

Samedi 21 mars 2020



COMMENT ORGANISER SON JARDIN POTAGER

**PREPARER SA TERRE, LA NOURRIR,
SEMER, PLANTER, ...**

SOMMAIRE

1. Observation de l'existant.....	2
2. Au printemps, faut-il retourner la terre ou non ?.....	4
3. Arader la terre	4
4. Avant de se lancer dans les semis et plantations, s'organiser.....	5
5. La rotation des cultures C'est quoi ? Et pourquoi est-elle conseillée ? ...	5
6. Les légumes perpétuels (vivaces), une alternative à la rotation.....	6
7. Les bonnes associations de plantes et de légumes au Potager.....	6/7
8. L'arrosage : préserver les ressources.....	9
9. Accueillir les auxiliaires et pollinisateurs.....	10
10. Comment aider sa parcelle à passer l'hiver	10

ANNEXE - Autres documents à disposition :

- Un exemple de culture associée : "Les 3 sœurs"
- Liste et description de légumes perpétuels
- Liste de plantes chameaux

1. Observation de l'existant

L'exposition du terrain

Observer l'orientation de la parcelle à cultiver par rapport au soleil, aux vents et à la quantité de lumière reçue.

De petits arbustes (groseilliers, caseille...) sont les bienvenus pour créer des zones d'ombre ponctuelles ou protéger d'éventuels courants d'air. De la même manière les légumes les plus hauts peuvent ombrer les plus petits.

L'histoire de la parcelle

Se renseigner sur les usages antécédents permettra de savoir comment elle a été travaillée, s'il y a des risques de pollution résiduelle...

Sa structure de la terre

Le sol est composé principalement de quatre éléments, à savoir l'**argile**, le **sable**, le **calcaire** et l'**humus**. L'argile rendra un sol compact, alors que le sable lui, donnera une certaine légèreté. De son côté le calcaire apportera du calcium au sol, tandis que l'humus l'enrichira en matières organiques. Chaque type de terre comporte ses avantages et ses inconvénients. Le but du jeu est donc de travailler ces terres pour en faire un sol équilibré entre argile, sable, calcaire et humus. Une terre dotée d'un tel équilibre est appelée terre franche.

Pour connaître son type de sol, on peut faire un test visuel et manuel et/ou observer les **plantes bio-indicatrices**. En effet, les plantes poussant spontanément dans un sol nous racontent son histoire et nous apportent des informations précieuses : en les observant, on peut savoir s'il est acide, pollué, en excès d'eau...

Une terre argileuse

La terre argileuse, formée de petites particules, est très compacte. Cette densité la rend peu propice à la circulation de l'air, de l'eau, et à la propagation des racines dans le sol. Elle a tendance à garder la fraîcheur et l'humidité.

Elle est dure, sèche et fileuse par temps chaud, mais devient molle et collante par temps humide. Par ailleurs, étant très vite saturée en eau, une telle terre sera opportune à la formation des flaques d'eau.

Toutes ces caractéristiques en font une terre dure à travailler. Il est néanmoins possible de l'améliorer en lui apportant du sable et du compost.

La reconnaître : un aspect en mottes, et une texture collante au touché par temps humide.

Plante bio-indicatrice : les pissenlits : profitez-en pour agrémenter vos salades ! Ou encore l'eupatoire chanvrine, le gaillet gratteron.

Une terre calcaire

L'avantage de ce type de terre, c'est qu'elle est facile à travailler. Une terre calcaire draine efficacement le sol, mais les éléments nutritifs risquent d'être emportés par les lessivages. Il peut être profitable de la protéger à l'aide d'engrais verts comme couvre-sols.

La reconnaître : une terre calcaire est de couleur claire, elle est sèche et friable.

Plantes bio-indicatrices : les coquelicots, trèfle blanc, moutarde ou encore les chardons

Une terre sableuse

Elle est composée de grosses particules, ce qui en fait une terre légère et ne retenant que très peu l'eau. L'eau étant l'endroit où se trouvent les éléments nutritifs dissous, une terre trop sableuse n'est donc pas souhaitable.

Heureusement, il est toujours possible de l'améliorer en l'enrichissant en terreau, et la recouvrant d'un mulch pour l'aider à retenir l'eau. Elle sera alors tout à fait adaptée aux récoltes précoces.

La reconnaître : la terre sableuse est souvent de couleur claire, forme de petites particules, et coule entre les doigts quand on en prend une poignée dans la main.

Plantes bio-indicatrices : l'achillée, la potentille rampante, le genêt à balai

Une terre humifère (ou limoneuse)

Il s'agit d'une terre plutôt grumeleuse, proche de la terre argileuse mais néanmoins plus nutritive que cette dernière. Se tassant très vite par temps humide, il est préférable d'éviter au maximum de marcher dessus pour ne pas trop la tasser.

La reconnaître : les sols humifères sont de couleur sombre, ils sont généralement doux au toucher, bien que collants par temps humide.

Plantes bio-indicatrices : la prêle, le grand plantain

Le PH du sol

Le PH est une échelle qui mesure l'acidité ou l'alcalinité du sol. La plupart des légumes apprécie une terre neutre, au PH compris entre 6,5 et 7,2. Des bandelettes de test permettent de le mesurer.

- PH acide : <7
- PH Alcalin : >7

Un sol trop acide est léger, friable, souvent noir et retient peu l'eau. On peut apporter de la cendre de bois en petite quantité, en automne ou au printemps pour neutraliser l'acidité excédentaire.

Les pommes de terre préfèrent les sols acides qui en augmentent leur saveur !

Plantes bio-indicatrices : prêle, boutons d'or, pâquerette

Un sol trop calcaire est de couleur claire, blanchâtre, sa texture poussiéreuse. Pour réguler cela, on peut apporter régulièrement compost et fumier, et faire reposer le sol grâce aux engrais verts.

Plantes bio-indicatrices : chardon, coquelicot, trèfle blanc, moutarde, capselle, lamier pourpre

L'humidité

Les légumes craignent les excès d'eau. Pour pallier à cela, on peut surélever les cultures d'une vingtaine de cm pour que l'eau en excès circule dans les allées. Un apport régulier de compost et de paillage permet d'améliorer et alléger la texture.

2. Au printemps, faut-il retourner la terre ou non ?

- La partie la plus riche de la terre et utile aux plantes et légumes se trouve en surface. Donc éviter de la retourner.
- Si vous êtes pris de cours et face à une parcelle enherbée et tassée depuis longtemps, sans doute serez-vous obligés d'avoir recours à la fourche bêche ou à la grelinette pour décompacter et aérer le sol. Aussi le concept de « Lasagne » peut être efficace et faire gagner du temps. <https://www.un-jardin-bio.com/les-lasagnes-buttes-permanentes/>
- Par contre, sur une parcelle entretenue, nourrie et protégée, un simple griffage de surface sera suffisant.
- Si la parcelle n'a jamais été travaillée, il peut être intéressant de planter la première année des pommes de terre qui permettront de bien ameublir, nettoyer et couvrir le sol avant d'implanter d'autres cultures.

3. Arader la terre

- Un principe : s'exonérer des engrais de synthèse.
- Couvrir la terre du printemps à l'automne avec de la tonte de gazon.
- Couvrir la terre de l'automne au printemps avec un mélange de feuilles (2/3) et de gazon (1/3)
- Couvrir la terre avec de la paille broyée
- Couvrir la terre avec un broyat

- Utiliser des purins
- Saupoudrer de la cendre (45gr au m2) 1 fois /an
- Apporter du compost maison (10cm épaisseur et le couvrir d'un paillage)
- Apporter du fumier

4. Avant de se lancer dans les semis et plantations, s'organiser.

La mémoire n'étant pas infaillible, il peut être utile de garder, d'une année sur l'autre, une trace écrite sur l'organisation de son potager, les variétés utilisées, celles qui ont bien ou mal fonctionné, les éventuelles maladies, etc.

Cela constituera un bon repère de ce qu'il faut reproduire ou pas. Un plan sommaire permettra aussi d'organiser la rotation des cultures.

5. La rotation des cultures

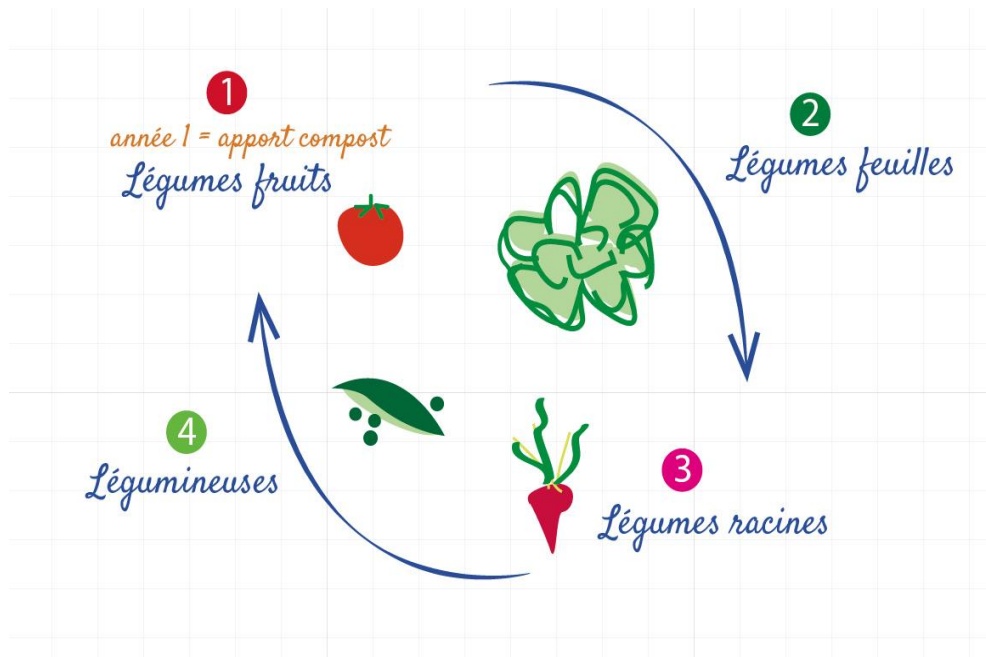
C'est quoi ? Et pourquoi est-elle conseillée ?

La répétition d'une même plante au même endroit augmente les risques de dégâts dus à des maladies ou à des ravageurs et de "fatigue du sol" si l'on ne veille pas à réapporter les éléments utilisés par cette plante en quantités suffisantes.

Pour simplifier, on peut retenir les 4 grandes catégories suivantes :

- **Les légumes fruits (Tomates, courges, aubergines, melons etc...)** Ils sont très gourmands en azote. Apport de compost recommandé.
- **Légumes feuilles (Choux, poireaux, laitues etc...).** Ils sont gourmands en azote. Apport d'engrais vert nécessaire.
- **Légumes racines (Radis, carottes, navets, panais etc...).** Ce sont des légumes sobres. Apport de compost conseillé.
- **Légumineuses (Grains/gousses : Haricots, pois et fèves).** Ce sont des légumes sobres. Cultures enrichissantes pour le sol, utilisés comme engrais vert.

LA ROTATION DES CULTURES



Organisation pour mieux s'y retrouver :

- Organiser le rangement des graines par catégorie (*par exemple en attribuant un code couleur à chaque type de légume*), ainsi on s'aperçoit rapidement s'il y a un déséquilibre dans les catégories que l'on souhaite semer
- Diviser son potager en 4 de surfaces à peu près équivalentes (ou 5 parcelles si on souhaite laisser la parcelle se reposer une année en fin de cycle avec un apport d'engrais vert)
- Faire un plan sommaire des cultures par années et tenir un carnet de jardin qui permettra d'observer les alternances qui fonctionnent le mieux, les éventuelles maladies et permettra d'adapter les rotations les années suivantes.

6. Les légumes perpétuels (vivaces), une alternative à la rotation

Les légumes perpétuels sont des légumes vivaces qui demandent peu de soins et restent au potager plusieurs années.

Certains sont connus (ex : artichaut, topinambours, rhubarbe)

D'autres moins (ex : ail rocambole, poireau perpétuel, cardon)

Rustiques, économiques et originaux ils raviront les jardiniers ayant peu de temps au jardin ou les curieux. (*Cf. Voir document en annexe listant les légumes perpétuels et leur description*)

7. Les bonnes associations de plantes

Les plantes ont une vie sociale ! Dans la nature, elles poussent d'ailleurs par groupes, plus ou moins étendus. Les plantes potagères aussi, elles poussent mieux

quand elles sont bien accompagnées d'autres végétaux éloignant par exemple les parasites. Bon sens, gain de place, anti-maladies, utilitaires...Autant tirer parti de ces associations utiles entre légumes, aromatiques et fleurs.

L'association de certaines plantes entre elles permet ainsi d'obtenir de belles récoltes en évitant au jardinier d'utiliser des engrais chimiques et pesticides.

Cette méthode, appelée **compagnonnage**, dont on ne connaît pas toujours les mécanismes scientifiques à l'œuvre, s'appuie sur l'observation et la pratique de générations de jardiniers ! Alors pourquoi ne pas essayer ?

Quelques principes généraux :

- **Les apiacées** (également appelées ombellifères), se protègent réciproquement.
Ex : Carotte, persil, céleri, fenouil, panais, cerfeuil...
- **Les légumineuses** enrichissent le sol en azote. On peut donc les associer aux légumes gourmands en azote comme les tomates ou les cucurbitacées.
Ex : Haricots, pois, fèves...
- **Les liliacées** (*ex : ail, oignons, échalotes, poireaux, asperges...*) et les légumineuses ne font pas bon ménage, mieux vaut les séparer.
- **Les plantes aromatiques**, grâce à leurs odeurs particulières, peuvent éloigner, voire éliminer certains insectes nuisibles.

Quelques exemples d'association de plantes au jardin :

- **L'ail** éloigne les insectes en général. Il s'accorde avec les carottes, betteraves, fraisiers et tomates. Ne jamais planter d'ail près des choux, haricots et pois.
- **L'aneth** protège les carottes et concombres. N'hésitez pas à les planter ensemble.
- **Le basilic** est un fort répulsif des mouches et moustiques. Il s'associe parfaitement avec les tomates, asperges, poivrons, piments, aubergines.
- **La bourrache** attire les abeilles, fait fuir les limaces, réduit les doryphores, éloigne les vers des tomates. Elle est appréciée des pommes de terre, courgettes, choux, fraisiers, tomates.
- **La capucine** attire les pucerons (il vous suffira ensuite d'arracher les capucines et de les brûler), éloigne les punaises des courgettes et citrouilles. Elle s'accommode avec les radis, courgettes, choux, tomates.
- **Le cerfeuil** réduit l'invasion des limaces.
- **La lavande** éloigne les pucerons.

- **Les œillets d'Inde** protégeront la plupart de vos plantes (pommes de terre, tomates, asperges, haricots, choux) des insectes nuisibles. A planter en bordure de votre jardin.
- **Le thym** éloigne les mouches blanches, protège les choux et brocolis.

Les bonnes associations de légumes au potager et celles déconseillées :

<u>LEGUMES</u>	<u>BONNES ASSOCIATIONS</u>	<u>ASSOCIATIONS DECONSEILLEES</u>
Ail	Carotte, Concombre, Fraisier, Oignon, Poireau, Tomate	Chou, Haricot
Betterave	Aromatiques, Haricot	Epinard
Carotte	Oignon, Tomate, Salade	Autres légumes racines
Cèleri	Chou, Tomate	Salade
Chou	Tomate, Cèleri, Salade, Pois	Ail, Oignon
Chou-Fleur Brocoli	Cèleri, Tomate, Haricot	Oignon, Pomme de terre
Concombre	Salade	Radis, Panais
Courgette	Tomate, Basilic	Concombre
Epinard	Chou, Fraisier, Pois, Fève, Tomate	Betterave
Fraisier	Salade, Poireau, Ciboulette, Ail, Oignon	Cultures envahissantes
Haricot	Betterave, Cèleri, Salade, Epinard	Oignon
Oignon	Carotte, Salade, Tomate	Toutes les autres alliées
Persil	Tomate	Salade
Poireau	Carotte, Fraisier, Tomate, Epinard, salade	Toutes les fabacées
Pois	Salade, Chou	Oignon, Haricot, Fève
Pomme de terre	Salade, Haricot	Chou
Radis	Salade, Tomate	Concombre
Salade	Concombre, Chou, Radis, Fabacées, tomate	Cèleri, Persil
Tomate	Carotte, Persil, Basilic, Oignon, Salade	Fenouil, Fraisier

8. L'arrosage : préserver les ressources

Couvrir le sol : un sol nu, sans couvert végétal, ne permet pas de fixer l'eau et se dessèche rapidement.

Un binage régulier : Comme on le sait, "un binage vaut 2 arrosages" : il permet de casser la croûte en surface et limite ainsi l'évaporation de l'eau, tout en permettant une meilleure absorption des eaux de pluie ou d'arrosage. Il permet aussi d'aérer le sol et bien sûr de limiter l'apparition d'herbes indésirables.

Pratiquer la technique du paillage : <https://www.un-jardin-bio.com/paillage-et-mulching/>

Adopter des plantes "Chameau" : certaines plantes sont très résistantes au sec (romarin, orpins, achillées...) <https://www.aujardin.info/fiches/10-plantes-chameaux.php>

Adapter les apports d'eau : les apports d'eau seront fonction de la nature du sol, du climat et des besoins en eau des légumes. Les plantes à bulbes ou à tubercules ne demandent peu voire pas d'arrosage une fois leur croissance terminée.

Légumes gourmands en eau : les légumes feuilles (choux, laitues, épinards...), les légumes fruits (aubergines, concombres, tomates, courgettes...) et les légumes racines (betteraves, radis, carottes) qui peuvent devenir piquants s'ils ne sont pas assez arrosés (mais trop arrosés, ils deviennent fades). Attention quand même à éviter d'arroser les feuilles des tomates et courgettes pour éviter certaines maladies comme l'oïdium ou le mildiou.

Légumes peu gourmands en eau : aromatiques, échalotes, ail, fèves, oignon, pommes de terre, carde, asperges.

Quand arroser? : de préférence le matin en début de printemps lorsque les nuits sont encore fraîches et de préférence en fin de journée lors des périodes de forte chaleur.

Suivre la météo à 15 jours permettra aussi d'anticiper les grosses chaleurs et d'éviter un arrosage inutile, en cas d'arrivée de grosses pluies.

Apporter de l'ombre : pour protéger les plantes de la déshydratation et des coups de soleil, on peut improviser des ombrières avec par exemples des cagettes retournées sur les salades, des canisses fixées sur des piquets...Les plants les plus sensibles à la sécheresse profiteront d'être installés sur une surface abritée des vents, avec un peu d'ombre.

Récupérer de l'eau : l'eau de pluie est la meilleure pour les légumes, installer une cuve de récupération est une façon simple d'économiser l'eau de ville

Laisser se faire l'enracinement : plus les plantes sont solidement enracinées, plus elles seront autonomes pour puiser l'eau en profondeur. A part au moment de la plantation, il faut donc éviter de commencer à arroser trop rapidement pour forcer les légumes à développer leur système racinaire.

9. Accueillir les auxiliaires et pollinisateurs

Coccinelles, perce-oreilles, chrysopes, carabes, syrphes, mésanges, seront les premiers alliés du jardinier pour dévorer pucerons et autres ravageurs du potager... Les accueillir dans son jardin, c'est possible, à condition de leur laisser des lieux pour s'abriter : tas de pierre, de branchages, de feuilles. Des haies fleuries accueilleront de nombreuses espèces d'oiseaux. Leurs fleurs, dès la fin de l'hiver pour les plus précoces jusqu'à la fin de l'automne, et leurs fruits permettront de nourrir les insectes pollinisateurs et de nombreux oiseaux. Laisser une place aux plantes sauvages permettra aussi d'apporter des ressources nectarifères de 1^{er} choix pour les pollinisateurs, car n'oublions pas que ce sont les pollinisateurs qui permettent la plupart du temps la formation des fruits et légumes !

10. Comment aider sa parcelle à passer l'hiver

En automne / hiver, on peut couvrir sa parcelle de différentes manières afin d'éviter l'implantation d'herbes indésirables et de nourrir et protéger le sol :

- Soit cultiver un engrais vert : moutarde, phacélie, trèfle violet, etc...
- Soit recouvrir de carton, de feuilles, de végétaux ou de paille, etc....

On pourra alors observer que cela favorise la vie du sol (*prolifération de vers de terre et donc aération du sol, ...*) ce qui permettra à terme de ne pas avoir besoin de la retourner, voire de la protéger de l'érosion causée par le vent et du tassement par les pluies d'hiver.

ANNEXE - Autres documents à disposition ci-dessous

- Un exemple de culture associée : "Les 3 sœurs"
- Liste et description de légumes perpétuels
- Liste de plantes chameaux

LES 3 SOEURS

EXEMPLE DE TECHNIQUE ANCESTRALE DE CULTURE ASSOCIÉE

La technique dite des 3 sœurs est une technique de culture de plantes compagnes. Elle nous vient d'Amérique où elle était pratiquée de manière empirique par les Indiens pour faire pousser les 3 principaux légumes à la base de leur alimentation : **le maïs, les haricots et les courges.**



Ces 3 plantes cultivées ensemble vont s'entraider mutuellement :

- Ainsi, les **hautes tiges solides du maïs** serviront de support de croissance aux haricots (*pas besoin d'implanter de tuteurs*).
- **Les racines du haricot**, comme toutes les autres légumineuses, enrichissent le sol en azote grâce à une symbiose avec des bactéries, ce qui profitera à la croissance des deux autres plantes.
- Enfin **les courges vont étaler leur feuillage au sol** ce qui aura pour effet, d'une part d'empêcher le développement des mauvaises herbes, et d'autre part de former une sorte de paillage végétal naturel qui va retenir

l'eau et maintenir l'humidité du sol en le protégeant des rayons du soleil. Certaines espèces à épines protégeront même les cultures des animaux indésirables.

D'un point de vue nutritionnel, on peut aussi noter que ces 3 légumes constituent un régime alimentaire équilibré, haricot et maïs apportant par exemple à eux deux tous les acides aminés essentiels nécessaires à une alimentation équilibrée.

La mise en place de cette technique de culture est simple :

- Lorsque le sol est assez réchauffé, en mai/juin (ces cultures demandant tout de même un minimum de chaleur), former des buttes aplaties au sommet d'une vingtaine de cm de hauteur et semer les graines de maïs au sommet, en poquet de 3.
- Une semaine ou deux après la germination, ne conserver que le plant de maïs le plus vigoureux et éliminer les autres.
- Quand le maïs atteint une quinzaine de cm, semer les haricots sur la partie plate de la butte, autour du maïs. Planter 3 pieds de haricots par plant de maïs semble correct, pour éviter que le poids des gousses à maturité ne mette le maïs à terre. Une semaine après, mettre en place les courges au pied de la butte.

Il n'y a plus qu'à laisser ces 3 plantes compagnes s'entraider et attendre le moment de la récolte.

CREER UN POTAGER DE LEGUMES PERPETUELS

Source : www.fermedesaintemarthe.com



Légumes oubliés, originaux et à la saveur étonnante, les légumes perpétuels sont, bien souvent, des légumes vivaces qui resteront en place au potager pendant plusieurs années sans demander beaucoup de soins. Rustiques, économiques et originaux ils raviront les jardiniers ayant peu de temps au jardin ou les curieux. Les clés pour la réussite d'un potager perpétuel restent les mêmes que pour un potager classique : une exposition ensoleillée, un sol nourri et bien drainé.

A l'inverse d'un potager classique où on cultivera des légumes en grosses quantités pour les stocker durant l'hiver, un potager perpétuel permettra de cueillir au fil des besoins et au fil de l'année. Ces légumes ne seront pas destinés à un stockage durant l'hiver ni à la congélation.

Que sont les légumes perpétuels ? Il existe deux sortes de légumes perpétuels : les vivaces, rustiques en place durant plusieurs années et les plantes qui ne se multiplient par leurs bulbes, tubercules (capucine tubéreuse, crosnes, ocas, poires de terre etc.). Dans ce deuxième cas le jardinier laissera quelques bulbes/tubercules en terre pour perpétuer la culture.

Où et comment planter son potager perpétuel ? Dans un potager perpétuel on n'utilisera pas le principe de rotation comme dans un potager classique, c'est pourquoi nous vous recommandons de créer votre potager de légumes perpétuels à côté de votre potager traditionnel et/ou non loin de votre habitation. Sa proximité à votre habitation vous permettra de cueillir facilement au jour le jour selon vos besoins.

Vous pouvez planter votre potager perpétuel en pleine terre ou dans des carrés potagers à exposition ensoleillée.

Désherbage : Avant d'implanter vos plants, bulbilles ou semis il vous faudra désherber le sol. Pour cela nous vous proposons deux solutions : à l'aide d'une bâche laissée au sol plusieurs mois ou d'un arrachage manuel (attention à bien enlever les racines). Cette étape est très importante pour éviter toute concurrence entre les légumes et les adventices.

Aérer le sol : Les légumes perpétuels disposant d'un système racinaire assez puissant auront besoin d'une terre profonde, c'est pourquoi nous vous recommandons d'aérer la terre à l'aide d'une grelinette.

Apport de compost décomposé : Apportez idéalement un compost maison bien décomposé ou un amendement organique, attention toutefois à ne pas en abuser. Vous pourrez apporter chaque printemps un peu de compost à vos légumes pour stimuler leur croissance.

Eviter la concurrence : Respectez bien les distances conseillées entre chaque plant pour éviter toute concurrence. Si vous constatez qu'un plant prend un peu trop de place vous pourrez le réduire.

Les légumes vivaces restant en place



Ail rocambole : L'ail rocambole de culture ancienne est originaire d'Europe. Beaucoup consommé au Moyen-âge, il retrouve aujourd'hui sa place dans nos potagers. D'une saveur plus douce que l'ail commun, l'ail rocambole renferme de nombreux sels minéraux. En plus de produire des caïeux comme l'ail commun, l'ail rocambole possède la particularité de produire de nombreuses bulbilles aériennes que l'on peut consommer.



Ail des ours : L'ail des ours est une plante aromatique et médicinale ancienne. On consommera ses feuilles, fleurs et bulbes comme légumes, cuits comme les épinards ou comme condiment, agrmente salades, pesto, soupes et tisanes.



Âche des montagnes ou livèche : C'est à partir de la âche des montagnes qu'ont été créés les céleris et les raves. Son feuillage parfumé aromatise viandes, poissons, sauces, salades et potages. On récolte les feuilles fraîches au fur et à mesure des besoins. Mais, il est également possible de récolter les feuilles avant la floraison, de les faire sécher à l'ombre, les réduire en poudre et conserver la poudre dans des petits récipients hermétiques.



Artichaut : Aussi esthétique au jardin que délicieux en cuisine les artichauts sont incontournables au potager perpétuel. De nouvelles tiges repartiront de la base du plant.



Cardon : Le cardon produit de nombreuses cardes larges et charnues et des capitules que l'on consommera comme des artichauts.



Châtaigne de terre : Originaires d'Europe et d'Asie, connue depuis le 17^{ème} siècle, la châtaigne de terre est un légume ancien, oublié et délicieux. On trouve rarement la châtaigne de terre dans les jardins, elle est pourtant savoureuse, nutritive, décorative grâce à sa floraison estivale. Fine et délicate, cette variété, donne sur ses racines des petits tubercules au délicieux goût de châtaigne.

**Chénopode bon Henri :**

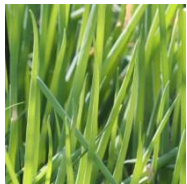
Très appréciée au moyen âge elle revient dans les jardins. Les feuilles du chénopode bon Henri se consomment exactement comme celles de l'épinard.



Chervis : Le Chervis est une espèce potagère ancienne et rustique, herbacée, pouvant atteindre 1.70 m de haut. Le Chervis produit de nombreuses racines, longues, renflées et charnues de couleur blanche. Ces racines à la saveur fine et sucrée se consomment cuites à la vapeur. Le Chervis est parfois appelé berle des potagers, chirouis ou encore girole.

**Chou perpétuel d'Aubenton :**

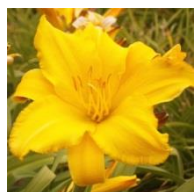
Longtemps considéré comme un chou fourrager, le chou perpétuel d'Aubenton est aujourd'hui très prisé en cuisine. On consomme les jeunes pousses crues ou cuites de ce chou, que l'on récolte au fur et à mesure de ses besoins.

**Cive Saint Jacques :**

Cette ciboule à la particularité de ne pas disparaître en hiver et de produire de nombreux petits bulbes délicieux.



Crambe maritime : Espèce naturelle poussant le long des littoraux baltique et atlantique. Vivace, originaire des côtes de l'Europe occidentale, c'est surtout en Angleterre que sa culture connut un grand succès au XIXème siècle. On cuisine ses jeunes pétioles, blanchies, à la manière des asperges, en les accommodant à la vinaigrette, au jus ou à la sauce blanche. Ses feuilles sont à consommer comme du chou. Sa saveur se rapproche du cardon et du chou-fleur.



Hémérocale comestible : Toutes les parties de l'hémérocale sont comestibles. Cette plante fait même partie de la cuisine traditionnelle asiatique. La variété 'Buttercup Parade' est une des variétés les plus gouteuses d'hémérocals. La texture des fleurs rappelle celle des feuilles de laitue et la saveur est délicatement sucrée. Les fleurs s'accoutument aussi bien en crudités qu'en desserts, aussi bien crues que cuites.

**Mauve de Mauritanie :**

La Mauve de Mauritanie est une plante vivace pouvant atteindre jusqu'à 2 mètres de hauteur et aux feuilles lobées. En usage médicinale elle est adoucissante, très utile contre la constipation ou les brûlures d'estomac. En cuisine, on peut la cuire comme des épinards, ou la consommer crue pour décorer les salades et donner du velouté aux potages.



Mertensia Maritima : La plante huître fait partie d'un genre botanique où toutes les plantes ont plus ou moins des feuilles au goût iodé. Mais Mertensia maritima est l'espèce qui a le plus de goût. Et c'est réellement surprenant. Bien entendu comestible, on peut l'utiliser en cuisine dans des plats à base de poissons. Elle se consomme crue en salade, ou cuite, et peut même être conservée dans du vinaigre, tout comme la salicorne.

**Oignon rocambole :**

Plante phare du potager perpétuel, l'oignon rocambole produit de très beaux bulbilles aériens et souterrains au goût très prononcé. On peut également prélever les tiges à consommer comme de la ciboule si prélevée raisonnablement.

**Petite pimprenelle :**

La saveur de la petite pimprenelle est étonnante, entre concombre et noix verte, elle agrémentera vos mescluns, salades, apéritifs ou permettra de réaliser de délicieux pestos.

**Poireau perpétuel :**

Indispensable au potager perpétuel, ce petit poireau produira rapidement de nombreuses pousses délicieuses et de nombreux caïeux. Sans remplacer le poireau classique il pourra très largement le suppléer. Couper les poireaux sans couper les caïeux, ils produiront ainsi de nouvelles pousses.

**Rhubarbe :**

Connue dans les tartes et autres desserts, on connaît moins les cardes de rhubarbes blanchies accompagnant délicieusement poissons et viandes blanches. Ne pas consommer les feuilles qui sont toxiques.

**Roquette vivace :**

La roquette sauvage ou vivace à fleurs jaunes et non blanches, possède une saveur puissante, poivrée, sans amertume. Couper les jeunes feuilles.



Rumex patienta (oseille épinard) : Le nom le plus courant pour cette oseille épinard, est en réalité la patience. Mais peu importe son nom, la patience est un légume s'apparentant à l'épinard par sa forme, son goût et ses utilisations, mais aussi à l'oseille dont elle est une cousine proche. On récolte les feuilles au fur et à mesure. Sa saveur est douce et semblable à celle de l'épinard classique et celle de l'oseille.

Les légumes vivaces par leurs tubercules

Le jardinier conservera un des bulbes ou tubercules en terre pour perpétuer la culture.

**L'ail éléphant :**

L'ail éléphant ou encore appelé ail géant ou ail d'orient produit de très gros caïeux. On consommera également ses larges tiges comme de la ciboule ou comme un poireau.

**Capucine tubéreuse :**

La capucine produit de délicieux tubercules souterrains à consommer à la vapeur, sans épluchage. Saveur se rapprochant du fenouil et de l'amande. On peut également consommer ses feuilles et ses fleurs.

**Crosnes :**

Les crosnes forment de petites touffes semblables à de la menthe produisant de délicieux tubercules à consommer poêlés.



Ocas : Arrivé en Europe au milieu du XIX^e siècle, l'oca du Pérou n'a pas réussi à remplacer la pomme de terre. L'oca du Pérou est très ornemental et produit des tubercules à la saveur très fine. ?

Poire de terre :

La poire de terre produit des tubercules croquants qui deviendront plus sucrés au fil de la conservation. Ses hampes florales peuvent atteindre deux mètres de haut.

**Topinambours et héliantis :**

Les topinambours possèdent une saveur très fine proche de l'artichaut. Ils peuvent atteindre 2 à 3 de hauteur ce qui en font de très bons rideaux. Les fleurs jaunes sont proches du tournesol.

LISTE DES PLANTES CHAMEAUX

10 PLANTES... CHAMEAUX

*Adoptez-les, vous ferez des économies d'arrosage
tout en préservant l'environnement !*



Plante des savetiers

D'excellente rusticité et d'une tolérance à tous les types de sols et expositions, le bergenia fleurit au printemps.

Orpin des jardins

Très rustique, ce sédum se plaît dans la majorité des sols secs et bien drainés. Il fleurit d'août à octobre, prenant ainsi le relais des floraisons estivales.



Achillée

Vivace et rustique, elle est idéale en arrière plan de massif ou en plates-bandes. Les inflorescences attirent pollinisateurs et auxiliaires de juillet à septembre.

Euphorbe des garrigues

Nombreux cultivars pour toutes les situations, pourvu que le sol soit bien drainé. Les inflorescences apportent contraste et liant dans les massifs, de mars jusqu'en juillet.



Yucca

Facile de culture et de croissance rapide s'il trouve de la chaleur et un sol très drainé, il s'installe en rocaille, bosquet exotique ou en sujet isolé.

Le poivre des moines

Le gattilier est un arbuste méditerranéen sans souci sur sol caillouteux, utilisable en haies, bosquets ou fond de décor dans les massifs. Fleurs bleues en fin d'été.



Cheveux d'ange

Plante rustique jusqu'à -20 °C, idéale pour les sols caillouteux, pauvres et secs. Inflorescences mouvantes en épis à barbe soyeuse en été.

Panicaut à feuilles planes

Inflorescences époustouffantes de juillet à octobre. Pour rocailles ensoleillées ou massifs, sur sol très drainé et pauvre. Résistant au gel jusqu'à -17°C.



Sauge russe

Elle se plaît dans la majorité des sols, résiste à la pollution, au vent et aux embruns. Fleurs durant tout l'été et jusqu'aux premières gelées. Rustique, sans maladie ni parasite.

Romarin

En haies basses, en bordures d'allées ou en rocaille, il attire les insectes pollinisateurs dès la fin de l'hiver, grâce à sa floraison bleue. Indispensable au jardin !

