

Créer et aménager SON POTAGER

Barbara Pleasant

Photographies de
John Gruen



24 plans inratables
avec rotations sur **3** ans

ANNEXE

EYROLLES

**Ce document est une annexe à l'ouvrage dont l'édition originale
en langue anglaise par Storey Publishing
est parue sous le titre Starter vegetable gardens**

Storey Publishing
210 MASS MoCA Way
North Adams, MA 01247
www.storey.com
Éditeurs : Fern Marshall Bradley et Gwen Steege
Direction artistique et conception maquette : Dan O. Williams
Réalisation : Jennifer Jepson Smith

Photographies © John Gruen, sauf les photographies des pages 62, 91, 96, 117 et 122
qui ont été réalisées par l'auteur.
Stylisme photo : Lisa Newman
Illustrations © William Howell Golson
Plans de jardins : Alison Kolesar
© 2010 Barbara Pleasant

© 2015, Groupe Eyrolles pour l'édition en langue française
Traduction de l'ouvrage : Valérie Garnaud
Annexe : entièrement rédigée par Patricia Grolier
Groupe Eyrolles
61, boulevard Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com
ISBN : 978-2-212-14104-7

Le code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans les établissements d'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'Éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

SOMMAIRE

AIL	4	ÉPINARD	24
ANETH	5	FÈVE	25
ASPERGE	6	HARICOT	26
AUBERGINE	7	LAITUE ET MESCLUN	28
BASILIC	8	MAÏS	30
BETTERAVE	9	MARJOLAINE ET ORIGAN	31
BLETTE, POIRÉE, BETTE À CARDE	10	MELON ET PASTÈQUE	32
CAROTTE	11	MENTHE	33
CÉLERI À CÔTES	13	MOUTARDE	34
CHOU	14	NAVET	35
Chou brocoli	15	OIGNON	36
Chou cabus	15	PATATE DOUCE	38
Chou chinois	16	PERSIL	39
Chou-fleur	16	POIS	40
Chou-rouge	16	POIVRON ET PIMENT	41
Chou frisé	17	POMME DE TERRE	42
Chou-rave	17	RADIS	44
Chou Daubenton, en arbre	18	RHUBARBE	45
CIBOULE ET CIBOULETTE	19	ROMARIN	46
CITROUILLE OU POTIRON	20	ROQUETTE	47
CORIANDRE	21	RUTABAGA	48
CONCOMBRE	22	SAUGE OFFICINALE	49
COURGETTE	23	THYM	50
		TOMATE	51



AIL (ALLIUM SATIVUM)

L'ail est une plante aromatique et officinale d'environ 30 cm de haut. Chaque région a sa variété fétiche. Demandez autour de chez vous, vous serez sûr que votre terre conviendra. En général, l'ail blanc est plus productif mais plus sensible à l'humidité que l'ail rose, qui se conserve très bien.

Que ce soit à l'automne (oct./nov.) ou au printemps (fév./mars), la plantation doit se faire dans une terre ensoleillée, bien drainée et non humide, car l'ail pourrit très vite. Si ce n'est pas le cas, ajoutez du sable grossier ou faites des petites buttes (billons) en lignes, sur lesquelles vous poserez les gousses, appelées caïeux, tête en haut, enfoncées seulement de moitié. Souvenez-vous de ce dicton, « l'ail doit voir partir le jardinier ». Espacez les caïeux de 10 cm.

Lorsque le feuillage jaunit, nouer les feuilles pour faire grossir les têtes et attendre une belle journée ensoleillée de juillet pour les arracher et les faire sécher sur le sol.

CONSEILS

Ne plantez jamais l'ail après des oignons ou des poireaux. Sachez également que l'ail, les haricots et le chou se détestent. Éloignez-les le plus possible. En revanche, les tomates, les fraisières et les pommes de terre s'entendent bien avec lui.

Lors de l'achat, cherchez bien la mention sur l'emballage « garanti sans virose ni nématodes ».

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

POUR TOUTES LES RÉGIONS :

- ★ 'Goulurose'

POUR LES RÉGIONS DOUCES ET OCÉANIQUES :

- ★ 'Violet de Cadours'
- ★ 'Messidrôme'

POUR LES RÉGIONS PLUS FROIDES ET LES SOLS PLUS LOURDS :

- ★ 'Clédor'
- ★ 'Rose d'Auvergne'
- ★ 'Fructidor'



ANETH (ANETHUM GRAVEOLENS)

L'aneth est une plante aromatique à la silhouette haute et très légère. On peut même la planter dans le jardin d'ornement. En fleurs, elle atteint 1 m et dépérit très vite. En revanche, les semis sont très faciles à réaliser en godet et lèvent en deux semaines. Il est d'ailleurs fréquent que les graines obtenues après les belles ombelles blanches se ressèment d'elles-mêmes.

On mange les feuilles d'aneth crues dans les salades et, plus communément, avec du poisson mariné et du saumon fumé ou du fromage blanc. Coupez la plante au fur et à mesure des besoins, avant la floraison. On peut aussi consommer les graines hors saison pour parfumer des marinades, car l'aneth disparaît à l'automne. On les récolte en été, lorsqu'elles sont bien sèches et brunes.

VARIÉTÉ RECOMMANDÉE

- ★ 'Fernleaf', variété très découpée mais plus touffue. La culture en pot est possible.



ASPERGE (ASPARAGUS OFFICINALIS)

Légume vivace dont on mange les pousses. La plante peut atteindre 1,50 m en floraison. Pour donner, les asperges ont besoin d'une terre sableuse, riche en humus, légère et d'une bonne humidité. Elle reste en place jusqu'à 10 ans et apprécie un apport de compost chaque année après la floraison (juillet). Il est donc important de bien choisir l'emplacement, car on ne peut pas la transplanter. Un plein soleil non brûlant est nécessaire. Afin d'obtenir de belles asperges blanches et hautes (appelées turions), ramenez la terre sur les tiges au fur et à mesure de la pousse. On plante les griffes de mars à juin.

Plusieurs insectes s'attaquent aux pointes tendres et peuvent anéantir la production. L'asperge se mange cuite. On peut en faire des conserves.

CONSEILS

Vous devrez attendre 3 ans pour la première récolte après plantation.

Un pied donne environ une botte d'asperges par an, durant une dizaine d'années. Pour récolter les asperges, munissez-vous d'une gouge à asperge : c'est un outil indispensable.

Attention : Les fleurs et les feuilles sont toxiques.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

- ★ 'Hâtive d'Argenteuil'
- ★ 'Larac'
- ★ 'Verte Mary Washington'. Elle n'a pas besoin d'être buttée



AUBERGINE (SOLANUM MELONGENA)

De son origine tropicale, ce légume-fruit a conservé des besoins en soleil importants avec une température élevée. Vivace cultivée comme annuelle sous nos climats, elle peut atteindre 1,50 m de haut. Vous pouvez commencer les semis dès janvier, à 20 °C. Doublez chaque semis, la plante ayant mauvais caractère. Attendez la formation de deux vraies feuilles pour repiquer en godet. Ne plantez au jardin qu'après les saints de glace, soit à la mi-mai. Enterrez le collet (limite de sortie de terre de la tige) sur 4-5 cm pour la formation de racines adventives. La plante nécessite un tuteur solide, car les fruits sont assez lourds. L'aubergine pousse bien en compagnie des haricots verts et des pois, mais évitez l'ail, les oignons et la pomme de terre (car elle est de la même famille et donc peut transmettre des maladies communes). Vous trouverez en jardinerie des pieds d'aubergine greffés pour les régions au nord de la Loire. Ils sont plus résistants et supportent mieux les températures moins douces que dans le Sud. En cuisine, l'aubergine se consomme sous différentes formes : cuite, grillée, au four, en ratatouille, en moussaka, etc.

CONSEILS

Les racines prennent peu de place, aussi les arrosages devront-ils se faire à l'arrosoir, sans pomme, près du tronc, et un paillage gardera l'humidité nécessaire. Il faut peu d'eau mais régulièrement. Ne laissez pas sécher le sol.

Afin qu'elle n'absorbe pas toute l'huile à la cuisson, passez l'aubergine crue au four ou à la vapeur.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

- ★ 'Violette de Barbantane', variété aux fruits allongés et précoces pour climat chaud
- ★ 'Black beauty', fruits en forme d'œufs mais violets
- ★ 'Riado F1', fruits fermes, violets striés de blanc
- ★ 'Blanche ronde', fruits ronds et blancs.



BASILIC (OCIMUM BASILICUM)

Surnommée pistou, oranger des savetiers ou encore herbe royale, cette plante aromatique annuelle atteint entre 20 et 60 cm de haut. Les semis sont faciles à réussir au chaud (18-20 °C) en mars-avril sous abri éclairé. Les godets sont ensuite installés au jardin dans une terre légère, bien drainée, riche. Prenez garde à ne pas casser les jeunes tiges, très fragiles. Il faudra absolument conserver une légère humidité du sol, sous peine de voir jaunir le basilic en 24 h. Il est alors très difficile de le sauver. Plus il est au soleil, plus il demandera d'eau. Une mi-ombre légère pourra accueillir quelques pieds et sera préférable à une exposition brûlante. Un paillis sera utile.

Le basilic est une plante largement utilisée en cuisine. On utilise les feuilles crues et cuites. La préparation d'un pesto permet d'avoir du basilic toute l'année. Cette recette est très simple : piler (d'où son nom « pesto » = piler) les feuilles de basilic avec de l'ail et de l'huile d'olive. On peut ajouter de la poudre de pignons. Mettre en pot fermé. Conserver à l'abri de la lumière.

CONSEILS

Coupez les fleurs qui ralentissent la formation de jeunes feuilles.

Plantez le basilic auprès des tomates et des concombres qu'il protège de certaines maladies et insectes.

Laissez un pied de basilic monter en fleur, car les fleurs attirent les insectes pollinisateurs pour le reste des légumes et fruits du jardin.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

- ★ "Grand vert", le plus commun
- ★ "Monstrueux Mammouth", aux feuilles énormes de la taille d'une main
- ★ "Purple Ruffles", aux feuilles pourpres très parfumées
- ★ "Marseillais", au goût incomparable, avec des feuilles ovales de bonne taille
- ★ "Fin vert", à petites feuilles. Son pied garde une forme de boule très régulière. Il est très décoratif en pot.



BETTERAVE (BETA VULGARIS)

C'est un légume-racine annuel atteignant 30 à 60 cm de haut. Sa culture demande un sol meuble ayant été enrichi avec du compost à l'automne. La betterave supporte un sol compact et argileux. Elle ne doit absolument pas manquer d'eau sinon sa peau peut se craqueler et altérer son goût. Le semis est un jeu d'enfant, mais il faudra avoir la main légère, car le taux de germination est élevé. On le fait directement en place vers mi-avril, dans un sol travaillé finement, et on éclaircit dès la sortie des premières feuilles. Laissez un pied tous les 5 cm pour les variétés ovales et pointues, un peu plus pour les rondes poussant près de la surface du sol.

Pour les consommer, il faudra les arracher avant la floraison, au fur et à mesure des besoins. Par temps chaud, les fleurs ont tendance à apparaître plus tôt, ne permettant pas toujours au bulbe de grossir suffisamment. Si la floraison intervient brutalement sur tous les pieds, on peut toutes les arracher et les conserver dans du sable comme les carottes. Surveillez alors bien la pourriture. On mange la betterave crue râpée ou cuite froide en salade. On peut la cuire à l'eau, à la vapeur ou au four. La betterave est très riche en sucre comme la plupart des légumes-racines.

CONSEILS

Vous pouvez repiquer les sujets qui ont été éclaircis. C'est le seul légume-racine qui supporte ce traitement !

Il est conseillé aux personnes diabétiques de manger les betteraves crues râpées, car leur index glycémique double dès qu'elles sont cuites.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

- ★ "Crapaudine", la plus connue, racine longue et pointue, à la peau foncée râpeuse. Très sucrée et savoureuse, la meilleure pour une cuisson au four
- ★ "Chioggia" ronde, à anneaux concentriques bicolores : un rouge, un blanc. Originale en salade en tranche
- ★ "Noire d'Égypte", ronde à peau lisse, au bulbe très plat poussant au ras du sol. Résiste bien à la chaleur et fleurit tardivement.
- ★ "Alto", très allongée et très lente à monter en fleur
- ★ "Burpee's Golden", racine à couleur jaune. On peut également manger ses feuilles.



BLETTE, POIRÉE, BETTE À GARDE (BETA VULGARIS VAR. CICLA)

Ce légume-feuille très ancien, de 30 à 50 cm de haut, est de la même famille que la betterave, mais on ne mange que ses feuilles. Il est très facile à cultiver. Certaines variétés sont très décoratives et souvent utilisées dans les jardins d'ornement et dans les massifs municipaux. On en trouve avec des cardes (grosses nervures centrales) rouge vif, orange. Elles sont aussi comestibles mais moins savoureuses. Le semis s'effectue directement en place, au soleil, lorsque la terre est réchauffée, à partir d'avril en général. Le sol doit avoir été préparé finement ; on dépose alors 3 à 6 graines dans un petit trou plat, appelé poquet, de 2 à 3 cm de profondeur tous les 40 cm. Éclaircissez lorsque les plants lèvent pour n'en garder qu'un. Vous pouvez repiquer les autres dans des pots, des jardinières ou parmi les fleurs. Méfiez-vous des limaces qui peuvent réduire à néant tous vos semis. Vous ne verriez jamais pointer la moindre feuille et pourriez penser que vous avez raté vos semis, alors qu'il n'en est rien. Les jardinerie proposent des godets prêts à planter. Surveillez l'arrosage, cette plante a besoin d'eau pour avoir de belles et grandes feuilles tendres. Vous pouvez pailler le sol pour garder la fraîcheur plus longtemps. On récolte les feuilles au fur et à mesure des besoins en cuisine. Si vous coupez toutes les feuilles en une fois, la plante peut repartir du pied.

On prépare les côtes cuites, passées au four avec une sauce béchamel, ou avec des tomates et de l'ail. Les feuilles vertes se préparent comme des épinards.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

- ★ 'Verte à cardes blanche', résistante au froid. Elle produit de très larges cardes.
- ★ 'Blonde', très productive durant tout l'été
- ★ 'Verte à couper'. Elle repousse rapidement et donne de tendres feuilles vertes, à utiliser comme des épinards.
- ★ 'Rhubarb Chard', aux cardes rouge vif et au très bon goût. Le feuillage vert est légèrement gauffré.



CAROTTE (DAUCUS CAROTTA)

Ce légume-racine très commun de 30 cm de haut peut atteindre 40 à 50 cm si vous le laissez monter en graine pour le récolter. Les fleurs de carottes en ombelles sont très élégantes et décoratives. Légume indispensable dans la cuisine, la carotte n'est pas toujours facile à cultiver et a un caractère de petite fille gâtée. Pour lui être agréable et avoir une récolte abondante, il faut lui donner une terre légère, surtout sans cailloux (cause des vilaines carottes fourchues), riche en humus, fraîche, sableuse. À l'automne, vous pouvez créer une ou deux plates-bandes dédiées à leur culture, en y incorporant du compost fin, mais jamais de fumier frais. Le semis s'effectue au printemps (mars) pour une récolte d'été jusqu'en novembre. Choisissez un emplacement non brûlant. Vous pouvez les semer en rangs, sur buttes comme les oignons si votre terre ou votre climat est humide, ou à la volée dans un jardin en carrés surélevés. Dans ce dernier cas, remplissez votre carré de terreau si le sol est trop compact après avoir travaillé la terre d'origine. Protégez les semis des chats et des poules, qui adorent y gratter, par un grillage métallique rigide type grillage à poule réutilisable, les filets plastiques au sol étant dangereux pour les oiseaux et les hérissons qui peuvent s'y retrouver prisonniers. Éclaircissez les semis et laissez seulement un plant tous les 5 à 8 cm. L'apport d'eau est une étape cruciale. Un arrosage trop important donnera des carottes fendues, un manque d'eau, des carottes ligneuses et dures. En principe, attendez que la terre se « ressuie », c'est-à-dire que vous ne sentiez plus l'humidité au doigt. Arrosez peu mais régulièrement. N'utilisez pas d'engrais, car la carotte monterait en graine aussitôt, au détriment de la racine.

CONSEIL

Plantez vos carottes à proximité des poireaux ou des oignons, leur odeur ayant un effet répulsif sur la mouche de la carotte qui pond de minuscules larves blanches dans la carotte, la rendant creuse et la faisant pourrir.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

- ★ 'Chantenay', classique, conforme à l'image qu'on se fait d'une carotte. Elle préfère les régions douces et océaniques, comme 'La Nantaise'.
- ★ 'St Valéry', pour des semis tardifs et une récolte de juillet à novembre, car elle ne craint pas le froid.
- ★ 'Suko', pour des récoltes précoces dès avril-mai si les semis sont effectués sous abris en février-mars.
- ★ 'Purple Haze F1', à la peau lilas et à la chair orange

- ★ 'Mello Yello F1', à la peau jaune
- ★ 'White Satin F1', à la peau ivoire
- ★ 'Rainbow F1', à la peau zébrée de plusieurs couleurs
- ★ 'Koral', une carotte toute ronde, qui ne craint pas la chaleur, et excellente au goût.
- ★ 'Comtadine', tardive, très productive et peu sensible aux maladies



CÉLERI À CÔTES (APIUM GRAVEOLENS VAR. DULCE)

Ce légume-feuille est une annuelle. On l'appelle aussi céleri branche. Le semis se fait de février à mars sous abri ou en serre. On trouve facilement des jeunes plants en godets dans les jardinerie. On les installe au soleil dans les régions de plaine, et à mi-ombre là où le soleil est brûlant l'après-midi. Le céleri est gourmand et il convient de lui donner de l'engrais, par exemple un compost bien décomposé dans une terre drainée pas trop calcaire. L'humidité lui est nécessaire pour donner des tiges tendres sans fil. Arrosez au goulot d'arrosoir, le matin de préférence, et paillez les pieds. Le céleri n'aime pas la concurrence, il faudra donc enlever toutes les mauvaises herbes avoisinantes et conserver le sol meuble.

On peut manger les côtes crues, cuites, en potage et en faire des conserves. Le feuillage supporte la congélation pour une consommation durant l'hiver dans les potages et pot-au-feu. C'est un exhausteur de goût naturel. Le sel de céleri rehausse les plats et le jus de tomates.

À NOTER

On trouve une autre forme de céleri, le céleri-rave, qui donne de grosses boules charnues qui sont en fait ses racines. Il se consomme râpé à la sauce rémoulade et cuit en quartiers dans les pot-au-feu. Tous les céleris sont d'excellents diurétiques.

La livèche (*Levisticum officinale*), aussi décorative que bonne, est une plante vivace, pouvant atteindre 2 m, dont les feuilles ont le goût du céleri. Elle peut vivre 20 ans et demande peu d'entretien.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

- ★ 'Plein blanc Doré', qui donne des côtes très larges et blanches.
- ★ 'Géant doré amélioré', très productif et qui se conserve bien.



CHOU (BRASSICA OLERACEA)

Le chou est une plante très ancienne, excellente pour la santé, qui a toujours été dans les menus. Il en existe plus d'une centaine de variétés. Le chou demande une terre enrichie de compost ou d'humus au moins six mois avant sa plantation, sinon il développe des maladies qui le rendent impropre à la consommation. Un apport de sable grossier sera bénéfique, les choux n'aimant pas l'humidité stagnante à leur pied ni les terres compactes. Tous les choux sont sensibles aux pucerons gris qui peuvent recouvrir la plante rapidement. On peut mettre des larves de coccinelles achetées en jardinerie, dont c'est le met favori. Attention également aux limaces, très gourmandes de jeunes feuilles. Couvrez le sol avec de la paille ou de la cendre pour les tenir éloignées et surveillez bien vos jeunes plants. Le chou est facile à trouver en barquette dans les jardinerie, ce qui vous fera gagner du temps. Le semis est parfois problématique et aléatoire pour le débutant, mais pas insurmontable. Il suffit d'être vigilant à la variété choisie : semis d'automne pour une récolte durant l'hiver et le début de printemps, semis en février pour une récolte à la fin d'été et à l'automne. Ne les installez pas au soleil brûlant de l'après-midi. De nombreux choux résistent très bien au gel, notamment le chou cabus, ou chou pomme, aux feuilles lisses et aux grosses têtes très serrées.

CONSEILS

Lors du nettoyage des choux, laissez-les tremper dans l'eau tiède avec un peu de vinaigre d'alcool. Cela fait sortir les limaces et les pucerons.

Si vous pensez que le chou est difficile à digérer, faites le cuire dans deux eaux ou à la vapeur.

Les herbes aromatiques comme la sauge et la lavande sont de bons répulsifs contre les insectes qui attaquent les choux. Plantez-en quelques pieds à proximité.

CHOU BROCOLI (BRASSICA OLERACEA VAR. ITALICA)

C'est un légume-fleur annuel. Ce chou dressé peut atteindre 50 à 70 cm de haut. On mange ses fleurs, regroupées à l'extrémité des tiges. Il faut les cueillir lorsqu'elles sont encore bien serrées.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

- ★ 'Vert Calabrais', aux petites pommes pouvant être mangées crues
- ★ 'Romanesco', aux étonnantes fleurs en pyramides
- ★ 'Emperor F1', qui donne de nombreux rejets après récolte de la pomme (fleur de tête). Son semis est assez facile à réussir de mars à juin pour une récolte jusqu'en octobre.

CHOU CABUS (BRASSICA OLERACEA VAR. CAPITATA)

Légume-feuille, le chou cabus est le plus connu des choux. Ses énormes pommes très serrées sont communément employées en cuisine pour la soupe, la potée, la choucroute et autres recettes régionales. On peut le planter en rangées au potager, il ne dépasse pas les 40 cm. Espacez les plants d'autant pour obtenir de belles pommes. Les pommes de terre et les fraisiers seront de bons compagnons de culture.

CONSEIL

Si vous trouvez son odeur un peu forte lors de la cuisson, mettez un morceau de pain rassis dans l'eau de cuisson et renouvelez plusieurs fois.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

IL EXISTE DE TRÈS NOMBREUSES VARIÉTÉS, PARMIS LES PLUS CONNUES :

- ★ 'Tête de Pierre F1', aux énormes pommes pouvant peser jusqu'à 2 kg !
- ★ 'Brunswick', que l'on trouve parfois sous le nom de 'Boston'. C'est le chou utilisé pour la choucroute. Excellent cru râpé, en salade.
- ★ 'Cœur de bœuf', à la pomme conique, un peu tardif

CHOU CHINOIS (BRASSICA RAPA VAR. CHINENSIS)

Le chou chinois a une forme caractéristique en pain de sucre. Son goût est moins prononcé que celui des autres choux.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

- ★ 'Pak Choi Taïsaï', aux très grandes côtes blanches charnues pouvant être cuisinées comme des bettes, en gratin, et aux feuilles vertes, à manger comme des épinards. Excellent pour la congélation.
- ★ 'Pe-Tsaï tip top F1', compact, qui peut être mangé cru ou cuit.

CHOU-FLEUR (BRASSICA OLERACEA VAR. BOTRYTIS)

Le chou-fleur aux grosses inflorescences blanches, se consomme à l'état de bouton. Si on le laisse trop longtemps en place, les vraies fleurs vont apparaître et elles ne sont pas excellentes ! Il vaut mieux le cueillir trop jeune que fleuri. On veillera à le planter à mi-ombre, voire à l'ombre dans les régions chaudes. Ce chou vient bien dans les sols riches, frais, argilo-calcaires et profonds. C'est pour cette dernière raison qu'on peut difficilement le cultiver en pot, sauf les mini choux-fleurs, par ailleurs décoratifs.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

- ★ 'Tardif d'Angers', qui résiste bien au froid. À conseiller pour la congélation.
- ★ 'Armado', aux feuilles vertes qui recouvrent bien la pomme, qui reste ainsi bien blanche, protégée de la lumière.
- ★ 'Hormade', qui résiste à la chaleur et au mauvais temps, vecteur de maladies.

CHOU-ROUGE (BRASSICA OLERACEA)

Ce chou est excellent cru, râpé. Mais on peut le cuisiner comme les autres choux. Il est également parfait pour les conserves en bocaux, râpé, avec du vinaigre légèrement sucré comme les cornichons aigre-doux. On le sert souvent ainsi dans les pays nordiques.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

- ★ 'Tête de Nègre', le plus connu, très rustique
- ★ 'Rouge gros', à très grosse pomme serrée
- ★ 'Bacchus F1', qui peut être cultivé en pot.

CHOU FRISÉ (BRASSICA OLERACEA VAR. ACEPHALA)

Ce légume-feuille, très beau avec ses feuilles gaufrées, a besoin d'une terre ferme pour tenir ses 40-50 cm de haut, qui lui donnent une grande prise au vent avec ses feuilles lâches. Il se mange cuit. Il est d'ailleurs assez proche de la variété fourragère, qui se distingue par ses feuilles lisses.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

- ★ 'Vert nain', ou demi-nain, très rustique et résistant au froid
- ★ 'Palmier', chou géant de presque 2 m de haut, avec des feuilles étalées, qui font penser à un palmier, et par ailleurs très tendre.
- ★ 'Violet Moss Curled', aux jolies feuilles comme de la mousse violette
- ★ 'Redbor F1', insensible au gel, pour les régions froides

CHOU-RAVE (BRASSICA OLERACEA VAR. GONGYLODES)

Légume-tige. Contrairement à la betterave, on ne consomme pas la racine, mais la partie charnue du bas de la tige, au ras du sol qui forme un bulbe charnu. C'est un chou excellent, méconnu, au goût particulier qui ne ressemble pas au chou. Bien éplucher sa peau épaisse et le faire cuire à l'eau ou à la vapeur. Assaisonner comme les légumes du soleil, avec de l'ail et de l'huile d'olive.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

- ★ 'Di Vienna Bianco', à la chair blanche tendre et fine
- ★ 'Superschmelz', à la chair pulpeuse, résiste très bien au froid, culture très facile.
- ★ 'Violet de Vienne', qui peut se manger cru en salade

CHOU DAUBENTON, EN ARBRE (BRASSICA OLERACEA VAR. DAUBENTON)

Ce chou très ancien est un légume-feuille vivace, perpétuel. On cueille ses feuilles terminales au fur et à mesure des besoins tout au long de l'année. Son goût excellent rappelle celui du chou fourrager vert. Il nécessite un solide tuteur et peut monter à plus d'un mètre. Plus on le coupe et plus il donnera de feuilles. Pour le multiplier, coupez ou cassez une tige terminale de 15-20 cm et repiquez-la directement en terre. Tenez humide durant la période de reprise.



CIBOULE (ALLIUM FISTULOSUM) ET CIBOULETTE (ALLIUM SCHOENOPRASUM)

Ces deux plantes aromatiques sont des incontournables du potager et des salades d'été. La ciboule est plus grosse et plus haute (40 cm) que la ciboulette (20 cm), qu'on appelle fines herbes. Ces plantes apprécient le soleil et la mi-ombre et donnent une très jolie floraison décorative, avec des petites boules roses pour la ciboulette et blanches pour la ciboule. Ne vous inquiétez pas de les voir jaunir puis disparaître en automne, elles reviennent au printemps durant de longues années. Le semis est facile à réaliser au printemps, directement en place, en recouvrant à peine les graines. Vous pouvez aussi diviser les touffes à l'automne ou au printemps, avant le développement total de la plante. Elles poussent toutes les deux très facilement en pot, sur une fenêtre ou un balcon, près de la cuisine bien sûr !

On consomme les feuilles tubulaires, creuses. La ciboule peut remplacer l'oignon dans les salades, mais avec un goût moins fort.

La variété 'Ciboulette chinoise' monte très rarement en fleurs.



CITROUILLE OU POTIRON (CUCURBITA MAXIMA)

L'énorme citrouille de Cendrillon ou d'Halloween est un légume-fruit annuel. Les citrouilles ont besoin de place, car elles sont « coureuses », c'est-à-dire que leurs tiges continuent toujours de pousser et donnent des fleurs sur toute la longueur. On peut les couper pour favoriser des fruits moins nombreux mais plus gros. Vous pouvez les semer fin avril sur le compost, elles adorent ça, car elles ont besoin de beaucoup de nutriments et sont très gourmandes.

On trouve une grande quantité de variétés de courge, la butternut par exemple, la courge gourde, le potimarron, les coloquintes pour la décoration...

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

- ★ 'Rouge vif d'Etampes', à fruits aplatis pouvant atteindre 20 kg
- ★ 'Musquée de Provence', à chair dense, avec peu de pépins, excellente au goût
- ★ 'Potiron jaune gros de Paris', qui peut atteindre... 100 kg. Il est excellent en potage et en flan.



CORIANDRE (CORIANDRUM SATIVUM)

Appelée aussi persil de Chine, cette plante aromatique est bisannuelle. Elle fait jusqu'à 50-60 cm de haut. Sa vie étant très courte, on fait des semis en place, très faciles, à l'automne. Choisissez une exposition mi-ombragée et fraîche si vous ne voulez pas voir la plante fleurir et donner des graines trop rapidement. Faites plusieurs petits semis à deux semaines d'intervalle, afin de disposer de feuilles au fur et à mesure des besoins. On peut utiliser les graines d'une année sur l'autre, à condition de respecter la rotation des cultures et de ne pas les planter au même endroit. Les feuilles finement découpées sont très aromatiques et on les utilise crues dans toutes sortes de plats et salades. Pour la cuisson, utilisez les graines, car la chaleur atténue l'arôme des feuilles.

CONSEIL

Faites sécher les graines avant qu'elles ne tombent au sol. Suspendez les fleurs dans un endroit ombragé, sec et ventilé et conservez les graines dans des bocaux de verre.



CONCOMBRE (CUCUMIS SATIVUS) ET CORNICHONS

Légumes-fruits, ces annuelles à végétation rampante-coureuse ou grimpante, sont très faciles à réussir par le débutant, en pleine terre ou en pot. Leur préparation en cuisine est aussi très basique, ce qui en fait un légume plaisir. Arrivant des régions chaudes de l'Asie, ces plantes aiment la chaleur et les semis ne débuteront qu'à une température de 13° C environ. On peut les commencer sous abri à partir de mars/avril en pot, ou directement au jardin après les dernières gelées, souvent mi-mai. De pousse très rapide, les concombres et les cornichons demandent des arrosages réguliers, une terre bien amendée à l'automne, du soleil et de la chaleur. Ils peuvent être palissés sur des grillages ou des piquets. Cela a l'avantage de les isoler de la terre, et ils gardent ainsi une peau propre. Il est conseillé de la manger pour les vitamines qu'elle contient. Les fleurs jaunes apparaissent tout l'été au fur et à mesure de la pousse des tiges. Les concombres se cueillent jeunes pour qu'ils aient un minimum de graines à l'intérieur. Leur goût sera plus délicat aussi. Cueillez les cornichons lorsqu'ils sont assez petits pour les manger entiers et un peu plus gros pour les préparations aigres-douces.

Le cornichon est un mini-concombre sélectionné pour sa petite taille et sa chair plus ferme. Il a souvent une peau avec de légers piquants irritants d'où la macération dans le sel avant préparation. On frotte ensuite délicatement le cornichon avec un chiffon. Il se prépare au vinaigre, entier ou en tranches, nature ou aigre-doux. On ajoutera une branche d'estragon qui parfamera le vinaigre ainsi que quelques petits oignons blancs grelots épluchés.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

CONCOMBRE

- ★ 'Tanja', rustique et long, sans amertume et très productif
- ★ 'Marketmore', petit concombre, excellent dans les sandwiches
- ★ 'Belcanto F1', tardif et très allongé

CORNICHON

- ★ 'Vert petit de Paris', le plus commun, à fruits courts
- ★ 'Madita F1', à petits fruits courts et épineux, très résistant aux maladies par temps humide
- ★ 'Amélioré de Bourbonne', le plus apprécié pour sa peau de velours



COURGETTE (CUCURBITA PEPO)

Cette annuelle du soleil est rampante et très coureuse. Ses tiges peuvent atteindre 3 m de long. Les graines sont assez grosses et le semis est facile à réussir, d'abord sous abri en avril, avec un repiquage au jardin en mai. On peut aussi les semer directement en place à la même époque. Un arrosage régulier est nécessaire pour avoir des fruits charnus sans trop de graines. Les gros fruits ont généralement une peau épaisse et dure. On les épluchera et les utilisera plutôt en potage. Les courgettes préparées ainsi remplacent d'ailleurs très bien les pommes de terre et donnent le même velouté et la même onctuosité sans les calories.

CONSEIL

On peut farcir les fleurs avec de l'houmous et les manger crues, ou bien cuites en beignets ou au four gratinées avec une farce traditionnelle.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

- ★ 'Ronde de Nice', classique des petits farcis méditerranéens
- ★ 'Abondance F1', qui résiste bien aux maladies dans les régions aux étés plus humides.
- ★ 'Parador F1', aux jolis fruits jaunes
- ★ 'Verte non coureuse des maraîchers', qui s'adapte à tous les terrains, aux fleurs très bonnes farcies.



ÉPINARD (SPINACIA OLERACEA)

Légume-feuille de Popeye, l'épinard est annuel et forme des touffes denses. C'est un amateur de fraîcheur et vous aurez de belles récoltes au printemps et à l'automne. Il est par ailleurs résistant au froid. La tétragone, cousine par le goût, pourra le remplacer durant l'été, les épinards s'arrêtant de produire à cette période de l'année. L'épinard nécessite beaucoup d'eau et une terre riche pour donner de grandes feuilles et éviter qu'il ne monte en fleurs, car c'est alors l'arrêt des récoltes, les feuilles devenant dures. Les limaces l'apprécient aussi, et si vous ne voulez pas voir le feuillage réduit à une simple nervure centrale, disposez une protection sur le sol : cendre de bois, épines de pins, paillettes de lin. Le semis se fait en place dans une terre travaillée finement, en sillons espacés de 30 cm, en avril ou mieux en septembre-octobre. Recouvrez les graines de 2 cm de terreau fin. La levée se fait en 10 jours et la récolte, 6 à 8 semaines après la levée. Cueillez les feuilles périphériques puis, au fur et à mesure des besoins, vers le centre. Si vous constatez une montée en fleurs, couper le reste de la touffe. Préparez les feuilles aussitôt après la récolte, car l'épinard ne supporte pas d'attendre et se flétrit vite.

CONSEILS

L'épinard contient du fer facilement assimilable. Mais ce n'est pas le champion, le persil en contient 7 fois plus.

Déconseillé aux personnes souffrant d'arthrite et de rhumatismes, il contient de l'oxalate ou acide oxalique, comme l'oseille et la rhubarbe.

Riche en vitamines, il les conservera si vous le mangez cru en salade ou cuit à la vapeur, mais pas plus de 5 min.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

- ★ 'Monstrueux de Viroflay', qui, comme son nom l'indique, donne des feuilles énormes, idéal pour le printemps et l'hiver.
- ★ 'Géant d'hiver', qui résiste mieux aux maladies, excellent au goût.
- ★ 'Lagos F1', qui offre une excellente résistance aux maladies et présente une montée en fleurs lente.



FÈVE (VICIA FABIA)

Légume du soleil du bassin méditerranéen, cette annuelle de 30 cm à 1 m donne des gousses avec de gros haricots plats. Les fèves sont un apport non négligeable de protéines végétales et il est important d'en consommer régulièrement, comme les lentilles. C'est un légume de base pour les végétariens. Les semis se font en place à partir de février-mars pour une récolte en été dans les régions fraîches et en automne dans les régions méditerranéennes pour une récolte à partir de mars. L'arrosage pour les semis de printemps est important et les fèves préfèrent un sol calcaire. Il faudra un tuteurage ou, mieux, deux fils parallèles tendus sur la longueur du rang, dans lesquels les fèves resteront prisonnières. Cela leur évitera de tomber au sol et la récolte en sera grandement facilitée. Sachez que les fèves sont systématiquement envahies par les pucerons.

CONSEIL

Vous pouvez pulvériser par temps doux un peu d'essence de lavande diluée sur les tiges les plus atteintes par les pucerons. En été, quelques pieds de sauge et de lavande feront aussi office de répulsif.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

- ★ 'Aguadulce', la plus commune
- ★ 'Trois fois blanches', pour les régions au-dessus de Valence



HARICOT (PHASEOLUS VULGARIS)

La culture du haricot est un jeu d'enfant. Le semis est très facile. On met les graines en place en pleine terre dès la fin des gelées et on peut continuer jusqu'en juillet, voire août dans les régions à l'automne clément. La terre doit être plutôt consistante, enrichie avec du compost bien décomposé, et garder la fraîcheur. Le soleil ne doit pas être trop brûlant pour ne pas dessécher les racines. Du reste, certaines variétés peuvent se contenter de la mi-ombre légère. On peut palisser les haricots sur des filets ou des structures, ce qui facilite les récoltes, ou faire des rangs pour les variétés naines.

Le haricot vert ou beurre (blanc) est souvent rempli de fils et peut avoir une peau fine transparente appelée parchemin. C'est souvent dû à une chaleur excessive et des arrosages irréguliers. Il faudra donc les récolter jeunes et fins. Si le haricot est cueilli trop tard, il peut être dur. Dans ce cas, utilisez-le plutôt dans un potage ou attendez encore pour le récolter afin d'utiliser les graines pour un semis l'année suivante. On peut semer des graines de haricots nains en pots pour une mini-culture sur balcon. Installez les cultures de haricots loin des tomates et des pommes de terre, car les trois espèces ne s'aiment pas vraiment, et toutes trois peuvent en pâtir... Par contre le concombre et les choux sont de bons compagnons pour les haricots.

On trouve des dizaines de variétés de haricots, offrant toutes sortes de hauteurs et de couleurs.

CONSEIL

Pour une bonne production, quelle que soit la variété, les insectes pollinisateurs sont indispensables. Plantez de la lavande, de la bourrache et de la phacélie à proximité.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

MANGETOUT À PALISSER

- ★ 'Or du Rhin', haricot beurre, sans fils, larges gousses plates
- ★ 'Phénomène', haricot vert, sans fils, longues gousses aux grains blancs
- ★ 'À cosse violette', très tendre, gousses d'une belle couleur violette qui disparaît à la cuisson, grains beiges.

MANGETOUT NAIN

- ★ 'Irago', très résistant aux maladies, gousses très longues de 18-20 cm, très fines ; très productif

- ★ 'Teepee', très productif et facile à cueillir car au-dessus du feuillage
- ★ 'Braimar', absolument sans fils, excellent pour les conserves et la congélation, extra-fins

HARICOT À ÉCOSSER À GRAINS

- ★ 'Big Borlotto' ou 'Langue de feu', grosse production, grains blancs striés de rouge
- ★ 'Michelet', longues cosses, à récolter frais ou sec
- ★ 'Soissons', haricot nain à gros grains blancs, excellent goût, parfait pour les régions à été court, car il est précoce.
- ★ 'Flageolet Chevrier vert', le classique flageolet, très productif et résistant aux maladies et aux virus

HARICOT NAIN À FILET FIN SANS PARCHEMIN

- ★ 'Triomphe de Farcy', très connu et d'une qualité exceptionnelle, production échelonnée, longues gousses extra fines, peu sensible à un froid passager au printemps
- ★ 'Lintera', gousses très fines et longues, production groupée

HARICOT DOLIQUE

- ★ 'Dolicos Lablab', haricot kilomètre aux gousses géantes bleues, grimpant ; peut recouvrir une pergola ou des claustras ; jolie floraison

HARICOT D'ESPAGNE

- ★ 'Rouge Butler', grimpant, aussi joli que bon à manger ; très belle floraison ; à cueillir au fur et à mesure des besoins



LAITUE ET MESCLUN (LACTUA SATIVA)

Légume-feuille, la laitue est par excellence la culture des débutants. Le goût d'une salade de jardin fraîchement cueillie est irremplaçable. Les semis sont échelonnés en fonction des variétés, mais la culture est toujours la même. On peut choisir de semer en terrine ou en pleine terre, car on doit repiquer les plants dès qu'ils mesurent 5-6 cm de haut. Espacez-les de 20 à 30 cm. Coupez la laitue bien pommée environ deux mois après le repiquage. Maintenez le sol humide, sans mauvaises herbes, et paillez le sol pour que la salade reste propre : le nettoyage en sera simplifié et cela évitera que limaces et escargots les dévorent. Il existe de nombreuses variétés de laitue, aussi peut-on en récolter toute l'année.

Le mesclun est un mélange de salades à couper au fur et à mesure des besoins, par exemple de la laitue 'Red Bowl', de la laitue 'Merveilles des quatre saisons' et de la roquette. On trouve des mélanges prêts à semer. On coupe les feuilles encore jeunes. Cela stimule les repousses, qu'on coupera de nouveau. On sème en ligne et on ne repique pas.

CONSEIL

On peut couper une fois les laitues au ras du collet, de jeunes feuilles repousseront, mais elles ne pommeront plus.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

BATAVIA

- ★ 'Blonde de Paris', pomme volumineuse serrée, feuilles craquantes
- ★ 'Splendor', pomme plus lâche, feuilles très tendres
- ★ 'Rouge grenobloise', pomme charnue, feuilles tendres et rouges
- ★ 'Beauregard', récolte de mai à novembre, feuilles très découpées et craquantes

POMMÉE

- ★ 'Merveille des quatre saisons', classique, rouge et rustique, peut être cultivée en hiver sous tunnel.
- ★ 'Appia', une classique qu'on trouve facilement en barquettes dans les jardinerias au printemps, car c'est certainement la meilleure des laitues.
- ★ 'Grosse blonde paresseuse', ne monte presque pas et résiste à la chaleur.
- ★ 'Brune d'hiver', excellente salade qui résiste très bien au froid pour une récolte hivernale en région douce.

- ★ 'Passion blonde', première laitue pommée de la saison, dès le mois de mars, avec des semis d'automne

ROMAINE

- ★ 'Blonde maraîchère', pomme allongée très croquante ; résiste au froid et ne nécessite pas d'être blanchie sous cloche.

ICEBERG

- ★ 'Iceberg', pomme très serrée, feuilles fines et croquantes ; résiste à la chaleur et au froid sous tunnel.
- ★ 'Fortunas', pomme volumineuse, à récolter au printemps et en été, résiste bien aux pucerons.
- ★ 'Saladin', pour continuer les récoltes en automne jusqu'en novembre, feuilles très découpées



MAÏS (ZEA MAYS)

Le maïs doux, réservé à la consommation humaine, est une plante annuelle (graminée) tropicale qui peut atteindre deux mètres de haut. Le maïs demande des terres très humides en permanence. Sa culture tient uniquement à cela, évitez donc d'en planter si vous ne pouvez lui apporter quotidiennement ses litres d'eau. Par contre, le long d'un ruisseau ou d'un bassin naturel, le maïs vous donnera pleine satisfaction. Le semis se fait en place après les dernières gelées, au soleil, dans un sol meuble. Semez 3-4 graines ensemble. Le maïs a besoin d'être cueilli jeune lorsque les grains sont encore laiteux. N'attendez pas que les « cheveux » soient secs.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

- ★ 'Sucre hâtif jaune d'or', à cueillir très tôt
- ★ 'Maïs nain F1', petits épis de quelques centimètres à confire au vinaigre



MARJOLAINE (ORIGANUM MAJORANA) ET ORIGAN (ORIGANUM VULGARE)

Ces deux plantes vivaces aux feuilles aromatiques des régions du Sud ne se distinguent que par la taille. La marjolaine est aussi appelée grand origan. La floraison est très jolie et on peut les planter toutes deux en pot sur une terrasse ou un balcon, au soleil, dans une terre drainée, avec des pierres de lave, plus légères que la terre seule. On peut les semer à partir d'avril-mai directement en place au jardin. Les feuilles se récoltent au fur et à mesure des besoins et ne prennent réellement leur arôme qu'une fois sèches. Il n'existe que la forme sauvage, que vous trouverez également en godet en jardinerie. L'origan a des formes décoratives, certaines avec des feuilles entièrement recouvertes de poils gris. D'autres ont des fleurs colorées. L'origan est moins parfumé que la marjolaine. Leurs feuilles sèches assaisonnent notamment les pizzas.



MELON (CUCUMIS MELO) ET PASTÈQUE (CUCUMIS CITRULLUS)

Fruits méditerranéens, le melon et la pastèque symbolisent l'été, avec leur rafraîchissante chair colorée, gorgée d'eau. Ce sont des plantes annuelles, coureuses au sol. Elles développent des tiges de plusieurs mètres. On peut les semer en mars sous une température de 20 à 22 °C, donc en abri chauffé ou à la maison. Repiquez les jeunes pieds dans des godets, en posant les deux premières feuilles au ras du sol. Plantez-les en pleine terre fin mai, ou un peu avant si vous les recouvrez d'un voile de forçage, mais toujours dans des régions douces du sud de la Loire. Dans les autres régions, on peut essayer de les cultiver sous tunnel ou sous serre pour avoir des fruits. Paillez le sol afin que ces fruits ne soient pas au contact direct avec la terre.

CONSEIL

On peut confire la peau des pastèques dans du vinaigre, comme les cornichons.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

MELONS

- ★ 'Cantaloup charentais', à l'origine de tous les hybrides F1 à chair orange, très savoureuse
- ★ 'Petit gris de Rennes', petit fruit pour une portion individuelle ou à manger avec du vin doux
- ★ 'Troubadour', excellent et résistant aux maladies, feuillage vigoureux

PASTÈQUES

- ★ 'Sugar Baby', la plus connue, chair rouge très sucrée avec peu de pépins
- ★ 'Charleston Grey', fruits gigantesques de plus de 10 kg



MENTHE (MENTHA)

La menthe est une herbe aromatique, utilisée également en phytothérapie pour ses nombreuses vertus. Il n'y a pas une menthe mais des centaines de menthes. Ces plantes très communes se retrouvent à l'état sauvage. C'est une plante envahissante qui nécessite une surveillance rigoureuse pour contenir son tempérament voyageur. Son mode de multiplication est vraiment basique : vous trouverez sûrement un ami ou un voisin qui sera ravi de vous en offrir un pied, tout frais arraché de son jardin. Les jardinerie proposent de nombreuses variétés en godet pour un repiquage toute l'année hors gel. Après installation, la moindre racine blanche, cassante et charnue, donnera un pied en quelques semaines. La menthe se plaît à peu près partout si elle trouve un peu d'humidité : une fissure dans une allée en pavés ou en ciment lui suffira pour sortir ses feuilles. La menthe pousse aussi très bien en pot, que vous pouvez enterrer au jardin parmi les autres plantes, à mi-ombre. Les feuilles de menthe crues ont un goût rafraîchissant, dans les salades de concombre au yaourt, en accompagnement de nems ou dans toutes les salades d'été.

CONSEILS

On peut cueillir les feuilles avant la floraison fin juin pour les faire sécher et les utiliser durant l'hiver.

Certaines personnes utilisent la menthe en tisane pour lutter contre les migraines (mélangée avec de la lavande) et les nausées.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

Voici quelques variétés parmi la centaine qui existe, de la minuscule menthe Corse ressemblant à de la mousse aux énormes menthes poussant à presque 1 m en floraison.

- ★ 'Menthe coq', la plus envahissante ; convient à toutes les utilisations.
- ★ 'Poivrée', au goût piquant
- ★ 'Bergamote', à senteur douce et à feuilles rondes
- ★ 'Chinoise', très parfumée pour le thé



MOUTARDE (BRASSICA SPP.)

De la famille des choux, cette plante annuelle touffue en a l'aspect, avec ses feuilles caractéristiques et sa floraison jaune à quatre pétales. C'est une plante dressée de 50 à 60 cm de haut. Le semis se fait en place, dans une terre moyenne, plutôt calcaire, au soleil. Elle pousse rapidement (1,20 m) et facilement, sans exigence particulière, et la récolte se fait au fur et à mesure des besoins. On a donc avantage à étaler les semis d'août à octobre pour une récolte au printemps suivant. C'est une plante envahissante.

La moutarde est aussi notre plus ancien condiment. Elle diffère du chou par son goût très piquant et est très consommée dans la cuisine indienne, où on retrouve ses jeunes feuilles et ses fleurs dans presque tous les plats. On récolte aussi les graines que l'on réduit en poudre (ou non pour faire de la moutarde à l'ancienne) et mélange avec du vinaigre.

- ★ 'Brassica Alba' est l'unique variété.



NAVET (BRASSICA NAPUS OU RAPA)

C'est un légume-racine de la famille des choux. Dès la mi-mars, semez en ligne les graines très fines en vous aidant d'un semoir ou en les mélangeant avec du sable grossier, sinon vos semis seraient trop drus. Tracez un sillon peu profond à mi-ombre dans une terre légère et peu calcaire. Si la terre est trop calcaire, vous risquez de récolter des navets durs et filandreux. Éclaircissez les plants à la levée s'ils sont trop serrés, mais sachez qu'il ne sera pas possible de les replanter. Comptez deux mois entre le semis et la récolte. Attendez que les racines soient bien rondes pour les arracher. Connu bien avant la pomme de terre, le navet se consomme de la même façon en potage, en purée, braisé, et même cru, ce qui n'est pas possible avec la pomme de terre qui est toxique en cet état.

CONSEIL

Légume peu gourmand, ne restant pas en terre très longtemps, on peut le planter entre les rangs de salades, par exemple, ou entre les rangs de petits pois avec qui il fait bon ménage, en l'aidant à contrer les maladies.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

NAVETS D'ÉTÉ

- ★ 'Tokyo F1'
- ★ 'Milan rouge', le navet classique, aplati à collerette violette
- ★ 'Précoce de Croissy', le plus hâtif, donnant une racine longue toute blanche

NAVETS D'AUTOMNE ET D'HIVER

- ★ 'Navet de Nancy', tout rond, chair fine
- ★ 'Boule d'or', doux, chair jaune, rond ; peut rester en terre jusqu'en décembre ; savoureux braisé.
- ★ 'Blanc dur d'hiver', racine blanche mi-longue, pour des semis jusqu'en octobre



OIGNON (ALLIUM CEPA)

Ce légume a toujours été utilisé et on le retrouve sur des fresques et bas-reliefs orientaux datant de 3500 av. J.-C. Rapporté des croisades, l'oignon a vite conquis les tables occidentales. Il en existe beaucoup de variétés aux couleurs et utilisations variées. Au nord de la Loire, commencez les semis de début mars à avril, plus au sud, vous pouvez semer en août-septembre pour une récolte plus précoce au printemps suivant, directement en pleine terre bien drainée, légère, chaude, en prenant soin d'espacer les graines de 10 cm. Évitez de le planter en terre lourde, argileuse, retenant l'eau. Si le semis est trop dense, on pourra arracher le surplus de jeunes oignons pour les utiliser dans les salades. On trouve également en jardinerie de tout petits oignons à repiquer, en filet comme l'ail et les échalotes. D'ailleurs oignons et échalotes se cultivent de la même manière. Arrosez seulement pour le démarrage de la végétation, avec parcimonie, l'oignon détestant l'humidité qui le fait pourrir. La récolte se fait au fur et à mesure des besoins lorsque le feuillage sèche. On peut aussi coucher le feuillage sur le côté pour faire grossir les bulbes.

CONSEILS

On peut mélanger les carottes, les laitues, les tomates et les oignons au potager, les uns protégeant les autres de certaines maladies et de certains insectes. Par contre, éviter de les installer près des haricots et des petits pois.

Il existe des variétés anciennes d'oignons perpétuels, oignons rocamboles, qui forment des petits bulbes au bout de leur tige verte. On les trouve en godet en jardinerie.

Utilisez les tiges vertes dans des omelettes ou des salades lorsque les oignons « montent » en fin d'hiver.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

OIGNONS BLANCS

- ★ 'Blanc hâtif de Paris', pour une culture au nord de la Loire, résistant même à l'hiver dans les régions où le gel n'est pas à craindre sur une longue période. Les oignons blancs sont plus doux que les jaunes.

OIGNONS JAUNES

- ★ 'Lena F1', résistant aux maladies et de bonne conservation
- ★ 'Jaune de Mulhouse', ancienne variété à bulbes plats
- ★ 'Flash F1', bulbes ronds ; réussit dans toutes les régions.

OIGNONS ROUGES

- ★ 'Rouge de Brunswick', bulbes très rouges, aplatis ; semis de printemps pour récolte en automne
- ★ 'Rosa di Firenze', bulbes longs à la chair douce



PATATE DOUCE (IPOMOEA BATATAS)

C'est un légume exotique tubéreux annuel de la famille des ipomées, comme les volubilis. La floraison est très jolie, avec des tiges sarmenteuses grimpantes de 2 à 3 m et un feuillage cordiforme très décoratif. Vous pouvez la trouver en jardinerie dans le rayon des plantes pour la maison. Elle est alors vivace, car on ne récolte pas ses tubercules. La patate douce doit être cultivée dans la zone méditerranéenne, car elle a besoin de beaucoup de soleil et de chaleur. Paillez le sol pour conserver l'humidité. Arrosez parcimonieusement pour ne pas faire pourrir la plante si votre terre est compacte. Comme pour la pomme de terre, sa cousine, faites germer les tubercules achetés dans le commerce en mars, dans un endroit chauffé, et plantez en pleine terre fin mai, lorsque la terre s'est réchauffée. Attendez le jaunissement du feuillage pour récolter les tubercules dans le sol, comme pour les pommes de terre. Pour les conserver, mettez-les dans une caisse aérée avec de la tourbe sèche. Surveiller la pourriture qui peut arriver très vite. La patate douce est très riche en vitamine E. On la cuisine souvent en purée. D'une saveur douce, elle accompagne bien les viandes blanches.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

Il existe une quantité infinie de variétés et de couleurs. Parmi les meilleures :

- ★ 'Tokatoka Gold', chair jaune, la plus facile à trouver



PERSIL (PETROSELINUM CRISPUM)

C'est une plante aromatique dont on consomme les feuilles. Très riche en fer, sept fois plus que les épinards, elle pousse en rosettes de 30 cm de haut, pouvant atteindre 1 m en floraison. On consomme les feuilles crues. Semez en ligne en bordure, à mi-ombre, dans une terre fine retenant l'humidité. Ayez la main légère, car les graines, fines, ont tendance à s'agglomérer. Le persil apprécie les terres perméables, mais a besoin d'une bonne humidité. Après le semis, recouvrez de terreau et arrosez aussitôt en pluie très fine. Le persil a la réputation d'être capricieux au jardin, mais, lorsqu'il est bien installé, il se resème abondamment sans autre intervention nécessaire que le repiquage des jeunes plants à la bonne place. Toutefois, il peut très bien, sans raison apparente, disparaître totalement. On trouve également à peu de frais des barquettes de jeunes plants à repiquer. Selon les goûts, on choisit le persil plat, plus goûteux, ou le persil frisé, plus décoratif.

CONSEILS

Mettez une protection sur la terre pour le persil frisé, car lors de pluies un peu fortes, des petits cailloux peuvent sauter avec les éclaboussures dans ses feuilles crépues, ce qui est désagréable sous la dent.

Le persil plat est un peu moins capricieux en culture que le frisé.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

PERSIL PLAT

- ★ 'Géant d'Italie', grandes feuilles très parfumées
- ★ 'Persil commun', très rustique et productif, semis très facile
- ★ 'Novas', feuilles très larges

PERSIL FRISÉ

- ★ 'Frison', repousse même après une taille complète, résiste au froid.
- ★ 'Virid', très aromatique, facile à cultiver même en hiver
- ★ 'Moss Curled', très crépu ; résiste bien au froid hormis s'il y a du gel sur les feuilles.



POIS (PISUM SATIVUM)

Plante annuelle naine ou grimpante, le pois, ou encore petit pois, est une excellente source de vitamines et de protéines végétales. Le semis se fait en place de mars à juin, en poquet de trois graines, espacés de 50 à 60 cm. On peut utiliser des branches de bois assez hautes pour faire grimper les variétés sarmenteuses. Installez-les au moment du semis. L'arrosage doit être régulier et abondant, sans toucher le feuillage. Paillez le sol pour garder l'humidité. La terre doit rester fraîche sans être détrempée. Un apport d'engrais sera bénéfique pour une production de grains tendres. Lorsque les pois sont bien formés, n'attendez pas pour la cueillette. La consommation doit être rapide, car ils fermentent vite ou deviennent ridés et moins savoureux. Arrachez les pieds avec les racines après récolte et mettez les déchets au compost, car les pois sont très riches en azote. Ils en laissent dans le sol où vous pourrez les remplacer par des salades par exemple. On peut également faire sécher les grains pour une consommation en hiver. Certaines variétés supportent la congélation.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

POIS NAIN

- ★ 'Petit provençal', petits pois ronds très sucrés et tendres
- ★ 'Plein le panier', nombreuses gousses, pois lisses
- ★ 'Merveille de Kelvedon', culture facile ; permet un semis en juillet dans les régions au printemps tardif.

POIS À RAMES (GRIMPANTS)

- ★ 'Roi des conserves', très goûteux et sucré, tardif, longues gousses, pois lisses
- ★ 'Téléphone', énormes cosses bien pleines

POIS MANGETOUT

- ★ 'Bamby', variété naine précoce et productive, gousses longues et larges
- ★ 'Corne de bélier', variété à rames, à cueillir dès la formation des gousses



POIVRON ET PIMENT (CAPSICUM ANNUUM)

Tandis que le poivron est de saveur douce, le piment n'est plus à présenter pour son goût brûlant. Ce sont des légumes-fruits des zones méditerranéennes, classiques de la cuisine d'été. On les sème sous abri chauffé en février-mars, avec un repiquage en godet maintenu sous serre, et une plantation fin mai au jardin, en plein soleil. Les poivrons sont vraiment faciles en pleine terre dans la moitié sud de la France. Plus au nord, il est préférable de les garder sous abri. Paillez le sol pour garder une fraîcheur sans humidité stagnante. Pour les poivrons, installez un solide piquet comme pour les tomates, les nombreux fruits faisant fléchir la tige. On récolte au fur et à mesure, lorsque les fruits sont bien rebondis, colorés, et la chair ferme. On consomme les poivrons cuits, crus, confits au vinaigre, grillés, farcis. Il est conseillé d'enlever la fine peau transparente qui les protège pour une meilleure digestion.

CONSEILS

On peut cultiver les piments en pot, car on n'a pas besoin de beaucoup de pieds.

Surveillez les arrosages et choisissez un grand contenant.

Apportez de l'engrais de type engrais pour tomates pour maintenir la floraison tout l'été.

Mettez un tuteur en bambou pour soutenir la plante.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

POIVRONS

- ★ 'Golden Belle', fruit jaune dès le début d'été
- ★ 'Clio', fruit rouge
- ★ 'Ludo F1', fruit vert ; résistant

PIMENTS

- ★ 'De Cayenne', un des plus forts, on peut le faire sécher.
- ★ 'Italian Sweet', un peu plus doux
- ★ 'Antillais', au goût spécifique, incontournable pour les accras de morue et toute la cuisine des Caraïbes



POMME DE TERRE (SOLANUM TUBEROSUM)

La pomme de terre est de loin le légume-tige le plus consommé, entre autres du fait de son prix modique dans le commerce. On ne mange pas les parties vertes (y compris les tubercules) car elles sont hautement toxiques. Il est facile d'obtenir des petites récoltes familiales tout au long de l'année, ce qui en fait un légume très courant sur les tables. On le cultive en annuel et il en existe de nombreuses variétés, dans différentes couleurs et pour des usages variés en cuisine. On trouve des sacs de semences prêtes à germer dès le mois de mars. Disposez-les dans de petites caquettes afin de les laisser germer en cave ou dans un garage. Environ 1 à 2 mois après, autour de la mi-mai (on dit aussi à la floraison du lilas), mettez-les en terre, dans une zone plutôt ensoleillée, germes vers le haut, à une profondeur de 10-15 cm. Les pommes de terre aiment une terre légère, le sable étant l'idéal. Si votre terre est lourde, améliorez-la avec de la paille hachée bien incorporée. La pomme de terre est la seule plante à tolérer un apport d'engrais frais durant sa pousse. Vous pouvez donc déposer du compost frais sur les sillons, cela fera d'ailleurs une protection supplémentaire contre d'éventuelles gelées tardives. Sinon, déroulez un voile de forçage jusqu'à ce que les nuits soient plus douces.

Important : utilisez toujours des plants certifiés, afin de ne pas apporter dans votre sol des maladies, terribles pour toutes les solanacées (aubergine, tomate, piment, poivron, etc.) et qui ruineraient toute possibilité de culture ultérieure.

Il faut butter les pieds, c'est-à-dire rapporter la terre des pourtours sur les plants afin de former de petites buttes. C'est indispensable : si vous ne le faisiez pas, les tubercules situés en surface seraient impropres à la consommation, car ils resteraient verts à cause de la lumière, donc toxiques. Deux buttages à un mois d'intervalle sont nécessaires. La pomme de terre aime aussi l'eau, mais pas l'humidité résiduelle qui la fait pourrir. Il arrive parfois, mais de plus en plus rarement, qu'il y ait des attaques de doryphores. C'est sa larve, le vers blanc, qui est à craindre, car elle décime les tubercules dans une culture familiale. Enlevez tous les adultes à la main afin d'éviter la reproduction et la ponte. Plantez des œillets d'Inde et des pétunias pour éloigner ces insectes indésirables, ou des pieds de sauge ou de lavande si vous pouvez les laisser en place. La récolte se fait juste avant que le feuillage ne jaunisse complètement. Arrachez simplement le pied avec une fourche-bêche et récoltez soigneusement les tubercules. On compte environ deux à cinq mois suivant les variétés pour déguster les premières pommes de terre « nouvelles ».

Pour une consommation hivernale, laissez les tubercules le plus longtemps possible en terre. Stockez-les ensuite dans des silos, dans l'obscurité.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

À CHAIR COLORÉE

- ★ 'Alhambra', chair rose
- ★ 'Chérie', chair rosée, ferme et excellente au goût, bonne conservation
- ★ 'Négresse du Poitou', chair très foncée, violette presque noire
- ★ 'Bleue d'Artois', peau et chair bleues, gardant cette couleur après cuisson, bon rendement
- ★ 'Vitelotte', plus tardive en saison, peau et chair violettes
- ★ 'Rouge des Flandres', rustique ; peut être récoltée en fin d'automne.

À CHAIR BLANCHE

- ★ 'Ratte', qualité gustative exceptionnelle ; apprécie une terre sableuse.
- ★ 'Charlotte', connue pour sa finesse et son rendement, facile à cultiver
- ★ 'Belle de Fontenay', peut être mangée en pomme de terre nouvelle ; la peau très fine s'enlève avec les doigts lorsque la pomme de terre est très jeune.
- ★ 'Spunta', grosses pommes de terre oblongues parfaites pour les frites et la purée maison, plus fine que la classique 'Bintje'



RADIS (RAPHANUS SATIVUS)

Ce petit légume-racine est si simple à cultiver que bien souvent les enfants en font pousser. De la famille des choux, comme le navet, les radis se consomment du printemps à la fin de l'été. Il faut environ 20 à 30 jours entre le semis et la récolte, ce qui en fait le champion de vitesse en culture. On le consomme cru. Les semis se font en place dès février sous châssis, ou en mars à bonne exposition sans protection. Au printemps, une exposition ensoleillée est préférable. Plus on avance dans la saison chaude, plus la mi-ombre sera privilégiée, afin d'obtenir des radis croquants et non piquants. Une terre sablonneuse est idéale, mais on peut cultiver les radis dans du terreau pur incorporé en quantité dans les sillons de culture. Enterrez à peine les graines, mais tassez légèrement avec le dos du râteau ou recouvrez de sable grossier. Arrosez finement afin de ne pas éparpiller les fines graines. Éclaircissez si le semis est trop dense. La récolte se fait lorsque le dessus du radis est visible. Il n'est pas nécessaire d'attendre trop longtemps, car les radis peuvent alors devenir creux, les ronds étant les plus fragiles.

CONSEIL

Le classique radis de 18 jours a laissé la place à d'autres variétés modernes moins piquantes.

Le feuillage des radis, mixé avec des pommes de terre ou des navets, donne un excellent potage.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

- ★ 'Bamba', radis demi-long, croquant ; ne creuse pas et peut se semer de mars à septembre.
- ★ 'Gaudry 2', tout rond, rouge à bout blanc, doux
- ★ 'Flamboyant', le plus facile à cultiver, conseillé aux débutants et aux enfants, long, chair ferme
- ★ 'Noir gros long d'hiver', assez piquant, à semer en juillet ; peut se récolter jusqu'en novembre.
- ★ 'Rond écarlate', tout rond et tout rouge, pour la culture en pot
- ★ 'Rose de Chine', savoureux, à récolter en automne jusqu'en décembre, et tout l'hiver dans les régions sans gel ; peut se conserver en cave comme les carottes.



RHUBARBE (RHEUM RHAPONTICUM)

Cette superbe plante vivace, pouvant atteindre 1,50 m, est un légume-feuille où seules les tiges rouges sont consommées. Les feuilles géantes sont toxiques, même pour les animaux. La rhubarbe a une longue durée de vie et on peut la planter aussi bien au potager qu'au jardin d'agrément. On peut essayer les semis, mais il est plus pratique d'acheter quelques pieds, deux ou trois suffisent pour une consommation familiale. Un emplacement mi-ombragé est idéal. On récolte les grosses côtes à partir de mai, car plus la saison avance, plus les tiges sont acides. La rhubarbe disparaît totalement à l'automne, ne laissant que de gros bourgeons rouges.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

Jumelez ces deux variétés pour avoir une récolte de mai à juillet, excellente en tarte avec des amandes en poudre

- ★ 'Timperley Early', précoce
- ★ 'Queen Victoria', plus tardive



ROMARIN (ROSMARINUS OFFICINALIS)

Petit arbuste aromatique et officinal vivace, il n'a pas son pareil dans la cuisine méridionale. Il pousse naturellement avec la lavande et le thym dans la garrigue. En général, le romarin ne se sème pas, cette technique étant réservée aux professionnels, mais on trouve très facilement des petits romarins en pot. Il demande une terre sèche, caillouteuse voire rocheuse, drainée et le plein soleil. Sa reprise au jardin est parfois difficile, mais lorsqu'il se plaît, il donne un arbuste fort sympathique avec une très jolie floraison bleu lavande dès le mois de mars.

CONSEILS

S'il vous est possible de le planter dans un endroit légèrement surélevé ou en haut d'une pente, près d'une allée, vous profiterez de son parfum à chaque fois que vous le caresserez.

Lors de la récolte des feuilles pour les faire sécher, taillez des branches terminales de 20 à 25 cm et utilisez les bois dépourvus de leurs feuilles pour en faire des piques à brochettes.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

- ★ 'Albiflorus', jolies fleurs blanches
- ★ 'Prostratus', compact et rampant, fleurit en été
- ★ 'Pointe du Raz', idéal en pot car petit, compact, rampant et rustique
- ★ 'Corsican Blue', grandes fleurs violacées, port étalé



ROQUETTE (ERUCA SATIVA)

Ce légume-feuille annuel est souvent utilisé en mélange avec d'autres salades, car son goût amer n'est pas toujours apprécié seul. C'est une salade rustique, qu'on coupe au fur et à mesure des besoins. Elle n'a pas son équivalent pour accompagner un carpaccio. Semez en place en mai, quand il n'y a plus de risque de gelée, plutôt à mi-ombre, dans une terre légère qu'on gardera humide. Tassez bien la terre après les semis. Plus la roquette poussera vite, moins elle sera amère. On peut couper deux ou trois fois les feuilles. Après, il est conseillé de renouveler les semis.



RUTABAGA (BRASSICA NAPUS)

De la famille des choux, ce légume-racine a mauvaise réputation et c'est regrettable, car il est excellent. Il forme une grosse racine tubéreuse en pleine terre. Issu d'un croisement entre un chou et un navet, il est parfois appelé chou de terre. Il était déjà consommé au Moyen Âge. Sa culture est facile et rapide, idéale pour les débutants. Le semis se fait en place d'avril à juin dans une terre totalement dépourvue de cailloux. On prendra bien soin d'enrichir la terre une saison avant sa plantation, comme pour tous les choux, sans quoi on risque des maladies et des malformations qui le rendent inconsommable. Espacez les plants de 25 cm en tous sens, le feuillage étant assez opulent. On récolte les rutabagas lorsque les bulbes deviennent apparents c'est-à-dire d'août à mars. En hiver, protégez les racines du gel avec de la paille et un voile d'hivernage. Retirez toutes les feuilles jaunes au fur et à mesure de la pousse. Le rutabaga se consomme cuit, comme les navets, en purée.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

- ★ 'Blanc géant de Vendée', racine blanche tendre, plus résistante au froid que les jaunes
- ★ 'Jaune à collet vert', le plus gros des rutabagas



SAUGE OFFICINALE (SALVIA OFFICINALIS)

Cette plante vivace aromatique et officinale est indispensable au jardin. C'est un incontournable de la pharmacopée traditionnelle, d'ailleurs elle porte aussi le nom d'herbe sacrée. Elle forme des touffes de 60 cm de haut au feuillage duveteux. La multiplication se fait par bouture de jeunes pousses au printemps et ne pose pas de difficulté. On peut acheter des jeunes plants en jardinerie. La sauge demande une terre drainée, pauvre pour développer son arôme puissant et ses racines se plairont particulièrement près d'une roche, où elles trouveront un peu de fraîcheur en été. La culture en pot ne pose aucun problème. Il faudra être plus attentif à l'apport d'eau. La sauge est excellente en tisane et pour accompagner la cuisson des viandes blanches.

CONSEIL

Les fleurs de sauge sont très mellifères et attirent les abeilles. Si c'est une excellente chose pour tous les pollinisateurs, évitez quand même de la planter près des tables de déjeuner au jardin ou à proximité des jeux des enfants ou de la piscine.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

- ★ 'Icterina', feuilles panachées
- ★ 'Tricolor', feuilles pourpres colorées de blanc, plutôt à mi-ombre
- ★ 'Purpurea', feuilles violettes, demande un peu plus d'eau, pas de soleil brûlant qui a tendance à cuire le feuillage qui vire alors au brun.
- ★ 'Officinale type', feuilles grises, la plus commune et la plus parfumée



THYM (THYMUS VULGARIS)

Appelé aussi farigoule ou farigoulette, ce petit arbrisseau vivace des zones méditerranéennes est un incontournable des courts-bouillons pour le poisson, des tisanes, des ratatouilles et de toute la cuisine du soleil. Son odeur évoque des senteurs de citron, de camphre ou d'orange. On en trouve de nombreuses variétés, la plus commune étant sa forme sauvage, qui pousse dans les terres arides du Sud de la France. Persistant, le feuillage est fin, avec des feuilles minuscules. La culture en pot avec une terre drainante ne pose pas de problème, car le thym aime avoir ses racines près de pierres, ou des bords de pots, pour les protéger du soleil brûlant. Il est beaucoup plus beau et odorant dans les terres calcaires. On consomme le thym arbustif, mais le thym-citron au feuillage jaune et le thym gris à feuillage duveteux sont, eux, plus décoratifs qu'alimentaires.



TOMATE (LYCOPERSICON ESCULENTUM)

Ce légume-fruit est souvent le premier à prendre place au potager. Il pousse aussi très bien en pot sur la terrasse et le balcon, le soleil étant indispensable. Le goût d'une tomate de jardin est inoubliable et les amateurs de gastronomie le savent. Pour cette raison, préférez les tomates anciennes non hybridées pour retrouver ce plaisir dans votre assiette. Évitez donc tous les paquets et barquettes avec la mention F₁, signe d'une sélection génétique. Les semis se commencent en février-mars sous abri, en terrine. Dès que 5 feuilles apparaissent sur la tige, repiquez les plants dans des godets assez profonds, au ras des premières feuilles. À chaque repiquage, on enterre un peu plus la tige, car de nouvelles racines apparaîtront sur cette portion, ce qui alimentera d'autant mieux la plante, les racines initiales ayant un faible développement. Ne les mettez en place qu'à la mi-mai, après les saints de glace, et protégez-les encore si d'autres gelées tardives sont prévues. Les tomates sont très gourmandes et un bon apport de compost bien décomposé à la plantation, ainsi que de l'engrais liquide spécial tomate avec les arrosages, est recommandé durant toute la saison de pousse. Ne mettez jamais d'eau sur le feuillage, car la tomate est sensible au mildiou, et ne laissez pas la terre se détremper. Paillez le sol. Ne mettez jamais les feuilles et pieds atteints de maladie dans le compost, au risque de voir réapparaître les maladies dans tout le jardin enrichi de compost. La tomate étant sensible, respectez la rotation des cultures, soit une plantation de tomates au même endroit tous les 3 ans seulement. Il est d'ailleurs conseillé de semer un engrais vert sur cette parcelle avant réutilisation. On récolte les fruits dès qu'ils sont bien colorés, suivant la variété. Il existe des tomates jaunes, roses, rouges, zébrées, noires, blanches et elles ont des goûts aussi divers que leurs couleurs et leurs formes. Ne vous privez pas de salades multicolores : les tomates poussant toutes de la même façon, vous pouvez donc mélanger les variétés. On cuisine la tomate de différentes manières : en potage, crue, cuite, en conserve, en ratatouille, etc.

CONSEILS

Faut-il ou non pincer les gourmands, ces petites branches qui poussent à l'aisselle des tiges ? On s'aperçoit très vite qu'avec ou sans pincement, les tomates arrivent à maturité de la même façon si on prend soin d'enlever les grandes feuilles qui peuvent nuire à l'ensoleillement du fruit. Contentez-vous donc de ce soin.

Certaines petites tomates cocktail peuvent se cultiver sur la terrasse en suspension et d'autres dans des pots assez profonds. On veillera à leur donner des arrosages réguliers.

VARIÉTÉS RECOMMANDÉES

- ★ 'Cœur de bœuf', gros fruits charnus sans pépin, en forme de cœur ; éviter la F1 qui en aura l'aspect mais pas le goût.
- ★ 'Roma', fruits allongés, idéale pour faire des sauces et des conserves
- ★ 'Rose de Berne', un goût inimitable sans acidité, presque sucrée
- ★ 'Green Zebra', fruit original vert strié de vert clair
- ★ 'Sweetie 100', la plus connue des tomates cerises rouges
- ★ 'Noire de Crimée', très originale par sa couleur, juteuse au goût sucré
- ★ 'Yellow Debut', petite tomate cocktail jaune et ronde
- ★ 'Saint Pierre', très facile à cultiver