épandre du fumier est bénéfique).



LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE

On récolte quand tous les fruits de la grappe ont atteint leur coloration. Attention, les fruits sont fragiles au transport et ne se conservent pas très longtemps!

DANS L'ASSIETTE

Les cassis sont rarement consommés frais. Après la cueillette, on les transforme rapidement en gelées, en coulis, en sirop ou en vin. Ils sont alors utilisés dans plusieurs plats, notamment les desserts. La congélation est possible, mais un peu difficile.

Coulis de cassis

Goûteux! Cette recette donne un coulis qui pourra servir de complément à de nombreux desserts.

Ingrédients

- 1 kilogramme (2 livres) de cassis
- 150 grammes ($\frac{1}{3}$ de livre) de sucre
- 150 millilitres ($\frac{2}{3}$ de tasse) d'eau

Recette

1. Défaire les fruits des grappes en supprimant les pédoncules et les calices desséchés. Passer rapidement les cassis sous l'eau. Ne pas les faire tremper.
2. Mettre les cassis dans un robot culinaire afin d'en obtenir une purée. Filtrer cette purée dans une passoire fine en s'aidant d'une spatule afin de récupérer le jus. Dans la passoire, il ne doit rester que les grains que l'on jette.
3. Mélanger le jus et le sucre. Ajouter la quantité d'eau nécessaire afin d'obtenir la consistance que l'on souhaite pour le coulis.

LES PETITS FRUITS « INCONTOURNABLES »

Canneberge

Vaccinium macrocarpon – Éricacées – Originaire de l'Amérique du Nord

Bien difficile d'ignorer l'existence des canneberges à gros fruits, ou atocas. À cause de leur pouvoir antioxydant très élevé, elles défrayent la chronique d'année en année. Et puis, quel spectacle que celui de leur récolte ! Des pièces d'eau rouges sur des hectares. Impressionnant !

Les fruits sont de grosses baies rouges, au goût acidulé, stimulant et âpre.

LES BIENFAITS DE CE PETIT FRUIT

Si l'on veut bénéficier des pouvoirs antioxydants très élevés des canneberges, on doit en consommer régulièrement. Ces baies sont aussi des sources de fibres alimentaires et de vitamine C. On accorde de nombreuses propriétés thérapeutiques aux canneberges, mais le dossier reste très controversé.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Sol pauvre, un mélange de tourbe de sphaigne et de sable grossier, humide – Plante peu gourmande – Distance de plantation : 80 cm – Arbuste rampant (zone 1) – H. : 0,30 m; L. : 1,80 m

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

On plante généralement les canneberges au printemps dans un sol très acide après un apport massif de tourbe de sphaigne et, au besoin, de sable grossier. Il est important de s'assurer que la plante ne manque pas d'eau la première année. Ce ne sont pas encore toutes les pépinières qui vendent des plants. Il faut donc parfois les commander.

LES CLÉS DU SUCCÈS

La culture des canneberges est assez facile. On arrose régulièrement afin que la plante ne sèche pas. Un paillis permet de conserver la fraîcheur au sol. En pot, on fertilise une fois par an avec de l'engrais naturel.





Les canneberges sèches sont aujourd'hui très populaires.

L'installation d'un filet de protection est indispensable pour obtenir une récolte. Au potager, cette plante est rarement attaquée par des insectes ravageurs ou des maladies.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE

On récolte les fruits bien mûrs, soit à partir de la fin du mois de septembre et le début du mois d'octobre. Il est rare que l'on consomme les canneberges fraîches, même si elles se conservent très bien.

DANS L'ASSIETTE

Les canneberges sont cuisinées en coulis, en gelée ou en confiture. On peut en tirer un jus très populaire. On peut aussi les congeler pour utilisation ultérieure ou les faire sécher.

Sauce aux canneberges « à la traditionnelle »

Acidulé! Il existe des dizaines de recettes de sauce aux canneberges. Celle-ci serait la plus traditionnelle.

Ingrédients

- 150 grammes ($\frac{1}{3}$ de livre) de canneberges fraîches
- 125 millilitres ($\frac{1}{2}$ tasse) de jus d'orange
- 65 millilitres ($\frac{1}{4}$ de tasse) de sirop d'érable
- 190 millilitres ($\frac{3}{4}$ de tasse) de cassonade
- 5 millilitres (1 c. à café) de zeste d'orange
- 3 millilitres ($\frac{1}{2}$ c. à café) d'un mélange de cannelle, gingembre et clou de girofle en poudre

Recette

1. Dans une casserole, mélanger la cassonade et le jus d'orange. Amener à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 3 à 5 minutes.
2. Ajouter les canneberges, le zeste d'orange, le sirop d'érable et les épices. Amener à ébullition, baisser le feu, couvrir et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que 50 % des canneberges aient éclaté. Retirer du feu et laisser refroidir complètement.
3. Servir froid.

Note : Une fois réfrigérée dans un plat hermétique, cette sauce peut se conserver au réfrigérateur plusieurs jours. Elle peut aussi être mise en conserve pour une utilisation durant les Fêtes de fin d'année.

LES PETITS FRUITS « INCONTOURNABLES »

Amélanche

Amélanchier à feuilles d'aulne (*Amelanchier alnifolia*) et amélanchier du Canada (*Amelanchier canadensis* var. *canadensis*) – Rosacées – Originaire de l'Amérique du Nord

On passe souvent sans les voir ou on ne les aime pas, car ils salissent les surfaces dures quand leurs fruits tombent! Pourtant, une fois qu'on a goûté à ces petits fruits indigènes, on n'oublie jamais leur goût. Les fruits sont des baies d'abord rouges qui tournent ensuite au violet ou au pourpre plus ou moins foncé selon les espèces et les variétés.

Certains trouvent aux fruits des saveurs de bleuets et d'amandes, d'autres de bleuets et de pommes, d'autres encore de bleuets, mais en plus sucrés. Tous s'accordent pour dire qu'ils sont délicieux, sucrés, juteux avec un goût bien spécial.

LES BIENFAITS DE CE PETIT FRUIT

Les amélanches renferment une quantité très élevée d'antioxydants. Ces fruits sont aussi une bonne source de fibres alimentaires, de manganèse, de magnésium et de fer. Ils sont une source de calcium, de potassium, de carotène, de cuivre et de vitamine C. Ils sont aussi riches en pectine.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil à ombre légère – Sol riche, meuble, au pH légèrement acide ainsi que frais et bien drainé – Plante gourmande – Distance de plantation: variable selon le type de plante (arbre ou arbuste) – Arbre ou gros arbuste, amélanchier à feuilles d'aulne, (zone 4, H.: 4 m; L.: 3 m), amélanchier du Canada (zone 2, H.: 7 m; L.: 4 m)

AU JARDIN

Platebande – en isolé (arbre)

LES TRUCS DE PLANTATION

Il faut un généreux apport de compost avant la plantation. On met en terre les plants achetés en pot au printemps, comme n'importe quel arbre ou arbuste. La première année, on surveille les arrosages, le sol autour de la plante ne devant pas sécher. La reprise est souvent lente (notamment pour les arbres et les gros spécimens); il faut donc être patient.



LES CLÉS DU SUCCÈS

De culture facile, il faut arroser et apporter (si possible) du compost régulièrement aux amélanchiers. Une taille légère peut être pratiquée. Dans le cas des arbres, il faut savoir partager la récolte avec les oiseaux, notamment les jaseurs d'Amérique. Pour les arbustes, on utilise un filet.

Les maladies du blanc sur les feuilles (traitement préventif avec des solutions à base de soufre ou de prêle) et de la rouille grillagée sur les fruits (suppression des genévriers à proximité et vaporisation d'une solution soufrée juste après la floraison, surtout si le printemps est frais et pluvieux) sont les principaux problèmes rencontrés.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE

On cueille au fur et à mesure que les fruits sont bien mûrs, sinon ils sont trop acides. La cueillette s'échelonne généralement sur plusieurs semaines.

DANS L'ASSIETTE

Rarement consommées fraîches, les baies servent à faire des coulis, des gelées, des confitures, seules ou avec d'autres fruits. Les amélanches supportent très bien la congélation.

PLANTES APPARENTÉES

Les fruits de tous les amélanchiers indigènes, comme l'amélanchier arborescent (*Amelanchier arborea*) et l'amélanchier glabre (*Amelanchier laevis*), peuvent être récoltés et consommés.

Compote d'amélanches

Recherché! Une fois qu'on a goûté à cette compote, on en veut encore et encore.

Ingrédients (pour 12 pots de 125 ml)

- 2,5 litres (10 tasses) d'amélanches
- 225 grammes (1 tasse) de sucre
- 15 millilitres (1 c. à soupe) d'agar-agar*

* L'agar-agar est une algue gélifiante que l'on achète généralement dans les magasins de produits naturels.

Recette

1. Laver et nettoyer les amélanches. Mettre dans une grande casserole et cuire à feu moyen pendant 10 minutes en remuant et en ajoutant de petites quantités d'eau pour empêcher des fruits d'attacher. Ajouter 110 grammes (1/2 tasse) de sucre. Bien mélanger. Goûter et ajouter du sucre si nécessaire. Prolonger la cuisson au besoin.

2. Retirer du feu. Ajouter l'agar-agar.

3. Mettre en pot et passer à l'autoclave.

Note : une confiture doit contenir de 50 à 55 % de sucre, alors qu'une compote n'en contient que de 10 à 25 %.



Pour qu'ils dégagent toutes leurs saveurs, les amélanches doivent être cueillies bien mûres.

LES PETITS FRUITS « INCONTOURNABLES »

Camérisse

Lonicera caerulea – Adoxacées (caprifoliacées) – Originaire de l'hémisphère nord, en Europe, en Asie et en Amérique du Nord

Quel drôle de nom ! Pourtant, derrière celui-ci se cache un simple chèvrefeuille. Il s'appelle aussi le chèvrefeuille bleu. Sa particularité : ses fruits sont bleus alors que chez la plupart des chèvrefeuilles, ils sont rouges et non comestibles. Les camérisiers produisent des fruits plus ou moins arrondis et plus ou moins allongés, bleus à bleu foncé, et ils sont recouverts d'un léger film blanc (pruine).

Les camérisises ont un goût de bleuet et de framboise avec une pointe d'acidité.

LES BIENFAITS DE CE PETIT FRUIT

Non seulement les camérisises ont des pouvoirs antioxydants très élevés, mais elles sont riches en vitamine A et C, ainsi qu'en calcium, fer, magnésium, zinc, cuivre et manganèse.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil à ombre légère – Tous les types de sol, mais de préférence plutôt riche, ainsi que frais et bien drainé – Plante moyennement gourmande – Distance de plantation : 1 m à 1,5 m – Arbuste (zone 2) – H. : 1,30 m ; L. : 1,20 m

AU JARDIN

Potager au sol – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

On plante au printemps, comme n'importe quel arbuste, après avoir fait un léger apport de compost. On surveille les arrosages la première année. Il faut un peu de patience, car la reprise est parfois lente. Il faut planter deux, idéalement trois variétés, car elles ne sont pas autofertiles.

LES CLÉS DU SUCCÈS

La culture du camérisier est assez facile. On arrose régulièrement, surtout les deux à trois premières années. On ajoute un peu de compost au sol chaque année. On taille



légèrement. On recouvre les fruits d'un filet pour empêcher que les oiseaux ne chapardent la récolte (ce qu'ils font avec beaucoup de rapidité).

Résistants aux insectes nuisibles, les camérisiers sont parfois affectés par le blanc que l'on peut limiter, si on le souhaite, avec des solutions préventives à base de soufre ou de prêle.

LES DÉLICIES DE LA RÉCOLTE

La camérisse est l'un des premiers petits fruits à mûrir. La récolte est donc hâtive, avant même les fraises. On récolte trois à quatre jours après que les fruits ont pris leur pleine couleur. Les fruits sont totalement mûrs quand ils sont rougeâtres à l'intérieur.

DANS L'ASSIETTE

Parfois trop acides pour être consommé frais, les fruits conviennent parfaitement à la préparation de tartes, coulis ou gelées. On peut les cuisiner ou en compote, seuls ou avec d'autres fruits. On peut aussi en faire du jus ou du vin. Les baies se congèlent très facilement.

Compote de camérises

Inaccoutumé! Encore peu connu ce petit fruit très riche en antioxydants est voué à une grande popularité.

Ingrédients (environ 4 pots de 250 ml)

- 1,25 litre (5 tasses) de camérises bien mûres
- 150 grammes (1/3 de tasse) de sucre
- 15 millilitres (1 c. à soupe) d'agar-agar*

*L'agar-agar est une algue gélifiante qu'on achète généralement dans les magasins de produits naturels.

Recette

1. Mettre les camérises à cuire dans une grande casserole. Amener à ébullition en remuant souvent. Ajouter le sucre. Réduire le feu à moyen et remuer fréquemment jusqu'à ce que les camérises soient bien cuites. Ajouter de l'eau au besoin pour que les fruits n'attachent pas à la casserole.

2. Retirer du feu. Ajouter l'agar-agar.

3. Remplir les pots et passer à l'autoclave ou congeler.



Les camérises, de culture relativement nouvelle, sont les premiers petits fruits à apparaître au jardin.

LES PETITS FRUITS « INCONTOURNABLES »

Pimbina

Viburnum opulus subsp. *trilobum* var. *americanum* – Adoxacées (caprifoliacées) – Originaire de l'Amérique du Nord

Quel spectacle saisissant quand ce grand arbuste peu décoratif en été se couvre de fruits rouges ! On peut l'admirer aussi bien dans les jardins que dans la nature puisqu'il est indigène au Québec.

Les fruits nombreux, rouge écarlate dès le milieu de l'été et persistants tout l'hiver, sont charnus, juteux et très acides. Leur goût s'apparente un peu à celui de la canneberge.

LES BIENFAITS DE CE PETIT FRUIT

On en connaît bien peu sur les bienfaits des fruits de cette plante. On sait seulement qu'ils sont riches en vitamine C, qu'ils aident à fortifier le système immunitaire et à éliminer les toxines.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil à mi-ombre – Sol plus ou moins riche, plutôt lourd, au pH légèrement acide et humide – Plante moyennement gourmande – Distance de plantation : 2,5 m – Arbuste (zone 3) – H. : 4 m ; L. : 3 m

AU JARDIN

Platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

À part un apport de compost à la plantation, il se plante comme n'importe quel autre arbuste.

LES CLÉS DU SUCCÈS

De culture facile, le pimbina ne demande qu'un bon suivi des arrosages, un apport annuel de compost et une taille légère.

Le blanc est la principale maladie, mais elle ne met pas la vie de l'arbuste en danger.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE

On peut cueillir les fruits avant qu'ils soient complètement mûrs ; ils sont alors durs, croquants et acides. Si on les cueille une fois passées les premières gelées automnales, ils sont alors transparents, tendres et plus sucrés.



Il est conseillé de récolter les fruits des pimbina une fois que les premières gelées d'automne sont passées.

DANS L'ASSIETTE

À cause de leur acidité, les fruits sont rarement consommés frais. On les prépare en gelée, jus, ketchups, compotes, on les ajoute dans les sorbets ou crèmes glacées, mais toujours à partir du jus que l'on a extrait des fruits. Le pimbina supporte très bien la congélation.



Avant d'utiliser les fruits de pimbina, on en extrait le jus.

Extraction du jus de pimbina

Indispensable! C'est seulement à partir de ce jus préparé que l'on peut utiliser les fruits de pimbina.

Ingrédient

- Baies de pimbina bien mûres

Recette

1. Rincer, trier et équeuter les fruits. Mettre dans une casserole en écrasant légèrement avec une cuillère de bois. À peine couvrir d'eau et porter à ébullition. Réduire à feu moyen et laisser mijoter en remuant de temps en temps afin de briser le plus possible les fruits (environ 15 à 30 minutes). Il est possible que l'odeur de cuisson soit désagréable.
2. Retirer du feu quand les fruits ont bien dégorgé leur jus ou qu'ils ont une consistance molle. Verser dans un sac à gelée ou une étamine (coton à fromage). Suspendre et laisser égoutter sans presser jusqu'à ce que tout le jus soit passé.
3. Mettre en bocaux le jus clair pour une utilisation ultérieure. La pulpe peut être conservée pour une recette du ketchup qui demande du jus de pimbina.



« À découvrir »

LÉGUMES

Aubergine
Haricot grimpant
Pak-choï
Brocoli
Roquette

FINES HERBES

Oseille de jardin
Périlla ondulée
Livèche
Plante cari
Stévia

FLEURS COMESTIBLES

Oeillet mignardise
Tagète tacheté
Bourrache
Souci des jardins
Bégonia tubéreux

PETITS FRUITS

Raisin d'ours
Camarine noire
Thé des bois
Cerise des sables
Sureau du Canada

LES LÉGUMES « À DÉCOUVRIR »

Aubergine

Solanum melongena – Solanacées – Originaire d'Afrique du Nord et du Moyen-Orient

Quand on pense aubergine, on visualise tout de suite un fruit long et arrondi, violet pourpre et luisant. C'est effectivement le légume-fruit que l'on a cultivé pendant de nombreuses années. Aujourd'hui, les aubergines peuvent être rondes comme des œufs, allongées, courtes et très arrondies. Il en existe même des miniatures. Côté couleur, là aussi les choses changent. Elles peuvent être blanches, rose violacé ou violet et blanc, plus rarement vert et jaune.

Le fruit a la texture d'une éponge et un goût assez désagréable quand il est cru. C'est quand il est tendre et bien cuit qu'il a une saveur riche et complexe, comparable à celle des champignons sauvages.

LES BIENFAITS DE CE LÉGUME

La peau des aubergines contenant de nombreux antioxydants et des fibres alimentaires, il ne faut pas l'enlever avant la cuisson. Ces légumes-fruits sont de bonnes sources de potassium, magnésium, calcium et fer. Ce sont des sources de manganèse, de phosphore, de cuivre, ainsi que de vitamines A, B1, B2, B3, B5, B6, C et PP.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Terre légère, riche, se drainant bien – Plante gourmande – Distance de plantation : 40 à 80 cm – Légume-fruit

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – potager vertical – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

Comme ce sont plutôt des plantes gourmandes, on apporte une bonne quantité de compost avant la plantation. Les aubergines aiment la chaleur; on les installe quand le sol est bien réchauffé et tous les risques de gel sont passés. Étant donné qu'il s'agit de plantes délicates et un peu difficiles à multiplier, on achète de jeunes plants.



LES CLÉS DU SUCCÈS

La culture de l'aubergine est plus ou moins facile, surtout les années où la température extérieure est un peu fraîche. C'est pourquoi recouvrir les plants d'une toile flottante ou les cultiver sous abri est une bonne idée. On arrose régulièrement, mais sans excès. Des apports d'engrais naturels, deux à trois fois au cours de la saison, sont bénéfiques. En pot, on fait un apport toutes les semaines.

Un insecte ravageur pose réellement problème. Pour lutter contre les doryphores de la pomme de terre, on installe une toile flottante et on ne composte surtout pas le feuillage. On peut détruire les amas d'œufs sous les feuilles et aussi ramasser les adultes. Du côté des maladies, c'est le mildiou que l'on traite avec une solution à base de cuivre ou de prêle dès les premiers symptômes.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE

On récolte les fruits quand ils sont fermes au toucher et bien coloré. On cueille avec un sécateur et en portant des gants, les pédoncules de certaines variétés étant épineux.



Les aubergines doivent être bien cuites avant d'être consommées.

DANS L'ASSIETTE

On ne consomme jamais les aubergines fraîches. Certaines personnes ont parfois de la difficulté à la digérer; il est donc conseillé de la consommer bien cuite. Elles peuvent être grillées ou cuites, seules ou avec d'autres légumes.

Pizza aux aubergines à la feta

Étonnant! Aubergines et feta sur une pizza! Une association improbable, mais tellement bonne.

Ingrédients (pour 1 pizza)

- 1 grande tortilla de blé entier
- 400 grammes (1 livre) d'aubergine
- 200 grammes (1/2 livre) de feta
- 4 gousses d'ail
- 1 œuf
- 30 millilitres (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 3 millilitres (1/2 c. à café) de cumin en poudre
- quelques feuilles de basilic frais
- des copeaux de parmesan
- sel et poivre

Recette

1. Débiter l'aubergine en petits dés. Chauffer l'huile dans la poêle pour y faire revenir à feu moyen l'aubergine, l'ail et le cumin, jusqu'à ce que les aubergines aient perdu leur eau sans être trop cuites (environ 10 min).
2. Couper la feta en dés d'environ 1 cm de côté. Dans un bol, battre l'œuf en omelette. Ajouter les aubergines puis, doucement, les cubes de feta. Le mélange doit être plus consistant que liquide.
3. Placer la tortilla sur une grille ou une plaque à biscuit. Répartir la préparation sur tortilla. Saler et poivrer au goût. Enfourner et laisser cuire 20 à 30 min à 180 °C (350 °F).
4. Sortir du four et ajouter des feuilles de basilic frais haché et des copeaux de parmesan.
5. Servir chaud ou tiède.

LES LÉGUMES « À DÉCOUVRIR »

Haricot grimpant

Phaseolus vulgaris – Fabacées (légumineuses) – Originaire des Andes

On les appelle aussi « à rames », car c'est le nom que l'on donne aux branches d'arbres qui leur servent parfois de tuteurs. Tout comme chez les haricots nains, ils ont des gousses vertes, violettes ou jaunes. La plupart du temps, on cultive des haricots grimpants de type mange-tout, car ils sont sans fil. Il existe aussi des haricots à écosser.

Les haricots frais sont généralement sucrés avec un peu d'amertume.

LES BIENFAITS DE CE LÉGUME

Peu caloriques, ces haricots sont surtout riches en fibres alimentaires. Ils contiennent du phosphore et du potassium, ainsi que onze oligoéléments, dont du fer, et huit types de vitamines.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Sol plutôt pauvre, mais frais et bien drainé – Plante peu gourmande – Distance de plantation : en poquet de 3 à 4 graines dans un même trou au pied des tuteurs ou du support – Légume-fruit

AU JARDIN

Potager au sol (avec tuteur) – en contenant (avec tuteur) – potager vertical – potager pour enfants (vertical) – plate-bande (avec tuteur)

LES TRUCS DE PLANTATION

Les semis commencent quand le sol est réchauffé et qu'il n'y a plus de risques de gel. Par la suite, on fait 2 à 3 semis successifs à environ 10 jours d'intervalle. On place les semences à environ 2 cm de profondeur, généralement au pied de tuteurs réunis en tipi ou d'un filet tendu entre deux tuteurs. Durant la période de la levée, on évite les arrosages excessifs afin de prévenir la pourriture blanche des tiges et du feuillage.

LES CLÉS DU SUCCÈS

Les haricots grimpants sont de culture facile. À cause de leur type de croissance, il est aisé de ne pas mettre d'eau



Haricots grimpants mange-tout



Plusieurs haricots grimpants sont des variétés à écosser qui peuvent être séchées en vue de leur conservation.



Les structures qui permettent aux haricots de grimper doivent être installées au moment du semis.

sur le feuillage. On évite de récolter ou de nettoyer les plants après une pluie afin de prévenir les maladies.

Si l'on observe des pucerons, on utilise le savon insecticide, le Btk ou l'insecticide à base d'ail. Pour les acariens, on utilise la préparation à base de prêle, même si c'est un fongicide. Il agit en prévention des maladies. Pour les limaces, en plus du ramassage, on peut utiliser les granules de phosphate ferrique. Contre les scarabées japonais, on met en place les pièges et on fait le ramassage.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE

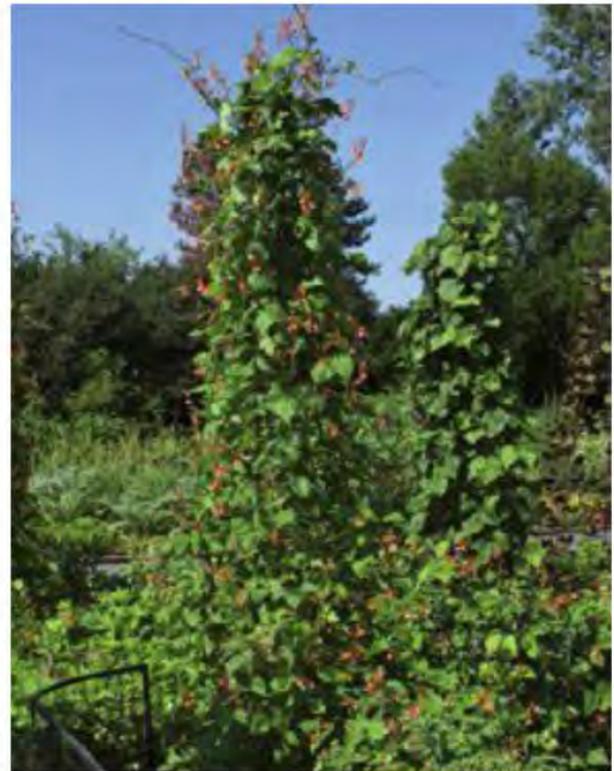
Afin de manger des haricots bien tendres, on récolte tous les jours ou tous les deux jours. On cueille lorsque le feuillage du plant est sec. Les haricots à écosser sont récoltés quand les gousses commencent à sécher ou sont sèches.

DANS L'ASSIETTE

Frais, on peut consommer les haricots crus ou cuits. Rapidement cuits à la vapeur, ils sont dégustés chauds ou froids. Il est aussi possible de les congeler; ils conservent alors une bonne partie de leur goût, ou de les mettre en conserve, mais ils sont alors plus fades. Les haricots secs sont servis après une longue cuisson, seuls ou avec d'autres légumes ou de la viande.

PLANTES APPARENTÉES

Le haricot d'Espagne (*Phaseolus coccineus*) est non seulement intéressant pour les haricots secs qu'il produit, mais aussi pour ses fleurs rouge écarlate. Originaire des montagnes d'Amérique centrale et du Mexique, il se cultive comme les autres haricots grimpants.



Haricots d'Espagne

Le haricot kilomètre (*Vigna unguiculata* subsp. *sesquipedalis*) est une plante très cultivée au Sud-Est Asiatique. Elle produit de fines gousses longues de 60 à 80 cm. Juteux et sucrés, les haricots kilomètres ont des saveurs de haricot vert et d'asperge. C'est une plante un peu frileuse.



Haricots kilomètres



Flleurs et gousses de haricots d'Espagne

Haricots blancs frais à la provençale

Plaisant! Une recette où tout le goût des haricots blancs est mis en valeur.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 450 grammes (1 livre) de haricots blancs à écosser frais
- 125 grammes ($\frac{1}{4}$ de livre) de beurre
- 1 oignon
- 2 clous de girofle
- 2 gousses d'ail
- 1 échalote française
- 2 tomates
- 1,5 litre (6 tasses) de bouillon de légumes
- 3 feuilles de laurier
- sel et poivre

Recette

1. Dans une grande casserole, faire revenir le beurre, les oignons et les clous de girofle. Ajouter $\frac{1}{2}$ litre (2 tasses) de bouillon de légumes et porter à ébullition.
2. Éplucher et épépiner les tomates. Lorsque le mélange bout, ajouter les haricots, l'ail, l'échalote, le laurier et les tomates. Baisser le feu à moyen et laisser cuire pendant 15 à 20 minutes. Ajouter du bouillon de légumes au fur et à mesure que celui-ci est absorbé. Saler et laisser cuire encore quelques minutes, jusqu'à ce que les haricots soient moelleux à l'intérieur.
3. Servir chaud.

LES LÉGUMES « À DÉCOUVRIR »

Pak-choï

Brassica rapa subsp. *chinensis* var. *communis* – Brassicacées (crucifères) – Originaire de la Chine

Aussi connue sous le non de bok-choy ou de pak-choy, cette plante est cultivée pour ses tiges blanches, plus ou moins larges, qui ont un goût doux et qui sont à la fois juteuses et croquantes.

Les feuilles, vert foncé à vert pâle, ont un goût moins prononcé que chez le chou pommé. On distingue généralement :

- pak-choï à pétioles blancs charnus : larges tiges blanches;
- pak-choï à pétioles blancs minces : tiges plus étroites;
- pak-choï à fleurs et pak-choï à fleurs plates (*Brassica rapa* subsp. *chinensis* var. *utilis*) : plus petit que le pak-choï à pétioles blancs charnus, pousse en rosettes avec des feuilles vertes plissées;
- pak-choï à fleurs de Shanghai : version vert olive du pak-choï à pétioles blancs charnus, du pak-choï à pétioles blancs minces ou du pak-choï à fleurs.

LES BIENFAITS DE CE LÉGUME

C'est une source d'antioxydants. Le pak-choï est très riche en vitamine A, C et K. C'est une source de calcium, de potassium, de fer, de manganèse ainsi que de vitamines B2 et B6.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil, abrité du vent – Sol moyennement riche, meuble, frais et drainé – Plante moyennement gourmande – Distance de plantation : 30 à 40 cm, 20 cm pour les variétés naines – Légume-feuille

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

On apporte du compost à la plantation, car ces plantes sont gourmandes. Les semences sont à peine enterrées (environ 1 cm). On surveille bien les arrosages. Au besoin, on éclaircit. Le semis se fait tôt au printemps ou une fois les grandes chaleurs passées, car les pak-choïs préfèrent les climats frais.



Pak-choï à pétioles blancs charnus



Pak-choï à pétioles blancs minces

LES CLÉS DU SUCCÈS

Le pak-choï ne doit pas manquer d'eau, car il redoute la sécheresse... et aussi les excès d'eau. On apporte deux ou trois arrosages à l'engrais naturel durant la culture.

Le principal défaut de cette plante est sa sensibilité aux insectes ravageurs : altises, mouches, noctuelles et piérides que l'on repousse principalement en utilisant une toile flottante. Quant au mildiou, on le traite préventivement avec une solution de cuivre ou de prêle, et la hernie des crucifères, en évitant les excès d'eau. Les plantules sont un repas de choix pour les escargots et les limaces que l'on traite avec des granules de phosphate ferrique.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE

Quatre à six semaines après le semis, on peut commencer à récolter les feuilles extérieures. À maturité, on récolte et on utilise les plants au complet.



Chou de Chine

DANS L'ASSIETTE

En cuisine les pak-choï sont utilisés dans des sautés ou cuits à la vapeur comme légume d'accompagnement, ou encore dans les soupes et les salades. Ils peuvent aussi être utiles pour préparer des marinades.

PLANTE APPARENTÉE

Le chou de Chine ou pé-tsaï (*Brassica campestris* subsp. *pekinensis* var. *cephalata*) peut être oblong ou pommé. Très dense, il se cultive comme les pak-choï et se sert cuit, mariné ou en salade.

Sauté de pak-choï au tofu fumé

Exotique ! Un plat qui s'intègre facilement à un repas à thème asiatique.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 pak-choï à pétioles blancs charnus
- 2 oignons
- 300 grammes ($\frac{2}{3}$ de livre) de tofu fumé
- 4 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre
- 60 millilitres ($\frac{1}{4}$ de tasse) d'huile de canola bio
- 60 millilitres ($\frac{1}{4}$ de tasse) de sauce soja bio

Recette

1. Détacher les feuilles du pak-choï et les laver. Séparer les feuilles et les côtes. Couper les côtes en tronçons de 3 à 4 cm. Hacher les feuilles grossièrement. Rincer feuilles et côtes de nouveau. Réserver les feuilles et les côtes séparément.
2. Peler et émincer finement les oignons, l'ail et le gingembre. Couper le tofu fumé en petits dés.
3. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile de canola pour y faire revenir les oignons et le tofu. Ajouter les côtes de pak-choï avec l'ail et le gingembre quand les oignons deviennent translucides. Mélanger et laisser colorer un peu. Ajoutez les feuilles de pak-choï. Verser la sauce soja. Remuer, couvrir et laisser mijoter selon qu'on préfère le pak-choï croquant ou fondant.
4. Servir chaud.

LES LÉGUMES « À DÉCOUVRIR »

Brocoli

Brassica oleracea var. *botrytis* – Brassicacées (crucifères) – Originaire d'Asie du Sud-Est

Quand on consomme du brocoli, on mange en fait les boutons floraux réunis sur une tige unique. Si on ne le coupe pas à temps, les fleurs vont éclore et il deviendra immangeable. Les têtes des brocolis sont vertes, et plus ou moins foncées. Certaines variétés sont mauves, mais aussi classées sous les choux-fleurs.

Le goût du brocoli est doux et sucré, un peu plus fin et plus relevé que celui du chou-fleur.

LES BIENFAITS DE CE LÉGUME

Les brocolis sont une importante source de vitamine C et K. Une bonne source de vitamine B2 et B9 et une source de vitamines A, B5, B6, E, cuivre, fer, magnésium, manganèse, phosphore et potassium. Ils contiennent aussi des antioxydants.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Sol assez riche, meuble et bien drainé – Plante moyennement gourmande – Distance de plantation : 35 à 50 cm – Légume-fleur

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – potager pour enfants

LES TRUCS DE PLANTATION

On commence par épandre une petite quantité de compost. On peut semer en pleine terre 4 à 5 semaines avant le dernier gel, puis éclaircir. On peut aussi semer à la même date à l'intérieur, repiquer une fois en caissette ou en pot et mettre en terre une fois les gels passés. On peut finalement transplanter des plants achetés.

LES CLÉS DU SUCCÈS

La culture du brocoli est assez facile. On doit s'assurer que la plante ne manque pas d'eau. Un apport en milieu de saison d'un engrais naturel est souhaitable.

Comme cette plante est sensible à la piéride du chou, dès la levée ou la plantation, on couvre d'une toile flottante.



En cas d'attaque, on utilise le Btk. La toile flottante est aussi utile contre les altises et les mouches. Les plantules sont parfois attaquées par les limaces, qui sont alors ramassées ou traitées avec des granules de phosphate ferrique. Le mildiou est contrôlé dès les premiers symptômes avec une solution de cuivre ou de prêle. Pour la hernie des crucifères, on évite les excès d'eau.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE

On récolte quand la tête du brocoli (en fait, la fleur) est ferme et bien serrée. Les boutons doivent être fins et d'un beau vert. Cette récolte doit intervenir avant la floraison. En coupant l'inflorescence le plus près possible de sa base, il est possible de faire des récoltes supplémentaires de têtes plus petites.

DANS L'ASSIETTE

La meilleure manière d'obtenir tous les bienfaits des brocolis est de les consommer crus. On peut les cuire à la vapeur ou grillés, ou encore en faire des potages. Ils supportent la congélation et peuvent être mis en conserve.

PLANTES APPARENTÉES

Le chou-fleur (*Brassica oleracea* var. *botrytis*) est issu du brocoli et a donc la même culture. Généralement blanc, il peut être vert, orange ou mauve. Toutefois, ces choux-fleurs de couleur se conservent moins bien que ceux qui sont blancs. Leurs goûts et leurs utilisations s'apparentent au brocoli.



Chou-fleur



Chou-fleur vert



Chou-fleur mauve



Chou kale

Le chou kale (*Brassica oleracea* var. *sabellica*), ou kale frisé, est consommé pour ses feuilles frisées, vertes ou pourpres. De saveur plus prononcée que le chou pommé, il a une excellente valeur nutritive.

Gratin de penne au brocoli et au tofu aux fines herbes

Équilibré! Un plat très complet puisqu'on y trouve des légumes, des céréales (penne) et des légumineuses (tofu).

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 200 grammes (½ livre) de pâtes penne
- 200 grammes (½ livre) de tofu ferme aux fines herbes
- 500 grammes (1 livre) de brocoli
- 200 millilitres (¾ de tasse) de sauce béchamel
- 150 grammes (⅓ de livre) de mozzarella à pâte ferme râpée
- sel et poivre

Recette

1. Préchauffer le four sur grill à 210 °C (410 °F). Faire cuire les pâtes *al dente*. Installer une marguerite dans une casserole et remplir d'eau légèrement sous la marguerite. Faire chauffer l'eau.
2. Couper les brocolis en très petits bouquets. Il est possible de les sectionner dans le sens de la longueur.
3. Quand l'eau bout, mettre les brocolis sur la marguerite. Faire cuire de 5 à 10 minutes selon que l'on aime les brocolis croquants ou bien cuits. Retirer du feu.
4. Découper le tofu en petits cubes et le faire dorer dans une poêle avec un peu d'huile. Égoutter et rincer les pâtes à l'eau chaude.
5. Dans un bol, mélanger les pâtes, les brocolis, le tofu et la sauce béchamel. Déposer dans un plat à gratin. Saupoudrer le fromage mozzarella à pâte ferme râpée. Enfourner et laisser gratiner (environ 8 à 10 minutes).
6. Servir chaud.

LES LÉGUMES « À DÉCOUVRIR »

Roquette

Eruca vesicaria var. *sativa* – Brassicacées (crucifères) – Originaire du bassin méditerranéen, du Maroc, du Portugal et du Moyen-Orient

Bien que l'on puisse manger ses fleurs et ses boutons, c'est surtout le feuillage que l'on consomme chez la roquette. Selon les variétés, les feuilles sont plus ou moins découpées, mais toujours vert foncé.

On l'apprécie pour ses saveurs piquantes et poivrées avec des touches de noisettes.

LES BIENFAITS DE CE LÉGUME

Les roquettes sont très riches en vitamines K et un peu moins en B9. Elles auraient aussi des propriétés antioxydantes.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil à mi-ombre – Sol plutôt riche, frais et bien drainé – Plante moyennement gourmande – Distance de plantation : 5 à 8 cm – Légume-feuille

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – potager vertical – culture à l'intérieur

LES TRUCS DE PLANTATION

On sème au printemps, puis en août, à 2 ou 3 cm de profondeur, en rang de 30 cm de distance ou à la volée.

LES CLÉS DU SUCCÈS

La culture de la roquette est très facile. Cette plante a juste besoin d'arrosages réguliers et d'un éclaircissage (les jeunes plants supprimés peuvent être consommés). Son seul véritable ennemi est la chaleur qui la fait monter à fleurs rapidement.

Il arrive parfois que les altises (en période de sécheresse) et les limaces (on utilise alors des granules de phosphate ferrique) attaquent cette plante.



Roquettes de type sauvage



Roquettes de type cultivé



Fleurs de roquettes

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE

On récolte quand les feuilles sont bien tendres. On peut ramasser uniquement les feuilles extérieures pour une récolte prolongée. Si les plantes fleurissent, on peut aussi consommer les fleurs.

DANS L'ASSIETTE

La roquette se consomme crue, généralement en salade, mais aussi ajoutée après la cuisson aux pizzas, pâtes, soupes, ragoûts, etc.



Velouté froid à la roquette

Onctueux! Une recette assez facile à préparer et qui apporte une nouvelle façon de goûter aux roquettes.

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 300 grammes ($\frac{2}{3}$ de livre) de roquette
- $\frac{1}{2}$ botte de persil plat
- 6 brins de ciboulette
- 1 gousse d'ail
- 750 millilitres (3 tasses) de bouillon de légumes
- 2 yaourts veloutés nature
- 65 millilitres ($\frac{1}{3}$ de tasse) d'huile d'olive
- 15 millilitres (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- sel et poivre

Recette

1. Faire chauffer le bouillon de légumes.
2. Laver et essorer la roquette et les herbes. Peler et émincer l'ail.
3. Dans une grande casserole, faire revenir l'ail à feu doux dans un peu d'huile d'olive chaude. Réserver quelques jolies feuilles de roquette pour la décoration et mettre le reste dans la casserole avec les herbes. Laisser fondre 3 minutes en remuant, puis couvrir de bouillon chaud. Porter à ébullition, laisser cuire 5 minutes et retirer du feu. Mélanger grossièrement, laisser refroidir et mettre au frais pendant au moins 2 heures.
4. Avant de servir, mélanger finement à la préparation 2 yaourts et 30 millilitres (2 c. à soupe) d'huile d'olive. Ajuster l'assaisonnement au goût en salant et poivrant.
5. Mettre la soupe froide dans des bols. Arroser de quelques gouttes de vinaigre balsamique, d'un filet d'huile d'olive et décorer de quelques feuilles de roquette.

Source : recette publiée sous licence libre sur www.cuisine-libre.fr

LES FINES HERBES « À DÉCOUVRIR »

Oseille de jardin

Rumex acetosa – Polygonacées – Originaire d'Europe et d'Asie

L'oseille de jardin, ou oseille commune, est une plante vivace principalement cultivée pour ses feuilles, plus ou moins grandes, généralement vertes.

L'oseille a un goût acidulé et légèrement citronné.

LES BIENFAITS DE CETTE HERBE AROMATIQUE

L'oseille de jardin est une bonne source en vitamines A, C et B9, ainsi qu'en calcium, en fer et en magnésium. On en consomme en petites quantités, car cette plante contient de l'acide oxalique qui peut provoquer des irritations gastriques et des dommages rénaux.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Ombre légère à mi-ombre – Bonne terre à jardin, riche, fraîche et bien drainée – Plante gourmande – Distance de plantation : 40 cm – Plante vivace (zone 4) – H. : 60 cm ; L. : 40 cm

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – potager vertical – au jardin de fines herbes – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

On peut semer l'oseille de jardin au printemps, mais la manière la plus facile d'en obtenir est d'en recevoir une division en cadeau ou d'en acheter en plant. On plante alors comme n'importe laquelle des plantes vivaces après avoir fait un bon apport de compost.

LES CLÉS DU SUCCÈS

La culture est facile. On se contente de garder le sol humide. On fait un apport annuel de compost. On coupe les tiges florales. On divise une fois tous les trois ou quatre ans.

Les principaux insectes ravageurs sont les limaces (ramassage et granules de phosphate ferrique), les mineuses (vaporisation de neem) et les pucerons (vaporisation de savon insecticide, neem, Btk, et insecticide à l'ail).



LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE ET DE LA CONSERVATION

On cueille généralement les feuilles extérieures au fur et à mesure qu'elles poussent. Celles situées à l'intérieur sont plus tendres. On récolte toutes les feuilles à l'automne.

DANS LES PLATS CUISINÉS

Les jeunes feuilles sont consommées crues dans les salades et notamment les mescluns. Les plus grandes feuilles sont cuites pour faire de la soupe ou du potage, une sauce ou un coulis. Les feuilles peuvent aussi être congelées.

PLANTES APPARENTÉES

L'oseille ronde (*Rumex scutatus* [zone 5]) est raffinée avec son goût de citron léger. L'oseille épinard ou patience (*Rumex patienta* [zone 5]) a un goût moins acide que l'oseille de jardin. L'oseille sanguine ou patience des bois (*Rumex sanguineus* [zone 4]) a des feuilles veinées de rouge dont le goût est légèrement acidulé.



Oseille ronde



Oseille sanguine

Potage à l'oseille à la traditionnelle

Réchauffant! Cette recette a traversé le temps, depuis le Moyen Âge... avec ment quelques modifications...

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 250 grammes (1/2 livre) d'oseille
- 500 grammes (1 livre) de pommes de terre
- 30 grammes (1 once) de beurre
- 2 litres (4 tasses) d'eau
- 60 millilitres (1/4 tasse) de crème fraîche épaisse
- sel et poivre

Recette

1. Laver les feuilles d'oseille et enlever les pétioles s'ils sont filandreux. Hacher grossièrement. Peler les pommes de terre et les couper en rondelle.
2. Faire fondre le beurre et attendrir les feuilles d'oseille. Ajouter les pommes de terre pelées, puis saler et poivrer. Couvrir de 2 litres d'eau et laisser cuire à feu moyen environ 20 minutes. Passer au mélangeur la préparation.
3. Servir dans des assiettes à soupe et ajouter une cuillère à soupe de crème fraîche épaisse par assiette.

LES FINES HERBES « À DÉCOUVRIR »

Périlla ondulée

Perilla frutescens var. *crispa* – Labiacées (Lamiacées) – Originaire de l'Asie du Sud-Est

Cette plante aux feuilles crispées et velues est généralement connue sous son nom japonais : shiso. Les tiges à section carrée portent des feuilles vertes ou pourpres, et des fleurs en épis violette à blanches.

Sa saveur épicée s'apparente à la cannelle et elle est agrémentée d'une fine pointe de muscade et de girofle.

LES BIENFAITS DE CETTE HERBE AROMATIQUE

Les bienfaits sont peu connus, mais on sait que les graines et l'huile qu'on en extrait sont riches en oméga 3.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil à ombre légère – Sol meuble, moyennement riche, toujours frais et bien drainé – Plante moyennement gourmande – Distance de plantation : 20 cm – Plante annuelle

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – au jardin de fines herbes – platebande – culture à l'intérieur

LES TRUCS DE PLANTATION

Après avoir fait tremper les graines deux heures dans de l'eau tiède, on sème à l'intérieur, au début du printemps, à raison de trois graines par pot. Comme cette plante est de croissance lente, on la repique directement au jardin après les derniers gels printaniers. On peut aussi mettre en terre des plants achetés. On apporte un peu de compost à la plantation.

LES CLÉS DU SUCCÈS

La culture de la périlla ondulée est facile. Les arrosages doivent être réguliers. Afin de stimuler la production de feuilles, on pince les jeunes plants et on supprime les tiges florales. Elle préfère les endroits ensoleillés et aime la chaleur.

Les insectes ravageurs et maladies sont rares.



Périlla ondulée pourpre



Périlla ondulée verte

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE ET DE LA CONSERVATION

On récolte les feuilles et les fleurs fraîches au fur et à mesure que la plante pousse. Il est possible de les sécher, mais le goût est alors moins prononcé. Les graines se conservent bien.

DANS LES PLATS CUISINÉS

Les feuilles sont surtout utilisées dans les plats japonais avec du poisson cru ou des fèves, dans les sushis, les marinades et la tempura. La périlla ondulée est utilisée dans toutes les cuisines asiatiques : Corée, Chine, Thaïlande, Laos, Vietnam, etc. Les feuilles pourpres sont souvent employées comme colorant alimentaire.



Dans cet agencement, périlla ondulée pourpre, sauge panachée et fuchsia forment un beau tableau.



LES FINES HERBES « À DÉCOUVRIR »

Livèche

Levisticum officinale – Apiacées (ombellifères) – Originaire du sud de l'Europe

Il est assez facile de confondre la livèche avec le céleri. En effet, tout comme lui, ses tiges creuses et ses feuilles sont vert foncé, fortement dentelées. La différence se fait par la hauteur, la livèche étant plus haute, et par les petites fleurs réunies en ombelles jaunâtres, qui sont blanches comme chez le céleri.

Le goût de la livèche est assez similaire au céleri, mais avec de petites saveurs de persil et de curry.

LES BIENFAITS DE CETTE HERBE AROMATIQUE

On ne connaît pas les bienfaits des feuilles, mais on sait que les graines sont riches en vitamines C et en huiles essentielles.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil à mi-ombre – Sol riche, meuble et bien drainé – Plante gourmande – Distance de plantation: 70 cm – Plante vivace (zone 4) – H.: 1,50 m; L.: 1,20 m

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – au jardin de fines herbes – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

On peut obtenir des livèches par le semis à l'intérieur, la division automnale des rhizomes ou par un achat printanier. On les met en terre comme des plantes vivaces après avoir apporté généreusement du compost au sol.

LES CLÉS DU SUCCÈS

La culture est très facile. On arrose modérément. On fait un apport annuel de compost aussi bien à l'automne qu'au printemps.

Cette plante est peu sujette aux insectes ravageurs et aux maladies.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE ET DE LA CONSERVATION

On cueille les feuilles quand elles sont tendres, car quand elles ont vieilli, elles deviennent amères. C'est aussi pour



cette raison qu'au moins une fois au cours de l'été, on rabat le feuillage afin d'encourager le développement de jeunes pousses tendres et savoureuses. Les feuilles et les graines peuvent être séchées. Les feuilles peuvent être congelées après blanchiment et hachage.

DANS LES PLATS CUISINÉS

Une fois hachées finement, les feuilles sont ajoutées fraîches ou sèches dans de nombreux plats. Les graines sont surtout utilisées dans les pâtisseries.



Soupe à la livèche

Revitalisant! Cette recette au «céleri perpétuel» anime les papilles gustatives.

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 250 millilitres (1 tasse) de livèche coupée en petits morceaux
- 1 oignon
- 1 pomme de terre moyenne
- 1 gousse d'ail
- 350 millilitres (1 1/2 tasse) de lait
- 250 millilitres (1 tasse) de bouillon de légumes
- 50 grammes (1/8 de livre) de beurre
- sel et poivre

Recette

1. Peler et hacher l'oignon. Peler, égermer et hacher l'ail. Peler et couper la pomme de terre en morceaux.
2. Dans une casserole, faire fondre le beurre et faire revenir les oignons et l'ail. Ajouter la livèche, les morceaux de pomme de terre, le lait entier et le bouillon de légumes aux oignons. Porter à ébullition et laisser mijoter, à feu moyen, jusqu'à ce que les légumes soient cuits (environ 20 minutes). Réduire en purée au robot culinaire, au mélangeur ou encore au mixeur plongeant.
3. Saler et poivrer au goût.
4. Servir chaud.

LES FINES HERBES « À DÉCOUVRIR »

Plante cari

Helichrysum angustifolium – Astéracées (composées) – Originaire des abords de la Méditerranée

Cette petite plante impressionne par ses jeunes tiges grisâtres et ses délicates feuilles linéaires argentées. Au début de l'été apparaissent des inflorescences jaune moutarde qui intensifient sa beauté.

Tiges et feuilles sont aromatiques et lorsqu'on les froisse elles dégagent une forte odeur de curry indien.

LES BIENFAITS DE CETTE HERBE AROMATIQUE

On ne connaît pas les bienfaits de la plante fraîche ou sèche, mais l'huile essentielle que l'on en extrait est riche en antioxydants. Elle a aussi de nombreuses autres propriétés.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Sol pauvre et bien drainé, voire plutôt sec – Plante très peu gourmande – Distance de plantation : 30 cm – Vivace non rustique – H. et L. : 30 cm

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – au jardin de fines herbes – intérieur

LES TRUCS DE PLANTATION

Le plus simple avec cette plante est de se procurer des plants que l'on met en terre dans n'importe quel sol, à condition que celui-ci soit dans un endroit chaud, ensoleillé et bien drainé. Un très léger apport de compost peut être fait à la plantation.

LES CLÉS DU SUCCÈS

La culture est très facile, car on n'arrose qu'en période de sécheresse et il est inutile de lui fournir de l'engrais. En pot, les besoins en eau sont un peu plus élevés.

Aucun insecte ravageur et maladie ne sont connus.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE ET DE LA CONSERVATION

On peut récolter de petites quantités de tiges et de feuilles au cours de la saison, mais généralement, on ramasse le plant complet en automne. On l'utilise frais ou séché. Il est aussi possible de le congeler.



Les tiges de plantes caris peuvent être réduites en poudre pour être conservées et utilisées dans la cuisine.

DANS LES PLATS CUISINÉS

Cette herbe au goût original peut être utilisée dans de nombreux plats, notamment ceux à base de riz et de légumes. On retire les fleurs et les tiges feuillues du plat avant de servir, car elles peuvent causer certains problèmes gastriques si elles sont ingérées. Il ne faut pas confondre le cari avec le curry qui désigne soit un plat indien, soit un mélange d'épices.

LES FINES HERBES « À DÉCOUVRIR »

Stévia

Stevia rebaudiana – Astéracées (composées) – Originaire de l'Amérique du Sud et de l'Amérique centrale

Au premier coup d'œil cette plante ne présente pas un grand intérêt décoratif. C'est un petit buisson au feuillage ovale et dentelé. En fait son secret se cache dans ses feuilles. Le stévia est un édulcorant naturel qui remplace le sucre ou les substituts de sucre de synthèse.

Quand on en goûte un petit bout frais, on est surpris par sa saveur sucrée où l'on perçoit une touche d'anis, certains disent de réglisse.

LES BIENFAITS DE CETTE HERBE AROMATIQUE

C'est surtout son pouvoir sucrant qui retient l'attention.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Sol riche, frais et bien drainé – Plante gourmande – Distance de plantation : 40 cm – Plante annuelle

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – au jardin de fines herbes

LES TRUCS DE PLANTATION

On plante lorsque le sol est bien réchauffé et que tout risque de gel est écarté, car cette plante aime particulièrement la chaleur. Les semences étant difficiles à trouver, on achète de nouveaux plants chaque année.

LES CLÉS DU SUCCÈS

La culture est assez facile. On arrose régulièrement, cette plante redoutant la sécheresse. On pince les jeunes tiges pour favoriser la ramification.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE ET DE LA CONSERVATION

Au cours de la saison, on peut récolter des feuilles fraîches que l'on utilise dans les boissons rafraîchissantes. À l'automne, avant les journées froides, on récolte toute la plante entière que l'on fait sécher par suspension. On peut aussi la sécher au déshydrateur. Par la suite, on supprime les nervures et les feuilles sont réduites en fine poudre. C'est elle qui sera utilisée pour sucrer.



Tableau comparatif

- 0,5 millilitre ($\frac{1}{8}$ de c. à café) de poudre de stévia équivaut à 3 millilitres (1 c. à café) de sucre
- 4 millilitres ($\frac{3}{8}$ de c. à café) de poudre de stévia équivalent à 15 millilitres (1 c. à soupe) de sucre
- 8 millilitres (1 $\frac{1}{2}$ c. à café) de poudre de stévia équivalent à 65 millilitres ($\frac{1}{4}$ de tasse) de sucre
- 15 millilitres (1 c. à soupe) de poudre de stévia équivalent à 125 millilitres ($\frac{1}{2}$ tasse) de sucre

DANS LES PLATS CUISINÉS

Le stévia peut remplacer le sucre dans les plats sucrés. Il conserve tout son arôme, même s'il est chauffé. Attention, il donne une saveur particulière aux plats et si l'on remplace le sucre par du stévia, des essais sont nécessaires pour connaître le goût ainsi obtenu.

LES FLEURS COMESTIBLES « À DÉCOUVRIR »

Œillet mignardise

Dianthus plumarius – Caryophyllacées – Originaire d'Europe

Au printemps, ces petites plantes vivaces au feuillage bleuté se couvrent de fleurs plates dont les extrémités des pétales sont frangées. Les œillets mignardises sont généralement blancs, roses ou rouges et souvent bicolores. Chez certaines variétés, les pétales sont doubles.

Des fleurs très parfumées émanent des arômes de muscade.

LES BIENFAITS DE CETTE FLEUR COMESTIBLE

Les bienfaits des œillets mignardises sont avant tout esthétiques et gastronomiques.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Sol pauvre et plutôt sec – Plante très peu gourmande – Distance de plantation : 20 cm – Plante vivace (zone 3) – H. : 30 cm; L. : 20 cm

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

On met en terre des plants achetés ou obtenus par la division qui se fait après la floraison. Seule l'exposition ensoleillée est importante.

LES CLÉS DU SUCCÈS

De culture très facile, les œillets mignardises ne demandent rien. Pas d'engrais et très peu d'eau.

Les plants sont bien résistants aux insectes ravageurs et aux maladies.

LA RÉCOLTE ET L'UTILISATION DANS LA CUISINE

On récolte les fleurs en fin de matinée. On ne conserve que les pétales. Ceux-ci sont généralement utilisés dans les salades et en garniture, mais ils peuvent aussi être confits, ajoutés à du beurre ou dans de la limonade.



LES FLEURS COMESTIBLES « À DÉCOUVRIR »

Tagète tacheté 'Tangerine Gem'

Tagetes tenuifolia 'Tangerine Gem' – Astéracées (composées) – Originaire du Mexique et d'Amérique centrale

Souvent confondu avec les œillets d'Inde qui ont de désagréables émanations, le tagète tacheté est plutôt d'odeur agréable. La plupart des tagètes tachetés ont un plaisant parfum. Le plant est petit et son feuillage délicat.

La variété 'Tangerine Gem' dégage un bel arôme d'orange et le goût de ses pétales orangés est légèrement citronné.

LES BIENFAITS DE CETTE FLEUR COMESTIBLE

On l'utilise comme plante répulsive, car son odeur éloigne les insectes ravageurs et les moustiques.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Sol plus ou moins riche et plutôt sec – Plante moyennement gourmande – Distance de plantation : 25 cm – Plante annuelle

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – potager vertical – potager pour enfants – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

Les tagètes tachetés se plantent au printemps. On peut les semer à l'intérieur avant de les repiquer au jardin, ou encore acheter des plants.

LES CLÉS DU SUCCÈS

La culture est facile. On arrose seulement en cas de très fortes chaleurs. On supprime régulièrement les inflorescences fanées pour favoriser l'apparition de nouvelles fleurs.

LA RÉCOLTE ET L'UTILISATION DANS LA CUISINE

Les fleurs sont récoltées dès qu'elles sont ouvertes. La cueillette se fait toute la belle saison. Seuls les pétales peuvent être utilisés frais, secs ou congelés. On les ajoute dans les salades, sur les légumes, en macération dans les vinaigres et les huiles, ou encore mélangés au beurre ou au fromage.



LES FLEURS COMESTIBLES « À DÉCOUVRIR »

Bourrache

Borago officinalis – Boraginacées – Originaire de bassin méditerranéen

Des centaines d'étoiles! C'est ainsi que fleurit la bourrache, en faisant éclore des fleurs étoilées. Généralement bleues, elles sont blanches chez la variété 'Alba'. Les fleurs situées au bout des tiges velues sont inclinées vers le sol. L'ensemble a un aspect élégant.

Les fleurs ont une petite saveur marine d'huître et les jeunes feuilles ont un goût léger et frais de concombre.

LES BIENFAITS DE CETTE FLEUR COMESTIBLE

Les feuilles sont riches en potassium et les graines en oméga 6. Les fleurs, très riches en nectar, sont appréciées des insectes pollinisateurs. On accorde à la bourrache plusieurs vertus thérapeutiques, mais les avis divergent sur leurs effets bénéfiques.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil à mi-ombre – Sol plutôt pauvre, frais et bien drainé – Plante peu gourmande – Distance de plantation: 40 cm – Plante annuelle

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – platebande



LES TRUCS DE PLANTATION

Un léger apport de compost avant la plantation est profitable. En général, on sème les graines à l'intérieur ou directement au jardin. La germination étant facile, il arrive souvent que les bourraches repoussent spontanément après une première année au jardin. On peut aussi utiliser des plants achetés.

LES CLÉS DU SUCCÈS

La culture est facile. On arrose quand le sol est très sec et il n'y a pas besoin de faire un apport d'engrais.

LA RÉCOLTE ET L'UTILISATION DANS LA CUISINE

Chez les fleurs, seules les corolles sont comestibles, mais ce ne sont pas les parties les plus goûteuses. Les feuilles doivent être jeunes et tendres. Fleurs et feuilles sont surtout utilisées comme décoration dans les salades et les potages. Les feuilles peuvent être cuites à la vapeur, mais pas les fleurs. Celles-ci peuvent être cristallisées. La meilleure manière de profiter des bourraches est de les consommer fraîches.

LES FLEURS COMESTIBLES « À DÉCOUVRIR »

Souci des jardins

Calendula officinalis – Astéracées (composées) – Originaire de l'Europe méridionale

Lumineux! Ensoleillé! Voilà comment on peut qualifier les inflorescences des soucis des jardins. Les fleurs sont généralement orange intense, mais elles peuvent être aussi plus ou moins foncées. Très florifères, elles attirent l'attention.

Les feuilles, les boutons floraux et les fleurs sont sucrés et avec un petit goût de miel.

LES BIENFAITS DE CETTE FLEUR COMESTIBLE

On ne connaît pas la valeur nutritive des fleurs de soucis des jardins. Installés au potager, les plants émettent une substance qui fait fuir les insectes.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Terre plus ou moins riche, meuble, fraîche et bien drainée – Plante moyennement gourmande – Distance de plantation : 25 cm – Plante annuelle

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – potager pour enfants – platebande



Souci des jardins à fleurs simples



Souci des jardins à fleurs doubles

LES TRUCS DE PLANTATION

On incorpore au sol une petite quantité de compost avant la plantation. On peut semer à l'intérieur au printemps, directement au jardin ou utiliser des plants achetés. Après une première année, il arrive souvent que les semences tombées au sol germent spontanément. On peut les laisser en place ou les repiquer là où on le souhaite.

LES CLÉS DU SUCCÈS

La culture des soucis est facile. On arrose régulièrement, mais en faisant attention de ne pas mouiller le feuillage. Un apport d'engrais naturel en milieu de saison peut être fait.

LA RÉCOLTE ET L'UTILISATION DANS LA CUISINE

La récolte des inflorescences doit être délicate. On sélectionne les fleurs les plus colorées. On utilise uniquement les pétales dans les salades, les omelettes ou le couscous, ou encore pour parfumer les huiles, vinaigres et beurres. On peut les conserver séchés, mais la consommation fraîche est la meilleure. Les boutons floraux peuvent être marinés.

LES FLEURS COMESTIBLES « À DÉCOUVRIR »

Bégonia tubéreux

Begonia x tuberhybrida – Bégoniacées – Originaire d'Amérique centrale et du Sud

Ces petites plantes sont remarquables par leurs fleurs rondes, aux pétales très nombreux, dont les coloris sont variés. Elles contrastent avec le feuillage dense et vert foncé. La floraison se prolonge durant tout l'été.

Les fleurs de bégonias ont un goût acidulé et croquant avec des notes d'agrumes.

LES BIENFAITS DE CETTE FLEUR COMESTIBLE

Les bégonias sont surtout utilisés pour leur aspect esthétique.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Mi-ombre à ombre – Sol riche, légèrement acide et plutôt humide – Plante gourmande – Distance de plantation : 30 cm – Plante annuelle

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – potager pour enfants – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

Avant la plantation, il faut incorporer une bonne quantité de compost, car cette plante aime les sols bien riches. On installe soit des plants en pots, soit des bulbes.

LES CLÉS DU SUCCÈS

La culture est facile. L'important est que la plante ne sèche pas. On surveille donc de près les arrosages. Sur les variétés qui ne sont pas autonettoyantes, on enlève régulièrement les fleurs fanées. On arrose à plusieurs reprises à l'engrais naturel, notamment pour les plantes en pots.

LA RÉCOLTE ET L'UTILISATION DANS LA CUISINE

On récolte les fleurs par temps secs. Les pétales sont utilisés pour agrémenter les salades et garnir plusieurs autres plats, notamment les desserts. On ne consomme que les fleurs fraîches.



Bégonias tubéreux à fleurs doubles



Bégonias de Bolivie

LES PETITS FRUITS « À DÉCOUVRIR »

Raisin d'ours

Arctostaphylos uva-ursi – Éricacées – Originaire d'Amérique du Nord

C'est à l'automne, quand son feuillage prend une superbe couleur vert rougeâtre à pourpre, que cet arbuste rampant est le plus beau. Au printemps et en été, il porte de charmantes feuilles vertes et lustrées. Les fruits sont des baies rouge écarlate et lisses qui sont mûres en automne.

Les raisins d'ours ont un goût astringent et une texture farineuse.

LES BIENFAITS DE CE PETIT FRUIT

Les fruits seraient riches en vitamine C et contiennent de la vitamine A. Ce sont surtout les feuilles qui ont des propriétés médicinales.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil à ombre légère – Sol pauvre et léger, très acide et sec – Plante peu gourmande – Distance de plantation : 50 cm – Arbuste (zone 0) – H. : 15 cm; L. : 70 cm

AU JARDIN

Potager au sol – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

Comme cette plante aime les sols acides, on fait un bon apport de tourbe de sphaigne à l'endroit de la plantation. Celle-ci se fait comme pour n'importe quel autre arbuste aimant les sols acides, tels les bleuets.



LES CLÉS DU SUCCÈS

Le raisin d'ours est une plante très facile à cultiver. Elle ne demande ni arrosage ni fertilisation, seulement un apport annuel de tourbe de sphaigne si le sol est moins acide.

Les insectes ravageurs et les maladies ne représentent pas de problèmes significatifs.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE

On récolte les fruits quand ils sont bien mûrs, après qu'ils ont gelé 2 ou 3 fois. On peut faire une cueillette en nature, cette plante étant indigène au Québec.

DANS L'ASSIETTE

Les fruits doivent être cuits pour être consommés. C'est pourquoi on en fait de la gelée, de la confiture ou de la sauce.

LES PETITS FRUITS « À DÉCOUVRIR »

Camarine noire

Empetrum nigrum – Éricacées – Originaire de l'Amérique du Nord et du nord de l'Europe

Cet arbuste indigène aux petites feuilles persistantes et vert foncé est joli. Le feuillage prend de ravissantes teintes pourpres en automne. Il a un port très bas et vit le plus souvent en colonies.

Les fruits sont des baies globuleuses noires qui ont un goût acidulé et résineux.

LES BIENFAITS DE CE PETIT FRUIT

La camarine noire est une bonne source de vitamines C, B9 et de fibres alimentaires.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Sol pauvre, léger, au pH très acide et sec à humide – Plante peu gourmande – Distance de plantation : 35 cm – Arbuste (zone 0) – H. : 20 cm; L. : 50 cm

AU JARDIN

Potager au sol – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

Cette plante affectionnant les sols acides, à l'endroit de la plantation on fait un apport massif de tourbe de sphaigne. On la plante comme n'importe quelle autre plante de sol acide.

LES CLÉS DU SUCCÈS

La camarine noire est très facile à cultiver. Elle ne demande que peu d'arrosage et pas d'apport d'engrais. Un ajout de tourbe de sphaigne est parfois nécessaire si le sol devient moins acide.

La présence d'insectes ravageurs ou de maladies est très rare.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE

On récolte après les premiers gels. Cette plante étant indigène au Québec, on peut en faire la cueillette en nature.



DANS L'ASSIETTE

Une fois cuites, les baies dégagent un arôme fruité et ont un goût légèrement acide et astringent de petits fruits épicés. On mange généralement les baies cuites sous forme de confiture, gelée ou sauce, ou encore séchées dans les tisanes. Elles peuvent aussi être mélangées à d'autres petits fruits.

LES PETITS FRUITS « À DÉCOUVRIR »

Thé des bois

Gaultheria procumbens – Éricacées – Originaire de l'est de l'Amérique du Nord

Malgré ses feuilles plutôt grandes, vert clair, lustrées dessus et rougeâtres dessous, cet arbuste rampant est délicat. C'est à la fin de l'été que de charmantes petites baies rouge écarlate font leur apparition. Feuillage et fruits sont persistants et tous les deux comestibles.

Délicats et savoureux, les feuilles et les fruits ont un goût de menthe poivrée.

LES BIENFAITS DE CETTE FLEUR COMESTIBLE

Sous forme d'huile essentielle, le thé des bois a de multiples propriétés.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Mi-ombre, mais supporte le soleil et l'ombre – Sol pauvre, tourbeux, très acide, ainsi que frais et bien drainé – Plante peu gourmande – Distance de plantation : 40 cm – Arbuste (zone 2) – H. : 10 cm ; L. : 60 cm

AU JARDIN

Potager au sol – en contenant – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

On fait un fort apport de tourbe de sphaigne avant la plantation puisque cette plante aime les sols très acides. On utilise des plants en pots et on surveille les arrosages l'année qui suit la plantation. La reprise peut être lente.



LES CLÉS DU SUCCÈS

Le thé des bois est de culture facile une fois qu'il s'est implanté. On surveille surtout les arrosages. La plante ne demande pas de fertilisation.

Il n'y a pas de problème notable quant aux insectes ravageurs et aux maladies.

LA RÉCOLTE ET L'UTILISATION DANS LA CUISINE

On récolte après les premières gelées. Les fruits peuvent être consommés crus, mais comme ils ont un goût particulier, ils sont plutôt cuisinés en confiture, gelée ou sauce. Les feuilles peuvent être infusées, ce qui donne le thé des bois. Séchées et mis en poudre, elles sont utilisées comme aromate. Plante indigène au Québec, les baies peuvent être récoltées en nature.



Thé de thé des bois

Traditionnel! Les Autochtones du Canada utilisent cette recette depuis des centaines d'années.

Ingrédients (pour 2 litres de tisanes)

- 85 millilitres ($\frac{1}{3}$ de tasse) de feuilles de thé des bois
- 85 millilitres ($\frac{1}{3}$ de tasse) de fruits de thé des bois
- 2 litres (8 tasses) d'eau

Recette

1. Laver les feuilles et les hacher grossièrement. Laver les fruits et les écraser sommairement.
2. Mélanger les deux ingrédients. Infuser le tout dans l'eau bouillante pendant 5 minutes ou plus selon le goût. Plus l'infusion est longue, plus le goût est révélé.
3. Filtrer à l'aide d'une passoire avant de servir chaud.



LES PETITS FRUITS « À DÉCOUVRIR »

Cerise des sables

Prunus pumila var. depressa – Rosacées – Originaire de l'Amérique du Nord

Cet arbuste feuillu est de toute beauté quand ses grosses branches qui courent sur le sol se couvrent d'une myriade de fleurs blanches. Les fruits apparaissent sous forme de cerises rouges qui tournent au noir. Les feuilles vertes en été prennent une belle coloration rouge orange en automne.

Les fruits charnus et juteux ont un goût acide ou astringent.

LES BIENFAITS DE CE PETIT FRUIT

En général, les cerises ont des pouvoirs antioxydants élevés. Ces fruits apportent aussi de la vitamine A et C, ainsi que du cuivre du fer et du manganèse.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil – Sol plus ou moins riche, léger, sableux ou caillouteux et sec – Plante moyennement gourmande – Distance de plantation : 1,50 m – Arbuste (zone 3) – H. : 30 cm ; L. : 2 m

AU JARDIN

Potager au sol – platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

On fait un léger apport de compost au sol avant la plantation. On utilise des plants cultivés en contenant.

LES CLÉS DU SUCCÈS

La culture est facile. La plante ne demande aucun arrosage et aucune fertilisation.

Les insectes ravageurs et les maladies ne présentent aucun problème significatif.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE

On cueille les fruits quand ils sont mûrs. La cueillette peut aussi se faire en nature dans les régions où cette plante est présente.



DANS L'ASSIETTE

À cause de son acidité, on en fait des confitures ou des gelées. Elles sont généralement préparées à partir du jus que l'on extrait des fruits. Il est très important de supprimer les noyaux.



Les gelées de cerisiers des sables sont préparées à partir du jus que l'on extrait des fruits.

Jus de cerise des sables

Simple! Une recette de base.

Ingrédients (pour 3 tasses de jus)

- 2 litres (8 tasses) de cerisiers des sables
- 200 millilitres (2 tasses) d'eau

Recette

1. Rincer et équeuter les cerises.
2. Dans une grande casserole, mélanger les cerises et l'eau. Mettre le couvercle et faire bouillir à feu moyen jusqu'à ce que les fruits soient ramollis (environ 2 minutes).
3. Retirer du feu et laisser refroidir jusqu'à ce que la casserole soit assez tiède pour être manipulée. Verser les fruits dans un torchon humide et presser pour en faire sortir le jus.
4. Mettre en pot et utiliser pour toutes les autres recettes à base de ce petit fruit.



LES PETITS FRUITS « À DÉCOUVRIR »

Sureau du Canada

Sambucus canadensis – Adoxacées (caprifoliacées) – Originaire de l'Amérique du Nord

Quand il est rehaussé des baies noires regroupées en grappes, ce grand arbuste feuillu attire l'attention. Il est caractérisé par des branches érigées dont les extrémités sont arquées et un feuillage vert qui tourne au jaune à l'automne.

Juteux, à la fois sucrés et acides, les fruits ont un goût qui tient en même temps des mûres et des bleuets.

LES BIENFAITS DE CE PETIT FRUIT

Les fruits des sureaux sont très riches en antioxydants. Ils sont aussi très riches en vitamines A, B6, C et en fer. Ce sont des sources de fibres alimentaires, de calcium, de magnésium, de phosphore et de potassium.

LE BLOC-NOTES DU JARDINIER

Soleil à ombre – Sol plus ou moins riche, meuble, au pH légèrement acide et humide – Plante moyennement gourmande – Distance de plantation : 1,50 m – Arbuste (zone 3) – H. : 3 m ; L. : 2 m



Au printemps, avec les fleurs, il est possible de confectionner un sirop de fleurs de sureau très désaltérant.



AU JARDIN

Platebande

LES TRUCS DE PLANTATION

On met en terre des plants cultivés en contenant après avoir fait un léger apport de compost. On surveille les arrosages durant la première année.

LES CLÉS DU SUCCÈS

Cette plante préférant l'humidité, on s'assure qu'elle ne manque pas d'eau. Un apport annuel de compost est suffisant.

LES DÉLICES DE LA RÉCOLTE

On récolte les fruits bien mûrs, c'est-à-dire complètement noirs. Il faut être plus rapide que les oiseaux ou protéger la récolte avec un filet. Attention ! Les fruits verts, les tiges et les feuilles sont toxiques.

DANS L'ASSIETTE

On utilise généralement les baies cuites ou séchées. Elles sont consommées sous forme de jus, sirop, vin, coulis, confitures, compotes ou liqueurs.



C'est le plus souvent sous forme de jus que sont consommées les baies de sureau du Canada.

Chutney de sureau noir

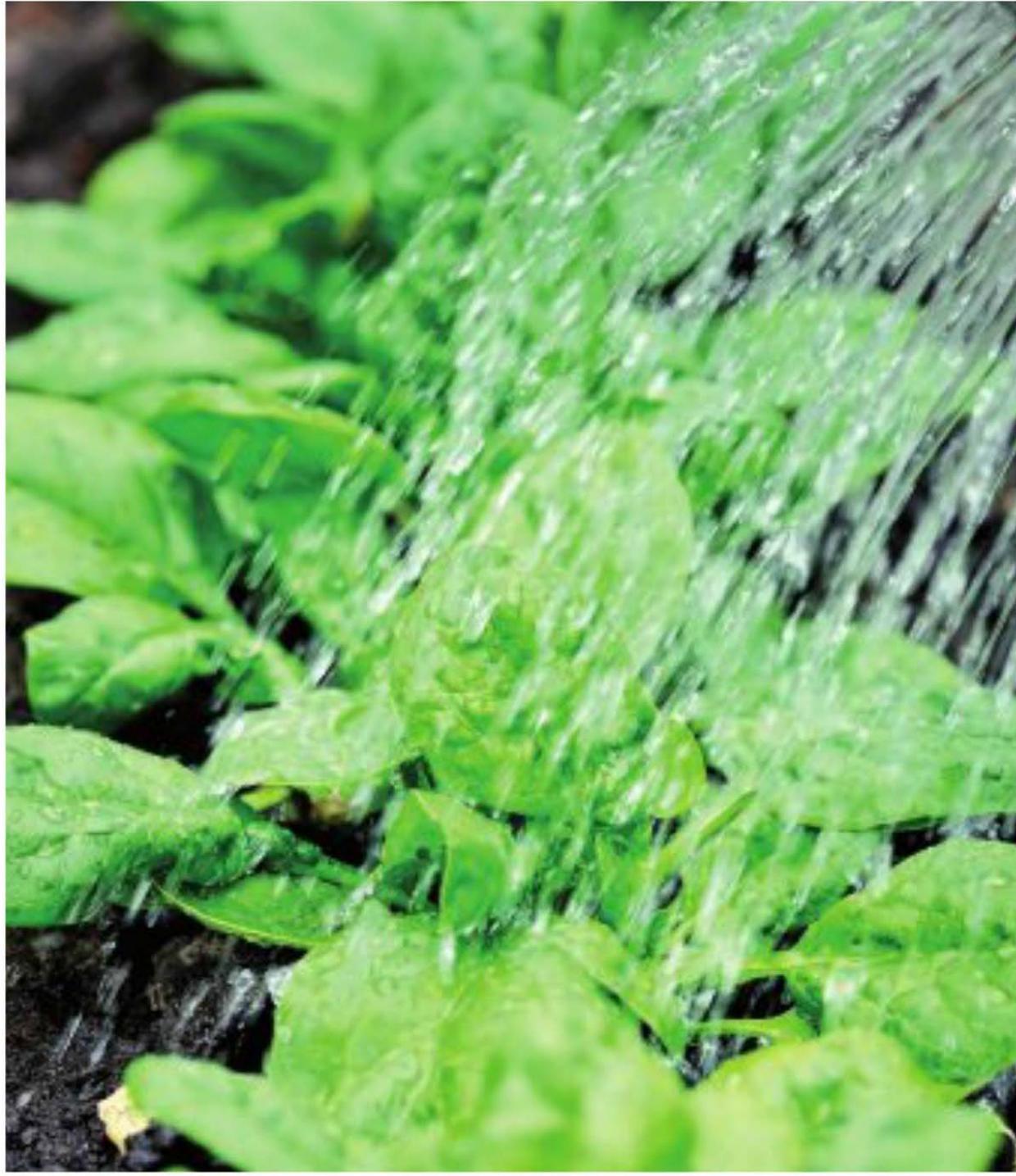
Suave! Une recette tout à fait nouvelle qui accompagne à merveille les légumes, pâtes, poissons ou viandes.

Ingrédients

- 1 kilogramme (2 livres) de baies de sureau noir
- 1 gros oignon pelé et coupé
- 500 millilitres (2 tasses) de vinaigre
- 5 millilitres (1 c. à café) de sel
- 5 millilitres (1 c. à café) de gingembre moulu
- 30 millilitres (2 c. à soupe) de sucre
- 0,5 millilitre ($\frac{1}{8}$ de c. à café) de poivre de cayenne
- 15 millilitres (1 c. à soupe) d'épices à marinade
- 5 millilitres (1 c. à café) de graines de moutarde

Recette

1. Rincer les baies et les placer dans une grande casserole.
2. Écraser les fruits grossièrement avec une cuillère en bois. Ajouter l'oignon, le vinaigre, le gingembre moulu, le sucre, le poivre de cayenne, les épices à marinade et les graines de moutarde.
3. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que le mélange soit épais. Mélanger souvent pour éviter que la préparation ne brûle ou ne colle à la casserole.
4. Verser dans des pots et passer à l'autoclave, à la marmite à pression ou congeler.



Faire simple

POUR L'ENTRETIEN



Partir de nouveaux plants, mettre en terre des semences, installer un potager, voilà des gestes excitants ! Ils sont remplis d'espoir, d'optimisme et de beaux jours. Au bout de quelques semaines, on se rend compte que le potager, qu'il soit au sol, en pot ou vertical, demande un peu de temps et de l'attention pour produire.

Si l'on aborde cette partie de la culture du potager comme un travail, la belle saison risque d'être longue. Par contre, en se simplifiant la vie, en ne faisant que les gestes qui sont vraiment indispensables (et pas tous ceux que font les professionnels qui ont d'autres objectifs), il est possible que l'entretien du potager devienne un plaisir, un petit moment de bonheur, une belle occasion pour profiter du soleil.

Voici donc des trucs simples pour réduire les travaux d'entretien au minimum, tout en s'assurant de goûter au maximum aux joies et aux délices de la récolte.

LE BINAGE

C'est une technique simple qui consiste à gratter les premiers centimètres du sol afin de permettre à l'eau de remonter vers la surface, là où sont les racines. Les dictons disent d'ailleurs : « *Qui bine arrose* » et « *Un binage vaut deux arrosages* ». Par la même occasion, on profite de cette pratique pour supprimer les mauvaises herbes.



Au potager, partager les moments consacrés à l'entretien est une belle façon de se rendre agréablement jusqu'à la récolte.



Le binage, qui est différent du sarclage, est une des techniques de jardinage les plus importantes, mais malheureusement une des plus méconnues.



On peut facilement supprimer les mauvaises herbes à l'aide d'un sarcloir.

Pour plus d'efficacité, il vaut mieux biner souvent. C'est pourquoi, au moment de la plantation, on devrait tenir compte de l'outil que l'on utilisera pour cette opération. En laissant entre les rangs suffisamment de place pour que la binette puisse passer sans abîmer les plants, cela permet de gagner du temps. On adapte donc les distances de plantation (en conservant les distances minimales) pour se faciliter la tâche.

Dans les contenants, on peut utiliser un modeste petit bâton ou encore un vieux morceau de tuteur, la superficie à ameublir n'étant généralement pas très grande. Bien entendu, on fait attention de ne pas blesser les tiges et les racines des légumes, fines herbes, petits fruits et fleurs comestibles.

Quand on a un horaire journalier chargé, il est possible de segmenter cette activité. Par exemple, on fait une section ou une planche un jour, une autre un autre jour et ainsi de suite. On n'est pas obligé de biner tout le potager la même journée.

Idéalement, on réalise cette opération le matin, mais si ce n'est pas possible, toutes les heures de la journée conviennent. L'important est d'accomplir cette petite activité régulièrement.

LE SARCLAGE OU LE CONTRÔLE DES HERBES INDÉSIRABLES

Quand on suggère d'enlever les herbes indésirables du potager, ce n'est pas pour des raisons esthétiques. En fait, c'est pour éviter la compétition pour les nutriments entre les plantes que l'on souhaite récolter et les autres. Si l'on ne supprimait pas les mauvaises herbes, ces dernières utiliseraient des éléments nutritifs et de l'eau qui ne seraient alors plus disponibles pour les légumes, fines herbes et petits fruits.

Une bonne stratégie, qui évite du travail, est de les enlever le plus tôt possible. En effet, en procédant au sarclage quand les mauvaises herbes sont encore au stade de jeunes plants, il est inutile de les ramasser. Si on fait cette tâche par temps sec, en quelques heures, les herbes indésirables sont desséchées et elles disparaissent en quelques jours.

LE PAILLAGE

Cette technique consiste à étendre sur le sol un matériau organique qui va, à plus ou moins long terme, se décomposer. En choisissant cette stratégie, on bénéficie de nombreux avantages, mais on fait face à certains désavantages. Les gains le plus souvent évoqués sont qu'on empêche la croissance des herbes indésirables, que l'on réduit les



La paille présente encore de nombreux avantages, notamment celui de se dégrader en une saison.

besoins en eau (l'évaporation au niveau du sol est moins grande) et qu'on enrichit le sol. Par contre, si certains voient la suppression des sarclages comme un avantage, d'autres (dont je suis) considèrent l'élimination des binages comme un inconvénient. Pour eux, les binages qui « aèrent » le sol, font remonter l'eau par capillarité et facilitent la pénétration de l'eau de pluie sont très importants pour la croissance des plantes.

Il existe de nombreux matériaux pour réaliser un paillage, mais tous ne se valent pas. La paille est certainement le matériau le plus traditionnel. Le foin doit être utilisé avec précaution, car il peut contenir des graines de graminées qui deviendront rapidement des herbes indésirables. Les feuilles mortes broyées et légèrement compostées sont excellentes. Les écorces de cacao sont efficaces et se dégradent rapidement. Le bois raméal fragmenté, les rognures de gazon et le compost doivent avoir été compostés quelques semaines avant d'être utilisés. Sinon ils vont accaparer l'azote du sol pour leur première phase de décomposition. On évite les paillis de cèdre (fait à partir



Les écailles de cacao ont pour avantages de se confondre avec le sol et de se dégrader rapidement.

d'écorce, cœur de bûche et sciure) qui nuisent à la vie microbienne du sol, ainsi que les paillis colorés (le plus souvent du paillis de cèdre) qui contiennent des substances ajoutées dont on ne connaît pas les effets sur le sol. Il est aussi possible d'utiliser le papier journal et le carton non ciré, mais ils ne sont pas très esthétiques.

La mise en place de paillis issus de la revalorisation des déchets du bois, comme le bois raméal fragmenté ou les copeaux de bois, etc. pose un problème au moment de la préparation du sol. Comme ils se dégradent très lentement, au printemps suivant la récolte, avant de remuer la terre, on doit enlever ces types de paillis, car ceux-ci ne doivent pas être enterrés. Par contre la paille, les feuilles mortes, les écorces de cacao, les rognures de gazon et le compost se sont bien décomposés et il est donc facile de les mélanger avec le sol.

LES ARROSAGES

Au quotidien, c'est une tâche qui peut devenir ardue, surtout s'il fait chaud. Elle peut poser un problème, parfois même insurmontable, quand on désire partir en vacances ou en fin de semaine et qu'il n'y a personne pour prendre le relais.

La solution? Elle est à la portée de tous, efficace et généralement peu coûteuse. On installe un système d'arrosage avec des mini-arroseurs et des goutte-à-goutte. Ces produits sont généralement vendus dans les jardinerie ou les quincailleries à un prix très abordable (souvent très loin des coûts d'un système automatique mis en place par un professionnel). Faciles d'installation, souples d'utilisation, ils permettent de contrôler facilement les apports en eau tout en tenant compte des besoins des différentes plantes. Installés en section reliée à une minuterie, ces systèmes apportent la bonne quantité d'eau au bon endroit, au bon moment. Quand on est présent à la maison, on peut décider de déclencher l'arrosage avec les mini-arroseurs et goutte-à-goutte manuellement, selon les apports d'eau de la nature ou encore revenir à la bonne vieille méthode de l'arrosage à la main. Lors des déplacements prolongés ou si l'on manque de temps, c'est le système qui accomplit cette besogne.

De plus, même si l'on a un système, on doit toujours avoir un tuyau, muni d'un pistolet d'arrêt et idéalement d'une rallonge.

Les informations présentées peuvent être facilement appliquées aux potagers cultivés en contenant. Il faut cependant savoir que comme il y a plus de terre exposée aux rayons du soleil et aux vents (tout le tour du pot et le dessus), l'évaporation du sol est plus importante. On doit donc vérifier plus souvent le niveau de dessèchement et arroser au besoin. Attention, en cas de forte chaleur ou de périodes très venteuses, les contenants et particulièrement les pots suspendus demandent d'être arrosés deux fois par jour. Un système de mini-arroseurs et de goutte-à-goutte avec minuterie est alors très apprécié.

Le bon arrosage, au bon endroit et au bon moment

Avant tout arrosage, il faut considérer les précipitations naturelles. On ne doit pas seulement prendre en compte le fait qu'il a plu, mais bien les quantités qui sont tombées. Après certaines pluies, les besoins sont comblés à 100 % alors que d'autres fois, par exemple, ils ne sont comblés qu'à 40 %. Il faut aussi être conscient que les besoins en eau varient durant la vie de la plante.



Apprendre à faire le bon arrosage, au bon endroit et au bon moment, permet d'économiser l'eau, une ressource précieuse.



En pot, l'arrosage doit être bien suivi, car les plantes risquent de se dessécher plus rapidement.



Lors de l'arrosage manuel, il faut arroser le plus près possible du sol pour éviter les pertes.

Le meilleur moment pour arroser est le matin, entre 4 h et 10 h. On profite ainsi de la rosée. Il n'y a presque pas de pertes par évaporation et le feuillage des plantes a le temps de sécher, ce qui réduit les risques de maladies. Si l'on a un système d'arrosage, pas de problème. Si l'on doit faire cette opération à la main et que l'on travaille, on arrose plutôt entre 20 h et 23 h.

Dans tous les cas, on devrait éviter de mouiller le feuillage et chercher à réduire l'évaporation. La bonne technique consiste donc à apporter l'eau le plus près possible du sol, que ce soit avec un arrosoir à main, un tuyau d'arrosage ou un système d'irrigation.

Il est aussi conseillé d'arroser en profondeur plutôt qu'en surface afin de favoriser le développement racinaire de la plante. Arroser peu souvent, mais abondamment, est donc la bonne stratégie. En cas de sécheresse superficielle du sol, les plantes iront puiser leur eau dans les couches plus profondes puisque leurs racines y sont déjà présentes.

LA FERTILISATION

Voilà un sujet dans lequel il est facile de se perdre et de se sentir rapidement dépassé. Pas d'affolement ! Il y a moyen de faire les choses simplement. Il faut commencer par ne pas tenir compte de ce que disent les agriculteurs et leurs agronomes qui y consacrent une partie importante de leur travail. Au potager, les enjeux sont très différents. Si tels ou tels légumes, tels ou tels petits fruits sont un peu moins productifs, cela ne pose aucun problème. Le plus important, c'est de discerner l'approche de la fertilisation en pot et celle au sol qui sont bien différentes.

La fertilisation d'un potager au sol

Il faut commencer du bon pied en apportant du compost, du fumier composté ou de l'engrais granulaire naturel.



Le compost est l'allié de base d'une bonne fertilisation.

Longtemps présentés sous forme de terreau, les fumiers, notamment le fumier de poule pondeuse, sont proposés aujourd'hui sous forme de granules. Une manière facile et pratique d'apporter de la

matière organique. Plusieurs composts et fumiers compostés sont approuvés pour la culture biologique.

Au cours de la saison, à une ou plusieurs reprises selon le niveau de gourmandise des plantes, on fait des ajouts d'engrais naturels. Plutôt que de multiplier les achats (engrais pour tomates, engrais pour légumes, etc.), on choisit une sorte d'engrais naturel certifié biologique. On le trouve le plus souvent dans le commerce sous le nom d'engrais à usages multiples.

Ces types d'engrais d'entretien sont généralement à base de fumier de poule, d'os moulu, de farine de plume, de sulfate de potassium ou de farine d'algue. La teneur des éléments varie selon les manufacturiers. On se fie à la gourmandise des plantes et aux recommandations du fabricant pour les appliquer.

Un autre moyen de réduire l'utilisation de compost et d'engrais est de pratiquer la rotation. Voir à ce sujet la section *Faire des rotations ou pas* dans le chapitre *9 questions existentielles sur le potager*.

La fertilisation d'un potager en pot

Dans ce type de culture, il est important de prendre en compte le fait que dans un pot, la quantité de terre est limitée alors qu'au niveau du sol, les plantes ont un espace presque illimité de terre où elles peuvent aller «chercher» l'eau et les éléments nutritifs.

À moins de regrouper des plantes ayant les mêmes appétits (ce qui est une bonne idée), il est difficile de trouver un régime pour tout le monde. C'est pourquoi on utilise généralement un mélange assez riche en compost. On peut utiliser des mélanges tout préparés, en privilégiant ceux qui sont certifiés bio. L'ajout d'engrais naturel qui se décomposera lentement est aussi possible. Par contre, en contenant, les apports d'engrais naturels d'entretien doivent être plus fréquents (pas forcément plus important). Ils peuvent se faire sous forme de pulvérisation foliaire (émulsions de poisson, algues, thés de compost ou purins de plantes), sous forme granulaire (engrais granulaire bio) et plus rarement sous forme liquide (engrais liquide bio).



Au potager bio, il faut utiliser des produits naturels et non issus de la chimie de synthèse.

La fertilisation des arbustes fruitiers et des fines herbes vivaces

Encore une fois, il est important de connaître le niveau d'appétit des plantes. Les peu gourmandes ne recevront rien, les moyennement gourmandes apprécieront un léger apport annuel de compost ou un apport d'engrais naturel. Les plantes gourmandes seront heureuses avec une bonne quantité annuelle de compost ainsi qu'un à deux apports d'engrais naturels au cours de la saison.



Les oignons à botteler seront récoltés bien avant que le chou rouge arrive à maturité. Il n'y aura donc pas de compétition entre les plantes.

LES NOUVEAUX SEMIS

Certaines plantes produisent rapidement, ou elles ne poussent que quand les températures sont fraîches (radis, salades en feuilles, etc.). Elles laissent donc de la place libre dans le potager. On a alors plusieurs stratégies pour utiliser ces espaces et obtenir une production de légumes plus importante :

- attendre les conditions favorables pour ressemer les mêmes plantes;
- faire un semis de plantes plus rapides et qui supportent la chaleur, par exemple des variétés miniatures dont la saison de production est souvent plus courte;
- utiliser des plants que l'on a mis dans des pots individuels de bonnes dimensions en attente de cette plantation.

RÉDUIRE LE TEMPS CONSACRÉ À L'ENTRETIEN

Quelques autres éléments peuvent être pris en compte pour limiter les heures dédiées à l'entretien. Il est fortement conseillé de :

- calculer la largeur des allées par rapport à la largeur du râteau qu'on utilise pour un entretien facile;
- installer une couche épaisse de paillis d'écorce déchiqueté dans les allées pour éviter le désherbage;
- avoir sous la main un arrosoir afin de compléter l'arrosage d'un coin moins bien irrigué;
- installer les tuyaux d'arrosage de manière à ce qu'ils n'abîment pas les plants lorsqu'on passe dans les allées;

- utiliser les outils appropriés;
- se renseigner (familles, voisins, revues, Web, etc.) quand on a affaire à un problème inconnu;
- ne pas «paniquer» si le potager n'est pas propre, propre, propre. Le revenu de la famille ne découle pas de la productivité du potager!



Même si l'on possède un système d'irrigation automatique, avoir sous la main un arrosoir est toujours de mise.



Des bibittes au potager ?

PAS DE PANIQUE, IL Y A DES SOLUTIONS !

Quelques insectes par-ci par-là. Quelques taches sur les feuilles. Aucune raison de s'affoler. Il y a des moyens pour les contrôler.

Si le maraîcher ou l'agriculteur doivent y voir, car leurs revenus dépendent des quantités récoltées, le jardinier amateur doit rester calme et zen. Oui, il doit intervenir, mais de façon raisonnée et judicieuse. Il doit surtout prévenir les problèmes potentiels, ce qui, le plus souvent, est assez facile sur une surface limitée comme un potager.

FAVORISER LA BIODIVERSITÉ AVANT TOUT

Au potager ou au jardin d'agrément, on remarque la présence des organismes nuisibles, mais on ignore l'existence majoritaire des insectes bénéfiques. Il faut donc proposer à ces alliés utiles des conditions de vie qui favorisent leur développement. Comme il est très difficile de prendre des mesures particulières pour attirer des insectes spécifiques, on joue la carte de la biodiversité.



Une seule feuille attaquée parmi des feuilles saines ne signifie pas qu'il faille faire une intervention musclée. Enlever les parties atteintes règle souvent le problème.

Dans les faits, c'est assez simple. On multiplie les types de plantes et l'on diversifie les genres. C'est pourquoi dans le potager, on plante des légumes, des petits fruits, des fines herbes et des fleurs comestibles. Par exemple, chez les légumes, on cultive des légumes-feuilles, légumes-tiges, légumes-fruits, légumes-fleurs, légumes-racines et légumes-bulbes. À l'intérieur de ces catégories, on varie les genres, par exemple, légumes-fruits : tomates, poivrons, concombres, haricots, citrouilles, etc.

Si l'on a un grand potager, au lieu de cultiver une même plante sur une grande surface, on peut placer les plants sur différentes sections. Si apparaissent un insecte ravageur ou une maladie, les organismes nuisibles auront plus de difficulté à se déplacer, car ils devront « passer par-dessus » des plantes qui ne les intéressent pas. C'est un peu ce que l'on fait lorsqu'on pratique le compagnonnage.

Pour augmenter la biodiversité, on ajoute tout autour et à quelques pas du potager des fleurs ou de petits arbustes qui favorisent la présence



Planter de la diversité au potager est un bon moyen de lutter contre les insectes ravageurs et les maladies tout en apportant de la biodiversité dans son assiette.



Les «hôtels à insectes» sont non seulement très utiles pour favoriser la biodiversité, mais ils sont aussi décoratifs.

d'insectes alliés. Des arbres dont l'ombre et les racines ne nuisent pas au potager servent de perchoir aux oiseaux qui se régaleront des larves d'insectes nuisibles (mais attention aux petits fruits!).

Une autre bonne manière d'accroître la biodiversité et de favoriser les insectes bénéfiques est de créer des «hôtels à insectes» ou des «condos à insectes». En fait, il s'agit d'installer dans une structure de bois des tiges creuses de plantes, des fagots de vieilles planches, de la paille, de l'argile, des bûches, des briques, des morceaux de branches sèches de différents diamètres, etc. Ces habitats artificiels, qui peuvent à la fois servir de nichoirs pour la reproduction comme pour la protection, favorisent le développement des bons insectes. Cette technique s'apparente à la lutte biologique, mais évite d'avoir à acheter des insectes prédateurs que l'on introduit ensuite au potager.

On place ces «hôtels» de manière à ce que la partie ouverte reçoive le soleil du matin (sud-est), qu'ils soient dos aux vents dominants et le plus près possible du potager et des fleurs.

PRÉVENIR PLUTÔT QUE SUBIR

Avant même la mise en culture et durant la période de production, on peut prendre plusieurs mesures qui évitent ou diminuent la présence des organismes nuisibles.

Mettre la bonne plante au bon endroit

Cultiver les plantes dans les conditions auxquelles elles sont habituées dans leur milieu en naturel est une excellente stratégie antiprobème. Par exemple, cultiver un légume gourmand dans un sol pauvre risque d'attirer les organismes nuisibles, car la plante sera en déséquilibre. À l'autre bout du spectre, c'est la même chose si l'on plante dans un sol riche une plante qui aime un sol pauvre. Afin de mettre la bonne plante au bon endroit, on suit les recommandations à la section *La fertilisation* du chapitre *Faire simple pour l'entretien*.

Il est aussi important de respecter les distances de plantation. Quand la plantation est trop serrée, la circulation d'air est diminuée et les feuilles sèchent difficilement. C'est alors que les maladies peuvent plus facilement se développer.



Assurer une bonne circulation entre les plants quand ils seront à maturité est bénéfique pour les végétaux.

On doit aussi choisir des variétés résistantes. Avec la productivité, c'est un des principaux éléments que surveillent ceux qui hybrident de nouvelles variétés (rien à voir avec la manipulation des OGM). Une variété résistante signifie moins d'interventions et moins d'utilisations de produit, même si ceux-ci sont des pesticides à faible impact. Beaucoup des anciennes variétés, appelées aussi variétés paysannes, sont bien résistantes aux insectes ravageurs et aux maladies. Toutefois, leur productivité peut être un peu moins élevée.

Garder le sol en santé

La plupart des légumes, des fines herbes annuelles et des petits fruits, mais un peu moins les fines herbes vivaces et certains petits fruits, demandent un sol ayant une belle structure, une activité biologique intense et des nutriments facilement disponibles. C'est pourquoi, tout en respectant les rotations pour les légumes et les fines herbes annuelles, ainsi que les besoins pour les petits fruits, on apporte du compost au sol. Un autre moyen de conserver la santé du sol est d'utiliser des engrais naturels plutôt que des engrais de synthèse dont les effets sur la vie du sol peuvent être négatifs. Même avec les engrais naturels, on doit éviter les excès, en particulier ceux d'azote qui rendent les feuilles et les tiges plus faciles à manger ou à piquer par les insectes ravageurs et qui favorisent le développement des maladies.

Éviter d'importer des problèmes

Que ce soit lors de l'achat dans un centre horticole ou de dons faits par un membre de la famille, un voisin ou un ami, on doit s'assurer que les plants que l'on souhaite introduire au potager ne sont pas déjà contaminés. Si l'on observe des insectes ravageurs ou encore qu'on suspecte des maladies, on n'achète pas ou on décline poliment l'offre. Si ce n'est pas possible, on traite les plantes immédiatement avant de les mettre au jardin.



Au potager, pour les plantes moyennement gourmandes et gourmandes, le compost est indispensable.





L'installation d'une toile flottante, notamment en début de culture, permet d'éviter bien des problèmes d'insectes par la suite.



Au moment où les fruits commencent à mûrir, il est indispensable de protéger les petits fruits à l'aide d'un filet si l'on souhaite avoir une récolte.

Empêcher l'accès

La plupart des insectes passent par une phase volante, soit pour aller pondre leurs œufs, soit pour aller se nourrir. Leur barrer le chemin en utilisant les toiles flottantes est très efficace. S'il est vrai que ces couvertures ne sont pas toujours esthétiques, on s'évite bien des déboires en les utilisant. Bien installées, ces toiles ont une certaine efficacité contre les petits rongeurs, notamment les tamias, les écureuils, les rats laveurs, etc.

C'est le même principe pour les petits fruits. Un filet empêche que les oiseaux «pillent» la récolte. S'ils sont nombreux, ils peuvent «cueillir» les fruits en seulement quelques heures. Les filets sont aussi efficaces contre les rongeurs.

Intercepter avant les dégâts

Il est possible de piéger les insectes ravageurs avant qu'ils fassent leurs dégâts. Les attrape-insectes peuvent être génériques (pièges encollés, etc.) ou encore spécifiques, comme pour les scarabées japonais, les guêpes, les limaces, les mouches, etc.

INTERVENIR... EN DOUCEUR

Dans le cas où la prévention n'a pas fonctionné à plein, il peut arriver que certaines plantes soient attaquées. La première chose à faire est de se renseigner. C'est indispensable pour bien évaluer le problème auquel on a à faire face. Si celui-ci est passager, on l'ignore. Si les dégâts sont faits et que l'on n'y peut plus rien, on se fait une raison. Si le problème risque d'entraîner la perte d'une grande partie ou de la totalité de la récolte, on intervient. Ces actions peuvent se faire de différentes façons.

Les fruits moches

Un nouveau phénomène est apparu depuis quelques années : les fruits moches. Ce sont des fruits qui n'ont pas l'aspect parfait et lisse que l'on attend d'eux. Ils ont souvent été attaqués par des insectes ravageurs ou des maladies. Puisque c'est « tendance », aucune honte à cultiver des fruits moches dans son potager !



Le contrôle fait main

Une des techniques les plus simples est le ramassage à la main des insectes. Pour cela, il faut savoir reconnaître les adultes. Les plus faciles à détecter sont les doryphores de la pomme de terre, les chrysomèles rayées du concombre, les vers gris et blancs, les hannetons communs, les scarabées japonais, les chenilles et les pucerons. On peut aussi apprendre à identifier les larves et les œufs, mais cela est plus difficile.

Le ramassage consiste à faire tomber les insectes ravageurs dans un contenant. On peut le faire avec les mains en portant des gants de caoutchouc, à l'aide d'un bâton, ou encore en coupant une petite partie (cela ne doit pas nuire à la récolte) de tiges ou de feuilles. Par la suite, on détruit les parties affectées, on écrase les ravageurs ou on les noie dans de l'eau savonneuse.

Il est aussi possible de pulvériser un puissant jet d'eau sur les insectes ravageurs afin de les chasser.



Les pesticides à faible impact commerciaux

Bien qu'il existe beaucoup de produits vendus commercialement, ceux qui sont présentés ici servent en général à régler la majorité des problèmes, ce qui évite les dépenses inutiles. On les utilise après avoir mis en place les autres méthodes de lutte et si l'on doit recommencer plusieurs fois, on varie le type de produit.

Les insecticides à faible impact

Le savon insecticide

Cet insecticide de contact non sélectif est fabriqué à partir d'acides gras et de sels de potassium. Il est efficace contre les insectes à carapace molle : pucerons, mouches blanches, tétranyques, etc.

Le neem

Cet insecticide à faible impact, généralement vendu comme lustrant à feuilles, est extrait des graines du margousier, une plante originaire d'Asie. Il est efficace contre de très nombreux insectes, mais malheureusement aussi contre les insectes alliés. Il est donc conseillé de le vaporiser tôt le matin, période à laquelle les insectes pollinisateurs sont moins présents.

Le Btk

Ce biopesticide est obtenu après fermentation de la bactérie *Bacillus thuringiensis* var. *kurstaki*. Il est particulièrement efficace contre les chenilles.

Les granules de phosphate ferrique

C'est un appât antilimace à faible impact très efficace, particulièrement en début d'infestation.

Les fongicides à faible impact

Le soufre

Deux applications de soufre en dix jours, à la température ambiante (en dessous de 28 °C), permettent de prévenir et de réduire le développement des taches noires et du blanc.

Le cuivre

Connu sous le nom de bouillie bordelaise ou bordo, il agit de manière préventive. On l'utilise contre les taches foliaires, les brûlures, l'anthracnose, le mildiou, les rouilles et la moisissure sur les fruits.



Le soufre est un produit que l'on trouve à l'état naturel.

Les pesticides à faible impact maison

Il est possible, à partir des produits domestiques, de préparer des pesticides à faible impact. Celui qui est efficace contre une grande quantité d'insectes ravageurs est à base d'ail. Il existe de nombreuses recettes, mais voici la plus simple.

Insecticide à base d'ail

Ingrédients

- 1 grosse gousse d'ail
- 500 millilitres (2 tasses) d'eau

Recette

Hacher grossièrement la gousse d'ail. Faire macérer l'ail dans l'eau pendant 12 heures. Filtrer. Vaporiser sur et sous le feuillage.

Le fongicide à faible impact pour contrer les maladies telles que le blanc, le mildiou et la tavelure est à base de prêle.

Fongicide à base de prêle

Ingrédients

- 150 grammes ($\frac{1}{3}$ de livre) de prêle fraîche
- 1 litre (4 tasses) d'eau

Recette

Faire bouillir la prêle dans l'eau pendant 20 minutes. Laisser refroidir. Filtrer. Ajouter cinq parties d'eau à une partie de concentré. Pulvériser sur les feuilles.



Prêle



LES DÉGÂTS DES INSECTES RAVAGEURS ET MALADIES SUR LES LÉGUMES

Avant même les insectes ravageurs, souvent très petits, ce sont les dégâts que l'on observe. Pour les maladies, on constate plus souvent les symptômes que l'agent pathogène lui-même. Voici donc ce qui arrive quand des insectes ravageurs ou des maladies commencent à envahir un type de plantes.

Identifier les insectes ravageurs sur les légumes

OBSERVATION		CAUSE
Les plantes jaunissent et leur feuillage est déformé. On constate facilement la présence de très nombreux petits insectes verts (aussi roses, rouges, noirs, bruns ou jaunes) sur les tiges ou en dessous des feuilles. Parfois une pellicule noire, la fumagine, accompagne les insectes.		Pucerons
Le feuillage est dévoré par les adultes qu'il est assez facile d'observer. Les plantes flétrissent et meurent quand les larves ont mangé les racines.		Scarabées japonais
On note quelques trous dans le feuillage, puis, en cas d'attaque importante, celui-ci ressemble à de la dentelle. Ce sont les adultes qui font ces dégâts.		Altises
Au matin, les tiges sont coupées à la base et le plant est alors totalement perdu. C'est le travail nocturne des larves adultes. Le feuillage est mangé par les jeunes larves.		Vers gris

Identifier les insectes ravageurs sur les légumes (suite)

OBSERVATION		CAUSE
Au niveau du collet et dans le tiers supérieur de la racine, on observe des galeries partiellement ouvertes, sombres et bien visibles qui ont été faites par les larves.		Charançons de la carotte
Dans les deux tiers inférieurs de la racine, on peut voir des galeries étroites et sinueuses creusées par les larves.		Mouches de la carotte
Des insectes jaunes à points noirs dévorent les jeunes feuilles, mais surtout les fleurs et parfois aussi les tiges et les fruits mûrs. Les larves mangent les petites racines et les jeunes tiges.		Chrysomèles rayées du concombre
Les feuilles sont dévorées aussi bien par les adultes que les larves. Les tiges et les pommes de terre qui sortent du sol peuvent aussi être attaquées.		Doryphores de la pomme de terre
Les jeunes plants flétrissent à la fin du printemps et quand on tente d'arracher la plante, la tige casse à l'endroit où elle est en train de pourrir.		Mouches de l'oignon

Identifier les insectes ravageurs sur les légumes (suite)

OBSERVATION	CAUSE
<p>Les feuilles sont mangées par une chenille au corps vert et aux bandes noires marquée de jaunes ou d'orangés.</p>	<p>Papillons du céleri</p>
<p>Les feuilles du centre du plant sont parcourues par des galeries et de nombreux petits trous apparaissent sous les feuilles. Les galeries ressemblent à des rainures longitudinales. Elles sont faites par des larves.</p>	<p>Teignes du poireau</p>
<p>Les feuilles, surtout quand elles sont tendres, sont rapidement dévorées par les adultes. Des traces de bave signalent leurs présences.</p>	<p>Limaces</p>



Identifier les maladies sur les légumes

OBSERVATION	CAUSE
<p>Présence d'un fin feutre blanc ressemblant à de la poudre, d'abord sur la face inférieure des feuilles, puis sur les deux côtés. On observe des taches brunes à noires sur les tiges et une poussière farineuse peut recouvrir les fruits.</p>	 <p>Blanc ou oïdium</p>
<p>On constate des plaques brun-vert d'aspect graisseux à la face supérieure des feuilles. La partie inférieure est parfois recouverte d'un duvet blanc. Les tiges et pétioles portent des taches brunes et les fruits sont déformés.</p>	 <p>Mildiou</p>
<p>Sur les feuilles, on note la présence de taches noires et circulaires qui s'agrandissent rapidement. Les fruits peuvent aussi être atteints.</p>	 <p>Alternariose de la tomate</p>
<p>Les tiges portent d'abord des lésions brun foncé, puis le feuillage fane, s'affaisse et devient noir. Sur les jeunes plants, ce sont les bases des tiges qui sont atteintes, ce qui provoque la mort de tout le plant.</p>	 <p>Fusariose du basilic</p>

LES DÉGÂTS DES INSECTES RAVAGEURS ET MALADIES SUR LES PETITS FRUITS

Les pucerons, les vers blancs, le mildiou et le blanc font les mêmes dégâts sur les légumes que sur les petits fruits.

Identifier les insectes ravageurs sur les petits fruits

OBSERVATION	CAUSE
<p>Les fruits sont déformés. Ce sont des fruits moches, mais consommables.</p> 	<p>Punaises ternes</p>
<p>La plante perd de sa vigueur, sans toutefois mourir. On observe dans le sol des larves qui mangent les racines.</p> 	<p>Charançons de la racine du fraisier</p>
<p>Au moment de la récolte, les fruits sont pleins de larves, ce qui les rend impropres à la consommation.</p> 	<p>Drosophiles à ailes tachetées</p>
<p>Les nouvelles pousses flétrissent et l'on remarque un anneau noir juste en dessous.</p> 	<p>Anneleurs du framboisier</p>

Identifier les insectes ravageurs sur les petits fruits (suite)

OBSERVATION		CAUSE
Les feuilles qui apparaissent sont petites, puis tournent au jaune et finissent par mourir. On trouve les larves des insectes sous l'écorce sur laquelle on peut observer des anneaux noirâtres.		Sésies du groseillier
Les feuilles sont dévorées par les chenilles, parfois présentes en grand nombre.		Tenthredès du groseillier
La plante présente des signes de ralentissement de croissance. On constate, principalement sur les tiges, la présence de petites coques rondes ou allongées, et plus ou moins dures.		Cochenilles

Identifier les maladies sur les petits fruits

OBSERVATION		CAUSE
Dépérissement des tiges qui peut entraîner la mort du plant.		Verticilliose
Apparition de taches jaunes, puis brunes, sur les feuilles, les tiges ou les fruits tiges, entraînant le dessèchement de la partie atteinte.		Anthracnose

Identifier les maladies sur les petits fruits (suite)

OBSERVATION	CAUSE
<p>Avant même leur mûrissement, les fruits brunissent et finissent par être recouverts d'un film grisâtre.</p>	 <p>Moisissure grise</p>
<p>Les feuilles sont recouvertes de petites taches, généralement brunes, de plus ou moins grandes dimensions. Elles sont le plus souvent sans conséquence.</p>	 <p>Maladie des taches foliaires</p>
<p>Des points rouges commencent par apparaître sur le dessus des feuilles. Ils sont suivis par des points jaunâtres, puis noirs sous les feuilles.</p>	 <p>Rouille vésiculeuse du pin</p>
<p>Les fruits se couvrent de taches orangées poudreuses, puis d'excroissances qui se pulvérisent sous les doigts.</p>	 <p>Rouille grillagée</p>

Enfin, LA RÉCOMPENSE !



Récolter ! Voici le temps tant attendu de la récompense ! Des moments gratifiants, plaisants et réjouissants. Des instants à savourer tout en douceur.

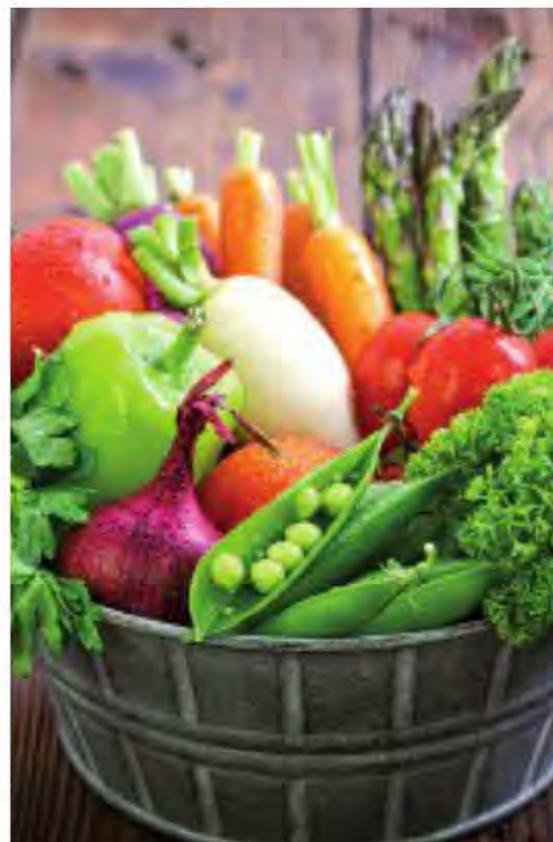
Toutefois, notamment si on cultive des légumes, des fines herbes et des petits fruits destinés à la conservation, on doit s'organiser.

PRÉVOIR DU TEMPS

Dans le cas de certains légumes-fruits, comme les tomates et les courgettes, tout est assez simple puisque la récolte se fait au fur et à mesure de la maturation des fruits. Par contre, pour les petits fruits, comme les fraises ou les framboises, la majorité des fruits mûrissent en même temps. Dans ces cas, il faut un peu d'organisation, c'est-à-dire prévoir ce que l'on va faire des récoltes. Il faut donc planifier du temps pour la cueillette, mais aussi pour la conservation (congélation, séchage, confiture, etc.).

À QUEL MOMENT DE LA JOURNÉE RÉCOLTER ?

En général, les légumes, petits fruits, fines herbes et fleurs comestibles se récoltent par temps sec. On évite les journées où il pleut, car on va compacter le sol en se promenant dans le potager. De plus, les récoltes ont tendance à moins bien se conserver. Les risques de pourriture sont alors plus grands. Récolter quand les racines, les feuilles, les fleurs et les fruits sont bien ressuyés est donc idéal.



Quand la saison des récoltes arrive, il faut un peu d'organisation. Il ne faut pas seulement récolter, mais aussi prévoir du temps afin de traiter tout ce qui est ramassé.



Les tomates et les autres légumes-fruits se cueillent à la fin d'une chaude journée.

À quel moment récolter les légumes ?

Les légumes-fruits, comme les tomates, les concombres ou les courgettes, se ramassent en fin de journée, particulièrement si celle-ci a été chaude. Ils sont alors gorgés de soleil et développent tous leurs arômes.

Les légumes-bulbes, comme l'ail, les oignons ou les échalotes, s'arrachent par temps sec et ensoleillé. On les laisse sur le sol quelques jours (on choisit une période chaude et ensoleillée) pour qu'ils sèchent avant de les conserver.

Les légumes-racines, comme les carottes ou les betteraves, sont déterrés par une journée ensoleillée et on laisse les plantes sécher quelques heures au soleil.

Les brocolis, pak-chois et choux-fleurs sont récoltés le matin, quand il fait encore frais, car ses légumes se dessèchent rapidement.

On cueille les haricots, nains ou à rames, en milieu de matinée, seulement quand le feuillage est sec.

Les bettes à carde se récoltent de préférence le matin, car c'est à ce moment-là que leurs côtes sont le plus gorgées d'eau et les plus goûteuses.

Les laitues, le mesclun et la roquette se cueillent juste avant d'être consommés, pour conserver toute leur fraîcheur.

Les poireaux et les radis se récoltent dans n'importe quelles conditions.

À quel moment récolter les fines herbes ?

Les fines herbes se ramassent une fois que la rosée du matin s'est volatilisée, mais avant les grandes chaleurs, car c'est à ce moment-là que les plantes ont une plus grande teneur en huile essentielle. C'est cette huile qui leur donne leurs parfums et leurs saveurs.



La récolte des fines herbes se fait en général en fin de matinée.



Les petits fruits se ramassent une fois que le chaud soleil de la journée les a gorgés de saveurs.



Les fleurs comestibles se conservent rarement longtemps.

À quel moment récolter les petits fruits ?

Les petits fruits, comme les fraises, les framboises, les bleuets, etc., se cueillent idéalement en milieu ou à la fin d'une journée chaude et ensoleillée. C'est à ce moment-là que les fruits sont saturés de soleil et qu'ils développent alors tous leurs parfums et tous leurs goûts.

À quel moment récolter les fleurs comestibles ?

Le meilleur moment pour ramasser les fleurs comestibles est en fin de matinée. Il faut attendre que les dernières gouttes de rosée se soient évaporées et que se manifestent les premiers rayons du soleil. On doit consommer les fleurs dans la journée, car elles se conservent rarement longtemps.

C'EST POUR MANGER TOUT DE SUITE ?

Un des grands avantages des légumes et petits fruits récoltés au jardin, c'est le temps qui s'écoule entre la cueillette et l'utilisation. En effet, plus ce temps est long, plus les pertes en contenu nutritionnel, en goût et bien sûr en fraîcheur peuvent être importantes. Les études montrent que c'est dès que les légumes ou les fruits sont séparés de la plante que leur teneur en vitamines, en minéraux et en antioxydants commence à diminuer. Par exemple, en l'espace d'un ou deux jours, les petits pois peuvent perdre la moitié de leur teneur en vitamine C.



C'est bien sûr frais cueillis que les légumes sont les meilleurs au goût et pour la santé.

Les huiles aromatisées aux fines herbes

Il est fortement déconseillé de conserver les huiles aromatisées pendant une grande période. Leur qualité se maintient environ sept jours au réfrigérateur, pas plus. La recette est simple. On mélange l'huile et les fines herbes dans un robot culinaire et on pulse pendant 30 secondes. L'huile est ensuite filtrée (tamis ou filtre à café), puis réfrigérée.



La cuisson à la vapeur conserve beaucoup plus d'éléments nutritifs aux aliments que la cuisson dans l'eau.

Cueillir la journée même de l'utilisation (à l'exception des légumes-racines qui doivent sécher et des légumes secs) est une excellente chose. Les pertes en valeur nutritive sont alors minimisées.

Si l'on doit absolument récolter, mais que l'on ne peut consommer tout de suite, la mise au réfrigérateur est, bien entendu, la meilleure solution.

Dans le cas où l'on décide de conserver les aliments, là encore un circuit le plus court possible s'impose. Ramasser et congeler ou mettre en conserve la même journée est la bonne stratégie. Il est préférable de faire deux récoltes sur deux jours et de tout traiter ce qui est cueilli dans la même journée et de recommencer le lendemain, que de tout cueillir d'un seul coup (sauf en cas de gel destructeur bien sûr).

Les premières vitamines à « disparaître » sont les vitamines B1, B9 et C. Celles qui « résistent » le plus longtemps sont les vitamines B3, B5, B7, K et D.

La consommation de légumes, petits fruits, fines herbes et fleurs comestibles crus et fraîchement récoltés est la meilleure façon d'obtenir tous les bienfaits recherchés chez ces plantes.

Quand on cuit les légumes, on évite de les plonger dans l'eau. Pour conserver le plus de valeur nutritive possible, on les cuit à la vapeur, revenus à la poêle ou au four. En effet, en les plongeant dans l'eau, une grande partie de vitamines et minéraux est « transférée » dans le liquide et les légumes y perdent alors beaucoup de leur contenu nutritionnel. La cuisson à la vapeur dans un autocuiseur (ex. : Presto) est recommandée, à condition de ne pas cuire les légumes trop longtemps.

Les petits fruits se cuisent à la casserole ou dans une bassine avec ou sans eau suivant les types de fruits et les recettes.



S'il y a des surplus, il ne faut surtout pas hésiter à les partager.

SURTOUT, PAS DE GASPILLAGE !

Il arrive parfois que l'on se trouve avec un surplus de production consommable. Celui-ci ne devrait jamais être jeté. Il existe plusieurs solutions :

- donner les surplus à des parents, des amis ou des voisins;
- échanger ses surplus avec d'autres jardiniers qui ont en excédent un autre légume. Il existe des sites et des pages de réseaux sociaux spécialisés dans ce genre d'échanges;
- donner les surcroûts de légumes à un membre régional des Banques alimentaires du Québec ou une association d'entraide municipale;
- faire de la conservation : congélation, mise en pot de verre, séchage, etc., et les distribuer par la suite (famille, banque alimentaire, etc.).

Si l'on a tout essayé et que rien ne fonctionne, on doit au minimum composter ce trop-plein.

Nourriture à partager !

Le mouvement de partage les **Incroyables comestibles** est un phénomène mondial. Il s'agit de gens qui aménagent leur espace public (le plus souvent la façade de leur résidence ou leur jardin communautaire) en jardin potager et qui offrent gratuitement les légumes qu'ils y cultivent. Ces espaces de partages sont identifiés par une pancarte « *Nourriture à partager* ». On y trouve aussi la mention : « *Servez-vous librement, c'est gratuit !* ».

Certaines personnes ont même réquisitionné des espaces publics qu'elles cultivent et où tout ce qui y pousse est gratuit.





Pour faire durer

LE PLAISIR ET LES BIENFAITS



Passer rapidement de la récolte à la conservation est le meilleur moyen de préserver la valeur nutritive des légumes et petits fruits. De plus, moins ils sont cuits, plus ils gardent leur teneur nutritionnelle. C'est cette ligne de conduite qui guide les informations qui suivent en considérant toutefois l'aspect sécuritaire de la conservation.

Si l'on désire conserver plus de légumes que ce que le potager produit, on doit commencer par chercher à se fournir localement. Les différents marchés publics, très populaires depuis quelques années, offrent de bonnes sources d'approvisionnement, notamment auprès des producteurs locaux et bios. Le plus souvent, les légumes ou petits fruits sont cueillis la veille ou le matin même avant d'être proposés dans les marchés publics. Si on les traite rapidement (congélation, mise en conserve, déshydratation, etc.), on conserve un maximum de valeur nutritive. Si l'on n'a pas accès à des produits locaux, on recherche ceux qui sont cultivés régionalement.

LA CONGÉLATION

Le processus de congélation décrit ici a été « mis au point » par sa conjointe et l'auteur. Il a été utilisé au cours des dix dernières années, chaque année apportant son lot d'améliorations.



La conservation des produits de son potager est une forme d'achat local, la meilleure source d'approvisionnement.

Une caisse s'il vous plaît !

Si l'on désire des quantités importantes, certains producteurs acceptent de vendre à la caisse ou au sac. Bien entendu, le volume ou le poids, et le prix varient suivant la sorte de légumes, mais il est possible de faire de bonnes économies. Toutefois, cela demande un peu d'organisation et de temps, car il faut rapidement traiter une quantité importante de légumes ou de fruits.



La congélation, quelques heures après la cueillette, permet de conserver un maximum de valeur nutritive aux aliments.

Dans ce procédé, seuls les choux-fleurs et les brocolis sont blanchis avant d'être congelés. Tous les autres légumes et petits fruits sont congelés sans être préalablement blanchis. C'est le cas des asperges, haricots, haricots secs, courgettes, poivrons, poireaux, aubergines, courges et citrouilles. En ce qui concerne les fraises, bleuets, mûres, amélanthes et tous les petits fruits à découvrir, ils peuvent être congelés sans cuisson pour une utilisation ou un traitement ultérieur.

Il est important de noter que c'est un processus complet qui est présenté ici : congélation, mise sous vide et type de cuisson. Il faut noter que le procédé de mise sous vide est un élément important pour la réussite. Si l'on désire modifier une des étapes, des tests devraient être faits.

Congélation sans blanchiment

Une fois récolté, on lave les légumes, on les assèche complètement (au linge ou à l'essoreuse) afin qu'il se forme le moins possible de givre durant la congélation et on les apprête (entier, en rondelle, en julienne, en cube, etc.) comme si on allait les cuire pour une consommation rapide. Seule particularité, les poivrons sont divisés en quatre avant d'être épépinés, ce qui permettra, une fois congelé de faire diverses coupes au moment de l'utilisation. On dépose ensuite une seule épaisseur de légumes sur des plaques à biscuits que l'on empile dans le congélateur.

Une fois que les légumes sont bien congelés, on les conditionne sous vide à l'aide d'un appareil d'emballage sous vide (en vente dans les grandes quincailleries ou chez un spécialiste en équipement de cuisine pour les modèles plus puissants [magasins ou Internet]). Ils sont ensuite remis au congélateur. Cette opération doit être réalisée rapidement de manière à ce que les légumes ou les fruits ne dégèlent pas. Le processus d'emballage sous vide permet de stopper l'oxydation des aliments et donc de maintenir leur contenu nutritionnel. De plus, il permet une conservation à long terme, soit au moins une année. Des aliments ont été conservés pendant deux ans sans pertes de goût ni problèmes sanitaires. Il arrive que des sacs soient mal scellés. On consomme ces aliments en premier puisque leur durée de conservation sera un peu plus courte.

Les petits fruits peuvent être congelés de la même manière : nettoyage, congélation sur tôle et ensachage sous vide.

Il est aussi possible de congeler plusieurs types de fines herbes. Il suffit de les cueillir, les laver, les sécher complètement, les faire congeler sur une tôle à biscuits et de les emballer sous vide très rapidement (elles décongèlent généralement très vite).

Au moment de cuisiner les aliments, si l'on ne veut pas utiliser la totalité du sac, une fois ouvert, mais non décongelé, il est possible de le refermer délicatement et de le remettre au congélateur pour une utilisation ultérieure. C'est bien sûr le premier sac à utiliser si l'on a besoin à nouveau de ces légumes, petits fruits ou fines herbes.



De très nombreux légumes, comme les poivrons et tous les petits fruits, peuvent être congelés sans blanchiment.



La congélation sur des tôles à biscuits plutôt qu'en sac évite que l'eau qui reste dans les aliments se transforme en givre ou en glace.

Attention ! Cette méthode fonctionne uniquement si l'on utilise une machine à emballer sous vide. Elle n'est pas recommandée si on met les aliments dans des sacs de congélation d'où on sort l'air à la main ou à la paille. Avec cette dernière méthode, les aliments risquent de se dégrader plus rapidement et leur durée de conservation est généralement réduite.

Congélation avec blanchiment

S'ils ne sont pas blanchis avant d'être congelés, les brocolis et choux-fleurs se tachent de petits points rouges. Même s'ils sont encore consommables, cela n'est pas très beau. En les blanchissant, on évite ce problème.

Le processus de blanchiment peut être appliqué à tous les légumes précédemment cités, mais l'expérience a montré que c'est beaucoup de travail pour le même résultat (moins bon parfois).

Un ou deux jours avant de traiter les légumes, on remplit d'eau des pots de yogourt (ou autre) en plastique d'un litre et on les place au congélateur. Le nombre varie selon le volume de légumes à blanchir.

Après avoir divisé les brocolis ou les choux-fleurs en petits bouquets, on les rince sous l'eau. Dans une casserole large, on installe une marguerite et de l'eau qui affleure celle-ci. Au moment où l'eau bout, on étale les bouquets sur la marguerite. On place un couvercle sur la casserole. On laisse blanchir ainsi de 2 à 4 minutes suivant la superficie de la marguerite et la quantité des bouquets. À la fin du blanchiment, ceux-ci doivent être légèrement cuits, mais encore fermes.

Les aliments sont ensuite passés sous l'eau froide. Quand ils sont tièdes, on les plonge dans un autre bac rempli d'eau et dans lequel on a ajouté des blocs de glace (ceux provenant de pots de yogourt). L'objectif est d'immerger les légumes dans l'eau la plus froide possible. Si l'on traite de grandes quantités, il faut prévoir assez de blocs de glace pour remplacer ceux qui fondent au fur et à mesure de l'opération de refroidissement. Les légumes sont ensuite essorés (avec uneessoreuse à salade) de manière à ce qu'ils contiennent le moins d'eau possible.

Ils sont ensuite placés sur les tôles à biscuits et emballés comme les autres légumes qui n'ont pas été blanchis.



Les légumes qui sont blanchis doivent être refroidis rapidement à l'eau très froide avant d'être mis à congeler.

La cuisson des légumes congelés

En même temps que la manière de congeler les légumes, on a développé une stratégie de cuisson. Le but est de conserver le plus possible la texture, de préserver le goût et de sauvegarder le plus d'éléments nutritifs possible.

Les premières années, les légumes étaient décongelés avant d'être utilisés en cuisine. Ils prenaient alors une texture molle et peu agréable. Depuis, une autre stratégie a été adoptée et elle donne de très bons résultats.

Les légumes encore congelés sont cuits à la vapeur dans un autocuiseur. On place une marguerite et on ajoute de l'eau. On ferme le couvercle et on laisse la pression montée. Quand celle-ci est à son maximum, on laisse de 30 secondes à quelques minutes suivant la quantité et le type de légumes. Des tests s'imposent puisque tous les autocuiseurs sont différents. Une fois le temps écoulé, on fait immédiatement retomber la pression en passant l'autocuiseur sous l'eau froide (en prenant toutes les précautions nécessaires pour ne pas se brûler). Cette manière de procéder a pour objectif de ne pas surcuire les légumes, mais de leur laisser un petit goût croquant. De toute façon, moins ils sont cuits, plus ils conservent leur valeur nutritionnelle.

Les légumes peuvent aussi être cuits directement à la poêle. Pour cela, il faut une poêle en acier inoxydable avec une semelle épaisse ou au fond à triple épaisseur (environ 1/2 pouce) qui diffuse bien la chaleur (en vente dans les magasins spécialisés pour les restaurants). On met alors les légumes congelés directement dans la poêle à feu fort. En aucun cas, on n'ajoute de l'huile au départ. Rapidement, les légumes vont perdre leur eau, mais ils vont rester fermes. S'il y a beaucoup d'eau durant la cuisson, on l'enlève. On commence par mettre dans la poêle les légumes les plus longs à décongeler ou à cuire, et on ajoute les autres au fur et à mesure, de manière à ne pas les surcuire. On peut aussi procéder en décongelant à la poêle sorte de légume par sorte de légume et en les réservant, mais c'est plus long. Une fois qu'il n'y a plus d'eau, on peut ajouter de l'huile (pour faire dorer les légumes) et les légumes frais au fur et à mesure du niveau de cuisson souhaité.

Pour les soupes, potages, bouillis et autres potées, on utilise les légumes congelés que l'on met directement dans la casserole, la marmite ou l'autocuiseur.



Une poêle à fond épais est tout indiquée pour cuire les légumes encore congelés.



Une cuisson des légumes encore congelés dans un autocuiseur est recommandée.



Une cuisson courte à la vapeur sur une «marguerite» dans un autocuiseur permet de conserver une bonne partie de la valeur nutritionnelle des légumes.

Frais venant de loin ou congelés ?

On croit souvent que les légumes et petits fruits frais ont une meilleure valeur nutritionnelle que les légumes congelés. C'est à la fois vrai et faux. C'est vrai que les légumes frais tout juste cueillis ou qui sont issus d'un circuit court (cuisiner un à deux jours maximum après la récolte) ont la plus haute teneur en minéraux, vitamines et antioxydants.

Par contre, ceux qui ont parcouru des milliers de kilomètres et qui sont vendus frais dans les épiceries ont été cueillis déjà plusieurs jours auparavant. Ils ont donc perdu une bonne partie de leur contenu nutritif. Des légumes fraîchement cueillis, rapidement congelés, et cuits à la vapeur ou cuits au minimum ont souvent plus de contenu nutritionnel que ces légumes venus de l'autre bout de monde.



La cuisson des petits fruits congelés

Les petits fruits peuvent bien sûr être décongelés et utilisés tels quels. Toutefois, si on souhaite les employer pour faire des confitures ou des compotes, il est recommandé de les mettre à cuire encore congelés. Dans ce cas-là, si la recette demande un ajout d'eau, on ajuste les quantités petit à petit, car en décongelant, les fruits vont rejeter de l'eau.

LA MISE EN CONSERVE EN BOCAUX

La mise en conserve en bocaux est une méthode intéressante pour plusieurs légumes, comme les légumes-racines (betteraves, carottes, etc.), et les légumes-feuilles (bettes à carde, chou de Bruxelles, etc.) qui perdent en texture s'ils sont congelés.

On distingue la mise en conserve à chaud en bocaux et la mise en conserve à froid en bocaux.

Dans la mise en conserve à chaud en bocaux, on cuit les aliments avant de les mettre en bocaux. Or, on sait que la cuisson pratiquée sur les aliments avant leur mise en conserve en bocaux détruit en général

de 30 % à 50 % des vitamines (principalement les vitamines B1, B2, B6, B9 et C) et des antioxydants. Les minéraux quant à eux finissent dans l'eau de cuisson ! La mise en conserve à froid des légumes s'avère donc préférable, car il y a moins de pertes de valeur nutritionnelle.

Ce type de conservation est réalisé avec des pots de type Mason (125, 250, 500 ml et 1 litre), et d'un autoclave. Il s'agit d'une marmite aux parois épaisses et à fermeture hermétique qui permet de cuire et de stériliser des aliments en pot sous forte pression.

L'autoclave et l'autocuiseur sont différents. Dans un autoclave, on a la possibilité d'utiliser au moins trois pressions différentes. Les pesées de pression sont généralement de 5 livres (110 °C), 10 livres (115 °C) ou 15 livres (120 °C). Il faut bien suivre les recommandations des différents fabricants relativement aux durées requises pour stériliser chaque type d'aliments. Il est toutefois possible pour certaines marques d'autocuiseur de se procurer des pesées de pression de 5, 10 et 15 livres, ce qui est pratique pour mettre en conserve de petites quantités de légumes ou de fruits.

La mise en conserve à froid des légumes en bocaux

C'est celle pratiquée par l'auteur et sa conjointe et qui est encore issue de leurs expériences.

Après avoir découpé les légumes, on les mets crus directement dans un pot propre. On tasse légèrement les légumes et on verse de l'eau bouillante jusqu'au collet du pot en laissant un espace vide de 5 mm à 2,5 cm, suivant les recommandations de mise en conserve du fabricant ou de la recette. Pendant ce temps, on fait tremper les couvercles munis de joints d'étanchéité dans de l'eau très chaude durant au moins cinq minutes. On installe le couvercle chaud et on vise l'anneau de fermeture. On place ensuite les pots dans l'autoclave dont le niveau d'eau suit les recommandations du manufacturier. L'eau doit déjà être presque au point d'ébullition. On verrouille le couvercle afin de démarrer le processus. Le temps de stérilisation varie pour chaque sorte de légumes. Il faut suivre les tableaux de durée de stérilisation fournis pour chaque marque d'autoclave.



Un grand nombre de légumes peuvent être conservés dans des bocaux durant une longue période.

Stériliser les bocaux ou pas ?

Quand on utilise un autoclave, il est inutile de stériliser les bocaux de verre à l'avance. Ceux-ci doivent seulement être propres. Un simple passage sous l'eau chaude suffit. La température qui règne à l'intérieur de l'autoclave est suffisante pour tout stériliser.



L'autoclave est un appareil indispensable quand on désire faire un grand nombre de bocaux.

À partir du moment où le temps de stérilisation est atteint, on coupe le feu et on laisse descendre la pression (cette opération peut être assez longue), puis on ouvre le couvercle. À l'aide d'une pince, on sort les bocaux que l'on dépose sur une grille surélevée afin de ne pas abîmer le comptoir. Pendant quelques minutes on va entendre des «pops!» Ce sont les couvercles qui scellent. On laisse reposer environ 24 heures pour que les pots refroidissent lentement et on les place dans un endroit frais et sans lumière pour une conservation à long terme. Ceux qui ne sont pas scellés doivent être réfrigérés et consommés assez rapidement.

Prendre en note le temps requis et les conditions de cuisson, et évaluer les résultats obtenus permet d'effectuer des ajustements lors des prochaines périodes de conserverie.



Mettre les légumes en bocaux avant de les cuire évite des pertes en valeur nutritive.

La mise en bocaux des confitures, compotes et marinades cuites

Ce procédé s'applique pour les confitures et les compotes, et aussi les chutneys et les ketchups, mais pas pour les marinades à l'huile ou au vinaigre qui ne sont pas cuites.

Après avoir cuisiné les petits fruits et les marinades tel qu'indiqué par la recette, on les met dans des pots de verre quand ils sont encore bouillants. On les ferme avec les couvercles qui ont été trempés dans une eau très chaude et on les place dans l'autoclave.

On verrouille l'autoclave, mais on ne met pas la pesée de pression sur le tuyau d'évent. On chauffe au maximum jusqu'à ce qu'un jet de vapeur s'échappe de la pipe d'aération. On compte 5 minutes, puis on dépose la pesée de pression de 15 livres sur l'évent (on prend les précautions pour ne pas se brûler). Dès que le régulateur de pression se met à osciller, on coupe le feu. On attend que la pression dans l'autoclave soit complètement redescendue pour le déverrouiller. On laisse reposer les pots quelques minutes avant de les sortir à l'aide d'une pince pour les déposer sur une grille durant 24 heures.



Marmite de stérilisation ou autoclave ?

On a l'habitude de recommander que les aliments acides, tels que les fruits, soient stérilisés dans une marmite à stérilisation, aussi appelée marmite à l'eau bouillante ou stérilisateur. Cependant, et les fabricants d'autoclaves l'indiquent clairement dans leur manuel, il est possible de stériliser les confitures, compotes, chutneys et ketchups dans un autoclave. L'avantage est que la stérilisation à l'autoclave est beaucoup plus rapide que celle à la marmite de stérilisation. On se réfère au manuel du fabricant pour les temps de stérilisation.

La mise en bocaux des marinades à l'huile ou au vinaigre

Après avoir préparé les marinades à l'huile ou au vinaigre, on les met dans des pots qui sont stérilisés. Pour cela, on fait entièrement tremper les bocaux dans de l'eau bouillante avant de les remplir et de les fermer. On met ensuite les pots dans une marmite de stérilisation en respectant le temps suggéré par le fabricant ou la recette afin que les couvercles scellent. Pour les marinades non cuites à l'huile ou au vinaigre, il n'est pas conseillé d'utiliser un autoclave, car la pression est alors trop forte.



LE SÉCHAGE

C'est certainement la méthode de conservation la plus ancienne. Quand on pense séchage, on songe bien sûr aux fines herbes, mais il est aussi possible de sécher des fruits (ex. : abricots, cerises, canneberges, etc.), des légumes-fruits (ex. : piments, tomates, poivrons, etc.) et certains légumes-racines (ex. : betteraves ou carottes).

Les types de séchage

Il existe trois façons de sécher.

À l'air libre

Il s'agit de placer les aliments dans un endroit chaud (maximum 35 °C), bien aéré et à l'ombre. Cette méthode convient bien aux fines herbes, notamment celles à petites feuilles. Sous un climat nordique, elle est très difficile à réaliser pour les légumes et les fruits, peut-être à l'exception des piments.

Au four

On recommande d'utiliser un four au gaz naturel, car les fours électriques ne fournissent pas des températures régulières, et il est souvent difficile de maintenir la température en bas de 35 °C. Le temps de séchage étant souvent très long, la consommation d'énergie est élevée.

On peut aussi utiliser le four à micro-ondes, mais il demande de nombreux essais pour obtenir le bon temps de cuisson.

L'utilisation du four n'est pas une option à privilégier.

Au déshydrateur

C'est un excellent compromis entre le séchage à l'air libre (plus long) et le séchage au four (plus coûteux en énergie). Il s'agit d'un équipement qui comprend généralement un puissant moteur, une résistance et un ventilateur qui fait circuler l'air. On compte généralement plusieurs plateaux et un couvercle ventilé. La température est réglable et certains modèles ont un minuteur.

Dans les déshydrateurs verticaux (les moins chers), le séchage se fait à partir de la base, l'air remontant à travers les plateaux ou par une cheminée centrale. Dans les déshydrateurs horizontaux, le ventilateur est placé au fond d'une boîte dans laquelle on glisse des plateaux. Avec ce système, la totalité de l'intérieur du déshydrateur est ventilée de manière homogène.



Le séchage des fines herbes à l'air libre est la méthode la plus facile.



Déshydrateur vertical



Déshydrateur horizontal

Le séchage des fines herbes, légumes et fruits

Chaque type de plantes a ses propres stratégies de séchage.

Le séchage des fines herbes

La méthode la moins coûteuse et toujours efficace consiste à couper des petits bouquets de tiges, d'en ficeler le pied et de les suspendre la tête en bas dans un endroit sombre et bien aéré. Il est aussi possible de les placer dans un sac de papier troué afin de les protéger de la lumière et de la poussière, ou encore de récupérer de petits morceaux de feuilles qui se détachent.

L'utilisation du déshydrateur est aussi très efficace.

Une fois séchées, les fines herbes sont seulement brisées pour être mises dans des pots étanches. On évite de les réduire en poudre. Les pots identifiés sont placés à la noirceur.

Le séchage des légumes et des fruits

Les deux fruits les plus séchés, et ment les plus faciles à sécher, sont les tomates et les canneberges. Il est toutefois possible de déshydrater une foule de fruits, des abricots aux prunes en passant par les pommes et les poires. En provenance du jardin potager, il est possible de sécher les fraises et les bleuets.

Du côté des légumes, on peut déshydrater les aubergines, betteraves, carottes, concombres, courgettes, oignons, poireaux, poivrons et pommes de terre.

On doit se renseigner pour chaque type de légumes ou de fruits, le séchage pouvant aller de quelques heures à plus de deux jours suivant le type et le modèle de déshydrateur utilisé. De plus, certains subissent un traitement particulier avant d'être séchés et d'autres pas.



Les tomates sont les légumes-fruits les plus faciles à sécher.

Épépiner SVP!

Plusieurs personnes ont de la difficulté à digérer les tomates. En enlevant les pépins, on rend celles-ci plus digestes. C'est pourquoi, même si cette opération est longue et fastidieuse, il est fortement recommandé d'épépiner les tomates avant de les faire sécher. De plus, dans ces conditions, leur séchage se fera plus rapidement.

LA CONSERVATION À L'AIR AMBIANT

L'ail, les oignons, les échalotes, les courges, les patates douces et les pommes de terre peuvent être conservés à «l'air ambiant». Cela signifie qu'il faut leur fournir une température basse (environ 10 à 15 °C) et une humidité élevée, ce que l'on trouve rarement dans les étages d'une maison ou dans un appartement. Comme ils aiment aussi la noirceur, une cave non chauffée est le meilleur endroit pour les conserver, même si la température y est souvent un peu plus élevée. Attention de ne pas les «oublier»!



LA CONSERVATION PARTICULIÈRE DES FINES HERBES

Il existe quelques techniques spécifiques à la conservation des fines herbes.

Les vinaigres aromatisés

C'est un moyen simple et rapide de donner un nouveau goût aux vinaigres. On doit choisir un vinaigre de bonne qualité, mais pas trop cher, car on va en modifier le goût.

La méthode est simple. Après avoir lavé et haché grossièrement des fines herbes fraîches, on les place sans tasser de manière à remplir presque en totalité un bocal. On peut utiliser une ou deux sortes d'herbes différentes. On verse du vinaigre de vin blanc ou de cidre jusqu'à ce que les herbes soient totalement recouvertes et même un peu plus. On ferme hermétiquement le bocal que l'on place au réfrigérateur. On se garde d'ouvrir le contenant lors du processus de macération. Après quatre semaines, on filtre le tout avec un filtre à café non blanchi neuf. Ensuite, on reverse dans la bouteille d'origine ou une bouteille décorative étanche. On garde à l'abri de la lumière.

Les beurres et les fromages aux fines herbes

On lave et on hache finement des fines herbes fraîches. On fait ramollir du beurre, ou du fromage à tartiner ou à la crème jusqu'à ce qu'il puisse être facilement manié. On ajoute les fines herbes par petites quantités jusqu'à obtenir le goût souhaité. On reforme la motte de beurre ou on met le fromage à tartiner ou à la crème en pot que l'on place au réfrigérateur ou que l'on peut congeler.

Les herbes salées

Il s'agit de mélanger des fines herbes finement hachées, généralement du romarin, du thym et de l'origan, ou du basilic, de l'estragon et de la mélisse, ou encore du persil, de la ciboulette et de la sarriette à une plus ou moins grande quantité de sel. Peut-être un moyen de réduire sa consommation de sel?

Cet article a été rédigé en collaboration avec Janine Ross.

BIBLIOGRAPHIE

- Baril, Hélène. *Fines herbes et fleurs comestibles – Pour les jardiniers gourmands*, Bertrand Dumont éditeur, Boucherville, 2008.
- Baril, Hélène. *Plantes décoratives pour patio et balcon*, Bertrand Dumont éditeur, Boucherville, 2005.
- Boudreau, Julie. *Solutions miracles*, Éditions Pratico-Pratiques, Sainte-Foy, 2007.
- Brisson, Jean-Denis et coll. *Plantes ornementales en santé*, MAPAQ, Québec, 2000.
- Cousin, Nathalie. *Mangez des graines germées*, Éditions Rustica, Paris, 2009.
- Divers auteurs. *La table du végétarien*, Société végétarienne de France, Paris, 1928.
- Divers auteurs. *L'agriculture urbaine – Pour prendre soin de la terre et de ces habitants*, Les Amis de la Terre d'Estrie.
- Divers auteurs. *Le guide du jardinier*, Réseau des jardinages communautaires d'Ottawa, Ottawa.
- Divers auteurs. *Pesticides et entretien des espaces verts*, Éditions Versicolores, Québec, 1994.
- Dogoud Chavannes, Carole. *Les graines germées de A à Z*, Éditions Jouvence, Saint-Julien-en-Genevois, 2009.
- Drolet, Isabelle et coll. *Portrait des cultures fruitières indigènes et émergentes au Québec*, Agrinova, Alma, 2008.
- Dumont, Bertrand. *Arbustes indigènes du Québec pour les jardins et les parcs*, Horti Média, Boucherville, 2015.
- Gagnon, Yves. *La culture écologique des plantes légumières*, Éditions Colloïdales, Saint-Didace, 1998.
- Gagnon, Yves. *Le jardin écologique*, Éditions Colloïdales, Saint-Didace, 2008.
- Grenier, Roll et André Pedneault. *Potions magiques pour un jardin en santé*, Spécialités Terre à terre, Québec, 2001.
- Grenier, Roll. *Mon premier potager*, Éditions versicolores, Québec, 1996.
- Julien, Jérôme et Élisabeth Julien. *Soigner bio toutes les plantes du jardin*, Ulmer, Paris, 2010.
- Labbé, Max. *Ces étonnantes graines germées*, Éditions Labbe, Auvers sur Oise, 2011.
- Landry, Josée et Michel Beauchamp. *Le potager urbain*, Éditeur Michel Beauchamp, Saint-Charles-de-Drummond, 2013.
- Lévesque, Micheline. *Le potager simplifié*, Bertrand Dumont éditeur, Boucherville, 2010.
- Mathiot, Ginette. *La cuisine pour tous*, Albin Michel, Paris, 1955.
- Michaud, Lili. *Le potager santé*, Éditions MultiMondes, Québec, 2013.
- Michaud, Lili. *Les fines herbes de la terre à la table*, Éditions MultiMondes, Montréal, 2015.
- Pedneault, André et Régine Tremblay. *Les fines herbes au jardin*, Spécialités Terre à terre, Québec, 1998.
- Richard, Jean. *Arbres et arbustes fruitiers*, Broquet, L'Acadie, 1997.
- Richard, Jean-Pierre et coll. *Résidus de pesticides dans les fruits et légumes frais vendus au Québec, 2007-2011*, MAPAQ, Québec, 2012.

INDEX

A

acceptabilité sociale 63, 64, 67
accessibilité 63
achat 20, 22
acide 36, 39, 114, 140, 191, 192,
208, 224, 226
acidité 20, 176, 178, 183, 190, 193
acier inoxydable 265
adoxacées 190, 192, 226
aération...81, 85, 271
agrotextile 29, 35, 36, 44,54, 55, 56
agrume 158, 219
aide alimentaire 65
ail 18, 22, 38, 100, 126, 142, 247,
256, 273
airelle 18, 23, 29, 36,37, 38, 66, 177
alfalfa 89
algue 235
allée 236
alliées 144
alternariose 251
alternative 67
altise 248
alvéole 09
amande 188
amarantacées 136
amaryllidacées 134, 142, 144, 148
amélanche 18, 188, 262
amélanchier 32, 100, 189
aménagement paysager 1, 27
aménagement 12, 97
amertume 123, 198
ananas 165
aneth 98, 102
animateur 14
anis 146, 214
anneleur 252

annuelle 100, 112, 146, 154,158,
162, 168, 172,216, 217, 218
anthracnose 246, 253
antibiotique 40
antilimace 246
antioxydant 87, 89
apiacées 40, 154, 158, 211
apprentissage 69
aqueduc 65
araignée rouge 81
arbre 13, 62, 63, 188
arbuste 13, 36, 100, 176, 178,180,
182, 184, 186, 188, 190, 192,
220, 221, 222, 224, 226, 236
argile 113, 241
arôme 256
arrosage 20, 21, 29, 31, 32,38, 42,
43, 53, 55, 56, 81, 82, 85, 89, 90,
232, 233, 234
arrosoir 12, 47, 108, 234, 236
arts plastiques 75
asperge 18, 66, 144, 166, 200, 262
association 14, 23
astéracées 130, 173, 213, 214, 216,
218
atoca 186
attrape-insectes 244
aubergine 11, 18, 22, 29, 32, 38, 59,
85, 86, 100, 102, 126, 196, 262,
273
autoclave 267, 268, 269, 270
autocuisseur 258, 265
autonomie 76
azote 39, 42, 101

B

Bacillus thuringiensis
var. *kurstaki* 246
bac 48, 82
bactérie 97
balcon 2, 5, 12, 27, 30, 34, 35, 49,
54
balconnière 6, 54, 56
bande de rétention 65
baril 21, 50, 108
barquette 47
basilic 5, 34, 38, 60, 70, 75, 76, 84,
90, 98, 100, 102, 146, 274
bêchage 96, 97
bêche 97
bégonia tubéreux 12, 219, 100
bégoniacées 219
bêta-carotène 89
bette à carde 11, 16, 22, 29,38, 59,
98, 100, 136
betterave 11, 18, 19, 24, 38,
98,100,102, 137, 256, 273
beurre 149, 155, 163, 167, 171, 172,
215, 216, 218, 274
binage 229, 231
binette 108, 230
bio 1, 4, 7, 25, 26, 28, 37, 40, 75,
88, 103, 235, 241, 243, 261
biodiversité 23, 25, 101, 102, 104,
239, 240, 241
biodynamique 25, 26
biopesticide 246
bisannuelle 154, 172
Black Currant 182
blanc 246, 247, 251, 252
blanchiment 262, 264
bleuet 4, 18, 23, 24, 29, 36, 37, 38,
100, 176, 188, 190, 226, 257,
262, 273

bocal 8, 16, 47, 266, 268, 270
 bloc-notes 12
 bois 5, 232
 bois raméal fragmenté 42
 boîte à fleurs 54
 boîte à œufs 47
 bok-choy 201
 bordo 246
 borraginacées 217
 bouillie bordelaise 246
 bouilli 145, 265
 bouquet garni 51, 161
 bourrache 35, 100, 102, 217
 bouteille 47, 49
 braisé 137, 141, 151
 brassicacées 24, 138, 201, 203, 205
 brique 241
 brocanteur 45
 brochettes de légumes d'été
 au laurier-sauce 161
 brocoli 18, 19, 24, 32, 59, 98, 100,
 102, 203, 256, 262, 264
 brouette 48, 63
 brûlure 246
 brumisateur à main 109
 bûche 241
 bulbe 22

C

cabanon 45, 51, 54
 câble 65
 cacao 42
 calebasse 59
 camarine 29, 36, 66, 221
 camérisse 18, 100, 190
 camérisier 190
 camomille 102
 camphre 146, 154, 156
 canneberge 18, 23, 24, 29, 36, 37,
 38, 100, 186, 273
 cannelle 146, 209
 capillarité 29
 capre 169
 caprifoliacées 190, 192, 226
 capsïcine 129
 capucine 34, 100, 102, 129, 168
 cari 34, 213
 carotte 18, 19, 22, 29, 32, 38, 59,
 98, 100, 102, 140, 256, 273

carottes mijotées à l'ail,
 au miel et aux épices 141
 carton 47, 49, 232
 carvi 150
 caryophyllacées 215
 casserole 258
 cassis 12, 18, 23, 29, 36, 100, 184
 cèdre 42, 231
 céleri 18, 38, 211
 centre de la petite enfance 75
 cerfeuil 12, 22, 34, 38, 43, 60, 84,
 98, 100, 102, 155
 cerise 224
 cerisier déprimé 100
 chaleur 80, 98
 champignon 24, 196
 charançon 249, 252
 charcuterie 153
 chaux 31, 37, 40
 chenille 245, 246
 chénopodiacées 24, 136
 chèvrefeuille 190
 chicorée 98, 131
 chlorophylle 87
 chou 11, 12, 18, 19, 20, 22, 32, 38,
 59, 89, 93, 98, 100, 102, 201,
 202, 204, 256, 262, 264
 chrysomèle 245, 249
 chutney 269, 270
 chutney de sureau noir 227
 ciboule 149
 ciboulette 12, 22, 34, 60, 66, 83,
 100, 102, 148, 149, 274
 citron 150, 152, 160, 208
 citrouille 29, 32, 98, 100, 102, 262
 clafoutis aux mûres 181
 climat 105, 111
 clôtüre 62, 64
 cochenille 81, 253
 colorant 210
 compaction 96
 compagnonnage 25, 26, 101
 compétition 230
 composées 130, 173, 213, 214, 216,
 218
 compost 12, 13, 24, 31, 37, 50, 51,
 52, 231, 232, 234, 235, 236, 243
 compote 227, 266, 269, 270
 concombre 4, 6, 18, 19, 20, 22, 29,
 38, 59, 77, 98, 100, 102, 132, 217,
 245, 256, 273

condiment 143
 confit 215
 confiture de framboise
 «presque» sans sucre 179
 confiture 141, 175, 177, 179, 180,
 187, 189, 220, 222, 224, 227, 266,
 269, 270
 congélation 8, 16, 71, 124, 126, 129,
 150, 155, 157, 159, 163, 165, 171,
 173, 175, 177, 179, 183, 185, 189,
 191, 193, 199, 213, 216, 208, 258,
 259, 261, 262, 63, 264, 265
 conifère 37
 conservation 8, 16, 117, 255, 259,
 263
 conserve 8, 71, 122, 135, 137, 141,
 155, 199, 203, 258, 261, 266, 267
 contenant 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34,
 36, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 47, 48,
 50, 54, 58, 82, 115, 230, 235
 contrôle 101, 230
 copeau 232
 coriandre 22, 34, 60, 84, 98, 100,
 102, 158
 cornichon 22, 38, 59, 100, 133
 côtes de bettes au lard 137
 coulis 175, 177, 179, 180, 183, 185,
 187, 189, 191, 208, 227
 cour arrière 27, 63
 courge 18, 32, 38, 59, 98, 100, 102,
 127, 262, 273
 courgette 11, 18, 19, 22, 29, 32,
 38, 48, 59, 77, 98, 100, 102, 125,
 127, 256, 262, 273
 couscous 218
 couvercle 109
 couverture flottante 109
 crème sure à la ciboulette 149
 cresson 90, 168
 cristaux 37
 crucifères 24, 138, 201, 203, 205
 cucurbitacées 125
 cueillette 255, 257
 cuisine 151, 159, 161, 239
 cuisson 71, 258, 262, 265, 266
 cuivre 246
 culture-appât 101
 curry 211, 213
 cycle 71

D

DEL 80
 délice 17
 désherbage 42, 71, 236
 déshydrateur 271, 272
 dessert 167, 169, 172, 175, 177,
 179, 180, 183, 185, 219
 doryphore 245, 249
 drainage 37, 47, 56, 81, 82, 114
 drosophile 252

E

eau 2, 12, 13, 24, 29, 30, 31, 38, 40,
 50, 53, 55, 58, 80, 81, 231, 232,
 233, 234
 échalote 100, 135, 256, 273
 échange 45
 éclairage 79, 80
 écoles 75
 économie 19, 20
 écorce 42, 231, 232
 écouter 71
 écureuil 244
 éducation civique 75
 édulcorant 214
 égout 63, 65
 électricité 65
 élément nutritif 8, 13, 24, 37, 39,
 50, 54, 63
 emplacement 11
 emprise 65
 endive 32
 enfant 115
 engrais 24, 25, 37, 39, 40, 82, 88,
 234, 235, 236, 243
 ensoleillement 64, 112
 entrée 27, 30, 65
 entretien 41, 42, 229, 235, 236
 environnement 25, 75
 enzyme 87, 89, 90
 épice 146
 épinard 18, 24, 59, 98, 136
 épiluchure 52
 épouvantail 49
 éricacées 24, 176, 186, 220, 221,
 222
 érosion 65
 escabeau 49, 56
 escalier 27, 30
 essuie-tout 47

estragon 34, 102, 274
 étagère 80
 étiquette 109
 évaporation 42, 231, 233, 234
 évapotranspiration 41
 événement 269
 exotisme 18, 20
 extraction du jus de pimbina 193

F

fabacées 101, 123, 198
 façade 27
 fagot 241
 faible impact 246, 247
 famille 99, 111
 farine 40, 235
 fausse-myrrille 177
 fenêtre 54
 fenouil 38
 fertilisant 37, 39
 fertilisation 24, 39, 40, 53, 82, 85,
 104, 234, 236
 feuille 42, 71, 104, 231, 232, 255
 fève 210
 fibre de coco 29, 30
 fibre 87, 91
 fil 54
 filet 109, 244
 fines herbes 6, 255, 256, 258, 263,
 271, 272, 274
 fleur comestible 63, 104, 111, 115,
 255, 257
 fleurs d'hémérocalle farcies
 au fromage cottage 167
 fluorescent 80
 foin 231
 fongicide 246, 247
 force cosmique 25
 fossé 63
 four 258, 271
 fourche bêche 107
 fraîcheur 71, 80, 114, 130, 257
 fraise 4, 6, 12, 18, 23, 29, 34, 36,
 55, 70, 76, 77, 100, 174, 257, 262,
 273
 fraisier 55, 59, 175
 framboise 12, 18, 29, 36, 70, 178,
 190, 257
 framboisier 179
 fromage 149, 153, 167, 169, 216,
 274

fruit 85, 104, 252, 255, 257, 262,
 263, 266 271, 273
 fumier 24, 52, 234, 235
 fusariose 251
 fusil d'arrosage 108

G

gabelle 182
 galerie 54
 garage 27, 54
 garde-corps 6, 54
 gaspillage 8, 259
 gâteau aux tomates séchées
 et basilic 122
 gaulthérie 29
 gaz 65, 271
 gazon 42, 65
 gel 43
 gelée 171, 172, 180, 183, 185, 187,
 189, 191, 193, 220, 222, 224
 géotextile 5, 29, 30, 34, 36, 43
 germination 3, 88, 98
 germe 3, 88, 89, 90
 girofle 146, 160, 209
 glucide 87, 91
 gombo 22
Gooseberry 182
 gourgane 22, 38
 goût 14, 18, 71, 77, 79, 91, 94, 113,
 123, 125, 126, 130, 132, 134,
 136, 138, 140, 142, 146, 152, 164,
 165, 166, 168, 170, 173, 174, 176,
 180, 181, 182, 184, 186, 192, 198,
 203, 205, 207, 208, 209, 216,
 219, 220, 221, 224, 257
 goutte-à-goutte 21, 41, 232, 233
 gouttière 48, 51, 56
 graine 89, 94, 96, 231
 germe 3, 87, 88, 90
 graminées 231
 granulaire 235
 granule 234
 gratin d'aubergines
 et de tomates à la sauge 165
 gratin de penne au brocoli
 et au tofu aux fines herbes 204
 grelinette 97, 107
 griffé 97, 107
 grillade 157, 197, 203
 grillage 55

grim pant 6, 28, 49, 53, 55, 58, 59, 60
groseille 18, 23, 29, 36, 182
groseilles en cristal 183
groseillier 182
grossulariacées 182, 184
gypse granulaire 40

H

habitat 101
haie 13
hanneton 245
haricot 3, 6, 18, 19, 20, 22, 29, 38, 59, 76, 77, 85, 87, 90, 98, 100, 102, 123, 124, 198
haricots blancs frais
à la provençale 200
heirloom 94
hémérocalle 35, 66, 100, 166
hémérocallidacées 166
herbe indésirable 230, 231
herbe salée 274
hiverner 43
hôtel à insectes 241
houblon 59
huile 126, 141, 147, 151, 155, 157, 216, 218, 256, 258, 269, 270
hûtre 217
humidité 38, 114
humus 31
hybride 93, 94
hydroponie 80, 91
hysope 34

I

incroyables comestibles 259
indépendance alimentaire 1
infestation 102
infusion 171
insecte 13, 23, 25, 40, 42, 81, 85, 86, 93, 96, 99, 101, 102, 109, 239, 240, 241, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 252
insecticide 246, 247
irrigation 20, 40, 108, 58, 234

J

jardihappening 4
jardinerie 21, 80
jardin 4, 6, 7, 14, 20, 28, 45, 74, 115
jardinière 82

jardinisme 4
jardivertissement 4
jeune pousse 3, 87, 88, 90
jus 141, 191, 193, 224, 227
jus de cerise des sables 225

K

kale 204
ketchup 122, 193, 269, 270
kiwi 59

L

labiacées 209
laitue 4, 11, 16, 18, 19, 22, 29, 38, 59, 77, 85, 86, 93, 98, 100, 102, 130, 131, 137
lamiacées 146, 150, 152, 156, 162, 164, 170, 209
lampe 80
lauracées 160
laurier 22, 34, 38, 82, 83, 100, 160
lecture 75
légume-bulbe 115, 134, 143, 240, 256
légume-feuille 104, 115, 130, 136, 201, 240, 266
légume-fleurs 104, 115, 203, 240
légume-fruits 104, 109, 115, 120, 123, 125, 128, 196, 198, 240, 255, 256, 271
légumes-racine 104, 105, 138, 240, 256
légume-tige 15, 144, 240
légumineuses 101, 123, 198
lentille 3
lessivage 63
liliacées 134, 142, 148
limace 250
limonade 215
lin 90
lipide 87
liqueur 227
livèche 12, 34, 66, 100, 102, 211
local 261
lumière 2, 80, 81, 84, 85
luminosité 89
lune 25
luzerne 3, 89

M

magie 69
maïs 18, 77, 94, 98, 102
maladie 25, 40, 50, 81, 93, 96, 99, 240, 242, 243, 247, 248, 252
manche 108
marche 56
marché 45, 261
margousier 246
marguerite 264
marinade 135, 143, 147, 151, 157, 159, 202, 210, 218, 269, 270
marjolaine 34, 102
marmelade 141
marmite 270
Mason 88, 267
mathématique 75
matière organique 51, 52, 235
matinée 257
mauvaise herbe 53, 73, 230
mèche 29
médicament 40
mélisse 274
melon 6, 18, 38, 59
menthe 34, 60, 102, 146, 150, 159, 162, 222
mesclun 16, 22, 32, 76, 85, 86, 100, 130, 131, 137, 172, 208
micro-arrosage 41
micro-irrigation 41, 53
micro-ondes 271
microorganisme 24, 97
miel 218
mildiou 246, 247, 251, 252
minéralisation 50
minéraux 89, 90, 91
mini-arroseur 21, 232, 233
minicarotte 77
minicloche 47
minilégume 48
miniserre 47
minuterie 21, 41, 80, 232, 233
mi-ombre 11, 12, 113
moissure 246, 254
monarde 35, 66, 100, 170
mondialisation 20
monoculture 101
mouche 81, 246, 249
moutarde 90, 168
mucilage 90
muffins aux bleuets 177

municipalité 14, 63, 74
mûre 8, 29, 36, 180, 226, 262
mûrier 59
mur 56, 58, 62
muscade 209, 215
mycorhize 24, 37, 97

N

nature 71, 75
navet 11, 18, 24, 32, 38, 59, 98,
100, 109
neem 246
neige 30, 34, 36
nichoir 241
noisette 205
noix de coco 31, 37
nourriture 7
NPK 39
nuisible 239, 242
nutriment 99, 243
nutrition 75, 88, 235, 257, 258,
261, 263

O

OBNL 74
observer 70
occasion 45
œillet 35, 60, 100, 102, 215, 216
OGM 93, 94
oïdium 251
oignonet 98
oignon 18, 19, 22, 29, 38, 59, 66,
98, 100, 102, 134, 144, 145, 256,
273
oiseau 109, 241, 244
oligoélément 87, 89, 90
ombellifères 40, 154, 158, 211
ombrage 13
ombre 158, 64, 101, 112, 113, 241
omelette 149, 153, 218
orange 150, 216
origan 12, 22, 34, 38, 60, 66, 70,
100, 102, 146, 152, 274
oseille 12, 24, 34, 38, 66, 100, 207
os moulu 235
outdooring 4
outil 76, 237
oxydation 263
oxygène 2

P

paillage 230, 231
paille 42, 231, 232, 241, 264
paillis 42, 65, 103, 231, 232, 236
pak-choï 11, 20, 22, 29, 100, 201,
256
palette 6, 48, 49, 55, 56
panais 11, 29, 38, 100, 141
panier 28, 54
papier 47, 49, 232
papillon 250
parasite 81, 85, 101, 102
parfum 256
pastèque 32
patate douce 273
pâte 122, 157, 206
patience 72, 208
patio 5, 27, 30
pâtisserie 157, 171, 172, 212
pâtisson 100, 127
pelle 108
pensée 12, 34, 38, 60, 100, 172
pergola 54
périlla 2, 34, 98, 100, 102, 209
perlite 31, 37
permaculture 103
persil 12, 34, 38, 60, 85, 98, 100,
102, 154, 211, 274
pesticide 4, 5, 18, 25, 88, 243, 247
pesto 143, 147
pesto aux amandes 147
pesto de fleurs d'ail 143
petites annonces 45
pé-tsaï 202
pH 36, 37, 113, 114
phlox 66
phosphate 246
piège 244
pimbina 18, 32, 100, 192
piment 18, 22, 29, 38, 85, 87, 98,
100, 102, 129
pinces à linge 47
piscine 5, 27, 30
pistolet 108, 233
pizza 153, 206
pizza
à la mozzarella sur tortilla 153
aux aubergines à la feta 197
planche 21, 23, 49, 241
plantation 20, 25, 40, 72, 98, 99,
104, 117

planter 22, 98
plante-abri 101
plante cari 60, 100
plant 22, 96
plaque 262, 264
plateau 109
platebande 13, 27, 30, 35, 65, 115
pluie 29, 50, 233
poêle 258, 265
poêlée de poivrons colorés 129
poireau 18, 19, 38, 98, 100, 144,
262, 273
pois 3, 6, 11, 18, 19, 38, 59, 77, 98,
102
poisson 117, 210
pois vert 91
poivre 150, 156, 162, 163, 170, 205
poivron 4, 6, 11, 18, 19, 22, 29, 32,
38, 59, 98, 100, 102, 128, 262,
273
pollinisateur 25, 246
pollinisation 85, 94
polygonacées 24, 207
pomme 188
pomme de terre 18, 19, 32, 38, 77,
98, 102, 245, 273
potage 131, 208
potage à l'oseille
à la traditionnelle 208
potage 145, 149, 203, 217, 265
potasse 39
poteau 49, 54
potée 265
potiron 38, 59, 127
pot 2, 5, 6, 13, 20, 28, 29, 30, 31,
32, 34, 35, 36, 39, 40, 41, 42, 43,
44, 45, 47, 48, 55, 74, 82, 88, 89,
108, 109, 234, 235, 259
poudre 143, 214, 222, 272
pourpier 90
pourriture 255
prédateur 23, 241
pression 267, 269
prévention 242, 244
productivité 243
profond 113
protection hivernale 32
protéine 87, 89, 90, 91
public 61, 62
puceron 81, 245, 246, 248, 252
pulvérisation 235, 245

punaise 252
purée 126, 141
purée de courgettes
 au romarin 157
purin 25, 235

Q

quiche 145
quincaillerie 21

R

racine 24, 29, 32, 39, 43, 54, 64, 81,
 90, 96, 101, 104, 241, 255
radis 3, 11, 18, 19, 22, 24, 29, 38,
 76, 77, 85, 86, 89, 90, 98, 100,
 102, 138, 168
radis frappés
 en marinade exotique 139
ragoût 159, 206
raifort 66, 102
raisin d'ours 29, 36, 66, 100, 220
ramassage 245
rampe 6, 49, 54
rang 230
râteau 107
raton laveur 244
récolte 11, 15, 16, 42, 69, 72, 73, 75,
 76, 80, 104, 244, 255
récupération 45, 46, 50
recycler 45, 46, 51
réduire 45
réemployer 45
régional 261
régliasse 146, 214
réinsertion 45
rempotage 32
rendement 15, 23
repiquage 22, 104
réseau social 259
retourner 96
réutiliser 45
rhizosphère 97, 101
rhubarbe 24, 66
riz 167, 213
rogner 231, 232
romarin 22, 34, 38, 60, 82, 83, 100,
 102, 156, 274
ronce 181
rongeur 109, 244

roquette 11, 22, 29, 38, 66, 85, 86,
 90, 100, 205
rosacées 174, 178, 180, 188, 224
rosée 256, 257
rotations 99, 103, 104, 243
rouille grillagée 254
rouille 246, 254
rusticité 112, 115
rutabaga 11, 98

S

sable 31, 37, 113
sachet 96
sac 54, 264
salade 6, 32, 75, 131, 137, 147, 149,
 157, 159, 167, 169, 171, 172, 202,
 206, 208, 215, 216, 217, 218, 219
salade aux capucines 169
salade de poulet
 à la coriandre 159
salade orientale de fraises
 à la menthe 175
salaison 150, 163
sarclage 230, 231
sarcloir 108
sarrasin 91
sarriette 34, 22, 60, 85, 98, 100,
 102, 162, 274
sauce 122, 147, 151, 159, 208, 220,
 221, 222
sauce aux canneberges
 «à la traditionnelle» 187
saugé 22, 34, 38, 60, 100, 102, 164
sauté 141, 143, 151, 202
sauté de pak-choï
 au tofu fumé 202
saveur 94, 256
savon 246
scarabée 245, 248
scarole 131
seau 47
séateur 109
séchage 16, 71, 259, 227, 271, 272
sécher 8, 187
sécheresse 234
sécurité 7, 8
sel 155, 274
sélection 93
sels minéraux 87

semence 20, 43, 93, 94, 96, 112,
 229
patrimoniale 94
semis 22, 43, 75, 84, 96, 98
semis 20, 22, 25, 47, 72, 73, 80, 88,
 98, 104, 109, 236
semoir 47
sens 70
sentir 70
sésies du groseillier 253
shiso 209
sirop 180, 185, 227
soja 90
sol 12, 13, 23, 24, 25, 39, 45, 53, 54,
 58, 63, 65, 96, 97, 98, 99, 100,
 105, 107, 111, 112, 113, 114, 231,
 232, 234, 235, 242, 243
solanacées 20, 128, 196
soleil 11, 62, 63, 79, 98, 112, 233,
 241, 257
sorbent 193
souci 34, 100, 102, 218
soucoupe 29, 80, 82
soufre 246
soupe 139, 153, 159, 202, 206, 265
soupe à la livèche 212
soupe aux poireaux
 et pommes de terre 145
soupe traditionnelle
 à l'oignon 135
sous-sol 45
sous vide 8, 262, 263
stérilisation 267, 268, 270
stévia 34, 38, 100, 214
store 47
substrat 81, 82, 85
sucre 123, 128, 136, 140, 142, 165,
 166, 170, 172, 174, 176, 178, 179,
 180, 181, 182, 183, 188, 198,
 200, 203, 214, 218, 226
sulfate 235
supermarché 2
sureau 32, 226, 100
surfertilisation 40
surplus 259
sushi 210
synthèse 25

T

tablette 73
taboulé à l'orientale
 au persil frisé 155
tache 246, 254
tagète 34, 100, 216
taille 42, 104
tamia 244
tarte 145, 175, 177, 179, 183, 191
tavelure 247
technologie 72
teigne 250
téléphone 65, 73
température 80, 81, 82, 85, 89
temps 20
tempura 210
tenthrede 253
terrasse 5, 12, 27, 30, 34, 54
terre 13, 31, 32, 34, 35, 37, 39, 40,
 43, 63, 69, 82, 96, 113, 107, 235
terreau 5, 29, 30, 31, 36, 37, 40, 50,
 82, 234
tétranynque 246
thé des bois 36, 66, 100, 222, 235
thé de thé des bois 223
thym 22, 34, 38, 60, 66, 83, 100,
 102, 150, 162, 274
tian de courgettes, tomates
 et chèvre sur riz 127
toile 109, 244
toit 27, 30, 54
tomate 5, 6, 11, 16, 19, 22, 29, 32,
 38, 59, 70, 75, 76, 77, 85, 87, 98,
 100, 102, 120, 126, 256, 273
tonnelle 6, 54
topinambour 11
toucher 70
tourbe de sphaigne 31, 37
tournesol 3, 77, 90, 100, 102, 173
transpiration 42
treillis 6, 54, 55
trempette 133
troc 45
tropéolacées 168
trop-plein 29, 51
trottoir 27, 30, 65
tube 55, 56
tuteur 6, 54, 55
tuyau 21, 108, 233, 234, 236
tzatziki 133

U

utilisation 117, 257

V

valeur nutritive 2, 8
valve 51
vandalisme 64
vapeur 137, 143, 202, 203, 217, 265
variété 94, 96, 104, 243
velouté froid à la roquette 206
vent 13, 81, 101, 233, 241
vente 45
ver 97, 245, 248, 252
verticilliose 253
vertu 87, 88
viande 117, 153
vigne à raisins 59
vin 183, 185, 191, 227
vinaigre 147, 149, 163, 171, 216,
 218, 269, 270, 274
vinaigrette 145, 151, 157
violacée 172
violette 172
vitamine 87, 89, 90, 91
vivace 63, 100, 104, 112, 148, 150,
 152, 156, 163, 164, 166, 170,
 174, 207, 213, 236, 255
voisins 63, 65
volaille 117

X

xanthorrhoeacées 166

CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES

Toutes les photos non attribuées dans la liste suivante sont de Bertrand Dumont.

Les crédits photographiques doivent être attribués de la manière suivante :

Dubois Agrinovation 107

Bugwood.org: *Alton N. Sparks, Jr., University of Georgia* 249 (haut); *Clemson University USDA Cooperative Extension Slide Series* 81 (bas) et 253; *Dawn Dailey O'Brien, Cornell University* 254 (bas); *Hannah Burrack, North Carolina State University* 252; (milieu en bas), *Howard F. Schwartz, Colorado State University* 249 (bas); *Jim Baker, North Carolina State* 252; *Scott Bauer, USDA Agricultural Research Service* 254 (haut); *Susan Ellis* 249 (milieu); *University of Georgia Archive, University of Georgia* 248 (bas); *Whitney Cranshaw, Colorado State University* 249 (milieu en haut), 253 (haut et milieu)

Éric Dauphin 68 et 69

Excalibur 272 (droite)

Felco 109 (haut)

Flickr/Heather 245 (bas)

Fotolia 8, 79, 80, 84 (centre), 91 (droite), 106, 187, 228, 243 (bas), 247 (gauche), 255, 260, 269

François Perreault 7 et 259

Gardena 114

Homichief 265 (haut)

iStockphoto 4 (les deux), 13, 22, 41, 47, 52, 57 (bas à droite), 70, 72, 73, 76, 77, 80, 83 (haut à gauche), 91 (gauche), 97, 108 (les trois), 113, 115, 117, 127 (bas), 128 (haut), 129, 190 (bas), 191, 192 (bas), 193, 197, 198 (bas), 213 (bas), 221 (bas), 225 (haut), 226 (bas), 227, 229, 230 (haut), 232, 234 (les deux), 235, 243 (haut), 262 (gauche), 265 (bas), 267, 268 (bas), 272 (gauche)

Lagostina 265 (milieu)

lepotagerurbain.blogspot.ca 61 et 63

lesjardinsdevosreves.com 142, (bas à droite) et 167

National Presto Industries en haut 268 (haut)

Omafra 252 (haut)

pixabay.com 3 (bas), 15, 19 (bas), 26, 36 (haut), 46 (bas), 71, 78, 82, 87 (gauche et centre), 89 (droite), 90 (droite), 104, 126 (haut à droite), 132 (bas à droite), 133, (les deux), 135, 137, 138 (bas), 139 (haut), 141, 142 (haut), 162 (bas), 174 (haut), 175, 202, 206 (bas), 223 (bas), 237, 247 (droite), 256 (haut), 257 (gauche), 258 (les deux), 270, 274

torange.biz 94

urbainculteurs.org 30, 31, 36 (bas), 57 (haut à droite), 58 (droite), 62, 64, 65

Wikimedia Commons 88, 93, 184, 208 (haut)

Wikimedia Commons: 4028mdk09253; Alejandro Linares Garcia 32; *Alina Żienowicz* 178 (bas); *André-Ph. D. Picard* 24; *Arnaud* 273; *AnRo0002* 248 (haut); *Bartomiej Bulicz* 246 (bas); *CeGall* 103; *Dezidor* 163; *Dinkum* 20; *Doug Goldman* 181; *Edukeralam, Navaneeth Krishnan S* 90 (gauche); *Elna Mark* 25; *FarceRéjeane* 253; *François Philipp* 180 (haut); *Galukalock* 250 (haut); *GuidoB* 172 (bas); *H. Zell* 171 (bas à droite), 210 (gauche), 212; *Hans_Braxmeier* 135 (droite); *Jamian* 124 (droite), 169; *jammmick* 148; *Jeff Dumais* 176 (haut); *JLPC* 134 (milieu); *Joseph Berger* 250 (bas); *Karol91* 222 (haut), *Karelj* 162 (haut); *Ken Eckert* 189; *Lamba* 248 (haut au milieu); *Marek Argent* 254 (milieu en bas); *MarkusHagenlocher* 249 (bas au milieu); *Nicholas Gemini* 151 (haut); *Opiota Jerzy* 190 (haut), (221) haut; *Opponent* 210 (bas à droite); *Peggy Greb* 89 (centre); *Rasbak* 132 (haut), 145, 204 (haut à gauche), 250 (milieu), 251 (haut au milieu); *Raysonho* 266; *Roger Culos* 246 (haut); *Salix* 252 (haut au milieu); *Schwarzer Winterrettich* 139 (bas); *Sojanya Tripathi* 87 (bas); *South_Ste_Marys_Island* 224; *Superior National Forest* 225 (bas); *Tauno Erik* 188; *Thesupermat* 89 (gauche); *Treetime.ca* 177; *U.S. Fish and Wildlife Service Headquarters* 171 (haut); *Vilmorin-Andrieux* 95; *Wildfeuer* 218 (haut)

© *Sa Majesté la reine du Chef du Canada, 2014 Reproduit avec la permission de Ressources naturelles Canada, Service canadien des forêts* 116

LÉGUMES, FINES HERBES, PETITS FRUITS ET FLEURS COMESTIBLES

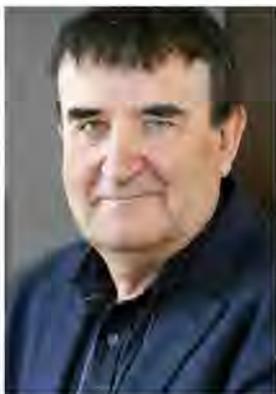
Pas besoin d'être un expert pour apprécier ce livre. Bien au contraire. Les personnes qui souhaitent cultiver des plantes comestibles saines y trouveront des conseils simples et faciles à utiliser.

Le potager urbain, facile et naturel aborde l'espace potager sous plusieurs formes : en contenant, à la verticale, en façade, pour les enfants, à l'intérieur, avec des graines germées, ou encore avec du matériel de récupération.

Ce guide original, à la fois inspirant et pratique, brosse le tableau de légumes, fines herbes, petits fruits et fleurs comestibles incontournables. Pour sortir des sentiers battus, Bertrand Dumont propose aussi des plantes comestibles à découvrir. Les bienfaits de ces plantes, les clés du succès et les délices de la récolte y figurent. Dans la plupart des cas, une recette est proposée. L'auteur donne aussi de nombreux trucs pour simplifier l'entretien, pour contrôler les insectes ravageurs et les maladies de manière naturelle et efficace afin de rendre la culture facile et ainsi prolonger le plaisir de la récolte.

Le potager urbain, facile et naturel sera une source d'inspiration et d'informations essentielles pour tous ceux qui veulent cultiver et mettre des aliments sains dans leurs assiettes.

Préface de **MARIE EISENMANN, Les Urbainculteurs**



BERTRAND DUMONT est horticulteur, conférencier et vulgarisateur scientifique. Rédacteur en chef de magazines horticoles, chroniqueur à la radio et à la télévision, il a été invité à de nombreuses reprises dans les médias pour partager avec toutes les générations son intérêt pour l'espace de liberté qu'est le jardin. Avec l'aide de sa conjointe, il cultive un potager sur la Rive-Sud de Montréal. Chaque année, à l'automne, ils « engrangent » leurs légumes et ceux achetés dans les marchés publics afin de se nourrir toute l'année de légumes sains et produits localement.