

EDOUARD JEANLOZ

RÉUSSIR SON POTAGER EN POTS

Cultiver en ville, sur son balcon ou sa terrasse



VIE PRATIQUE

JouVence

EDOUARD JEANLOZ

**RÉUSSIR SON POTAGER EN
POTS**

Cultiver en ville, sur son balcon ou sa terrasse

JouVence

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

Cet ouvrage reprend partiellement le contenu du *Jardin à la conquête des balcons*, ©
Éditions Jouvence, 2019

© Éditions Jouvence, 2022, pour la présente édition modifiée.

© Édition numérique Jouvence, 2022

ISBN : 978-2-88970-055-4

Dessin de couverture : Aurélie de La Pontais

Maquette de couverture : Antartik

Couverture : Éditions Jouvence

Mise en pages : SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction

1. Quels sont les avantages et les inconvénients de la vie en pot ?

Les difficultés à s'adapter à une vie en pot

Les contenants

2. Quels soins apporter aux plantes du potager ?

Sol et nutrition au potager hors-sol

Le compostage à l'étage

L'eau et l'arrosage

L'air, la température, l'hygrométrie

La lumière

La santé de vos plantes : les neuf symptômes les plus fréquents

3. Quelles plantes potagères choisir ?

Les légumes

Légumes « coups de cœur »

Les aromatiques

Aromatiques « coups de cœur »

4. Quels travaux effectuer au fil des saisons ?

Conclusion

Lexique

Introduction

Manger ses légumes, semés et plantés avec amour sur son balcon, soignés au quotidien, c'est du bonheur plein l'assiette !

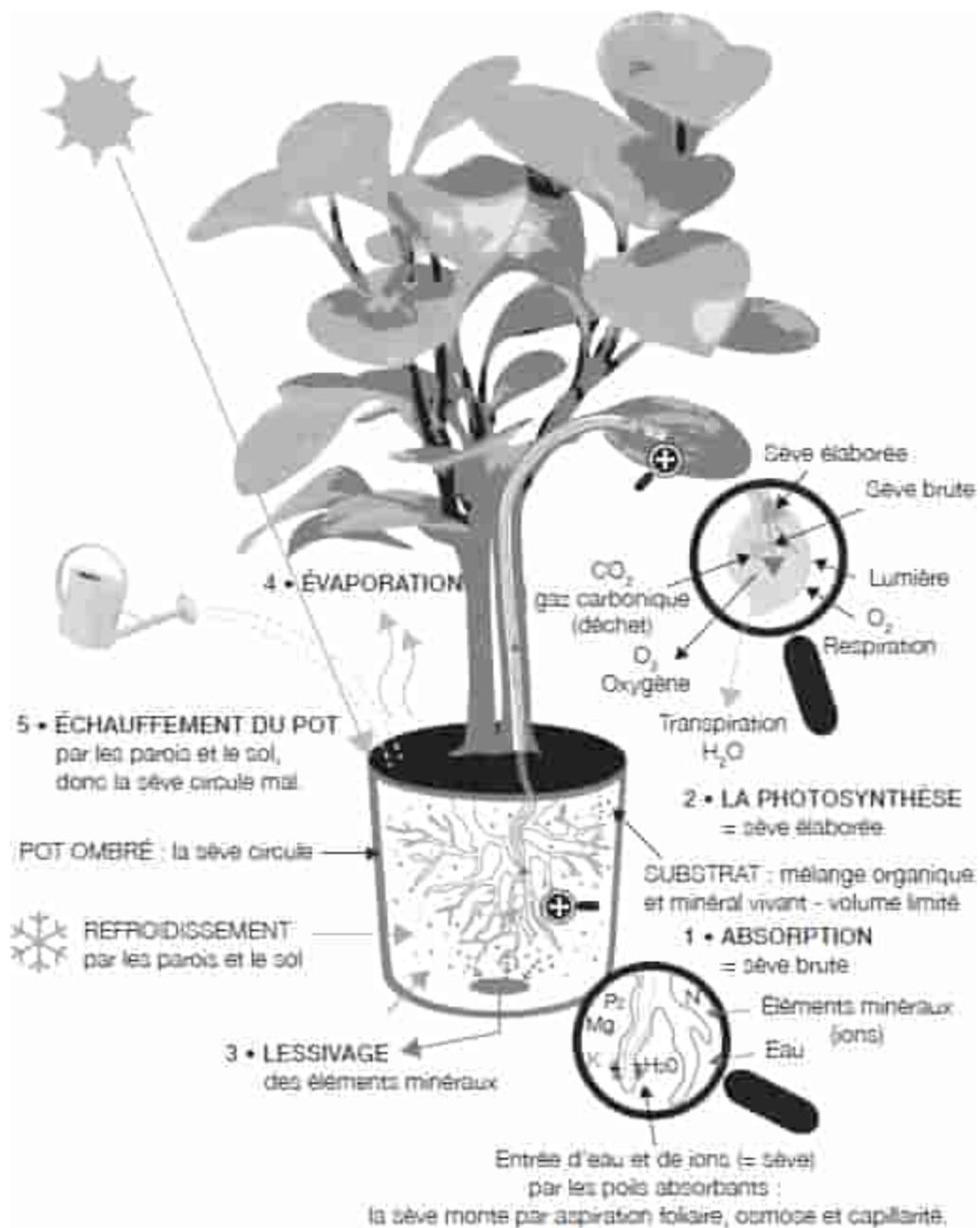
La graine que l'on sème doit toutefois germer dans des conditions optimales, pas faciles à réunir sur le rebord d'une fenêtre ou un balcon. Chaque espèce de plante pousse quelque part à l'état sauvage sur notre planète. Le mieux est de se rapprocher de ses conditions naturelles d'origine. La température atmosphérique, la quantité de lumière et les besoins d'un sol riche ou pauvre en éléments nutritifs ou d'une structure riche en humus ou plutôt sableuse feront la différence. Un seul de ces éléments est-il déficient ? Votre réussite est compromise. Certes, on apprendra de ses erreurs mais garder en tête qu'une plante est un être vivant complexe est important. Dans le doute, essayez plusieurs substrats et plusieurs expositions.

Dans ce cadre artificiel, c'est à vous de rendre votre terrasse vivable et vivante. Comme dans la nature, qui ne connaît pas de monoculture, semez et plantez, au milieu de vos légumes, des fleurs à nectar. Ce sera un moyen agréable de vous passer d'insecticides car les insectes se mangent entre eux et la coccinelle, grande mangeuse de pucerons, ne s'arrêtera que si vous lui proposez des fleurs riches en nectar. Comme fil rouge, gardez à l'esprit que chaque espèce de plante est différente mais que vous pouvez grouper et cultiver vos légumes par saison, affinités de sol et de climat. Les fiches en fin d'ouvrage vous renseigneront sur ces exigences.

Chapitre 1

Quels sont les avantages et les inconvénients de la vie en pot ?

Les difficultés à s'adapter à une vie en pot



Le fonctionnement d'une plante en pot

La plupart de nos plantes cultivées se plaisent davantage en pleine terre, ce n'est pas un secret. La culture en pot s'est pourtant généralisée, surtout pour des raisons pratiques et économiques, dont le transport, l'irrigation et le contrôle de l'alimentation, trois paramètres que l'on peut maîtriser aisément pour un volume de terre défini.

Plus d'évaporation

Hors-sol, la plante est tributaire de la réserve d'eau du pot. Le soleil peut engendrer une forte évaporation. Cependant, la plante est capable d'entrer en mode économie et d'arrêter de transpirer, pour un temps, en fermant ses stomates*. Si l'absence d'attention du jardinier ou de pluie se prolonge, les feuilles se flétrissent (cette situation est encore réversible), puis la plante perd ses feuilles pour stopper toute perte d'eau, et enfin elle se dessèche et meurt de soif... Ce plus grand besoin en eau de nos protégées en pots nécessite des arrosages fréquents en l'absence d'une réserve d'eau et engendre ainsi le lessivage* des éléments nutritifs.

Plus d'exposition aux variations de température

La matière du pot ne protège que très peu la plante des températures extrêmes. La chaleur des parois, avec un ensoleillement direct, peut causer des dégâts sur le système racinaire, qui peut être bloqué, voire détruit dans des pots métalliques. Il est alors conseillé d'isoler l'intérieur du pot avec des plaques de bois ou de polystyrène, sauf pour les plantes grasses et les cactus.

Le gel pénètre d'autant plus vite dans un pot qu'il n'y a pas de protection pour l'arrêter. L'idéal est d'emballoter ses protégées gélives dans des matières textiles qui ne retiennent pas l'eau, telles que les nattes de coco, ou d'emballer le pot avec du non-tissé (géotextile).

À noter : le plastique (plastique bulle, par exemple) a l'inconvénient de favoriser la condensation sur la surface intérieure du pot, qui se transformera en glace et endommagera l'extrémité des racines, entraînant la pourriture de la plante.

Un volume de terre limité

Ceci restreint le développement des racines et donc de la plante entière. Les passionnés de bonsaï le savent mieux que quiconque : on peut cultiver des arbres sur son balcon dans quelques litres de terre. Ce nanisme est provoqué par la contrainte physique du contenant. Certaines plantes le supportent très bien. D'autres vont, avec leurs racines, soulever la motte depuis le fond du pot. Il faut alors intervenir en période de repos et couper ces pivots régulièrement.

Les contenants

Installer des contenants sur votre terrasse ou votre balcon, c'est réaliser un ensemble harmonieux et fonctionnel, en rapport avec les caractéristiques du lieu, vos besoins et ceux de vos protégées installées dans la durée. Des contrastes dans le choix de la forme et de la matière des bacs sont tantôt heureux, tantôt dissonants. Les formes et les couleurs des pots doivent se marier avec la floraison des plantes qu'ils abritent.

Les matières

Le choix de la matière du contenant influence l'harmonie de l'ensemble et aussi parfois la croissance des plantes.

Pour une plantation en plein air durable, utilisez des récipients résistants au gel. Lors du choix du bac, veillez également à sa bonne stabilité. Il arrive en effet parfois que la forme de certains pots trop étroits les rende vulnérables, surtout en présence de vent. Si les plantes doivent être fréquemment déplacées (pour l'hivernage, par exemple), pensez à choisir des récipients légers.

Le bois

Il a des propriétés isolantes (gel), une couleur souvent chaude, un aspect plutôt rustique, et il résiste plutôt bien aux chocs. Un bac

en bois est facile à créer soi-même. Il est plutôt léger. C'est un matériau renouvelable et recyclable.

Choisissez des bois résistant naturellement à l'humidité tels que le mélèze, le châtaignier, le robinier ou le chêne. L'épicéa non traité, s'il est drainé ou protégé par un film de non-tissé ou une feuille de plastique dans la zone de contact avec le substrat*, durera sans problème cinq ans pour une épaisseur de planche de 2,5 cm. Une imprégnation à l'huile de lin avec un siccatif (substance qui permet un séchage rapide) prolongera également sa durée d'utilisation.

Le métal

Il est solide, imperméable, léger (pour le zinc), recyclable, aux couleurs se mariant bien avec la verdure, du gris pour la tôle zinguée à l'argenté brillant pour l'innox et la couleur rouille pour l'acier Corten. C'est un matériau conducteur dont il faut se méfier en exposition au sud. Il vaut donc mieux installer un doublage des parois avec du bois ou des plaques de polystyrène pour éviter les grands froids et les grosses chaleurs.

À noter : ce matériau étant totalement étanche, prévoyez toujours des trous de drainage.

La terre cuite

Très esthétique, rustique, perméable à l'eau et à l'air, c'est un contenant apprécié par les plantes. Son élimination en tant que matériau naturel inerte est garantie sans impact pour l'environnement. Cassé, il peut être utilisé sous forme de tessons comme paillage* minéral et pour décorer le pied de vos plantes. Son poids lui confère une bonne stabilité.

Le pot en terre cuite présente cependant quelques inconvénients : il est lourd et cassant, et, ne possédant qu'un seul trou, son mauvais

drainage doit être amélioré en augmentant la couche drainante au fond du pot, notamment pour les grosses plantes.

Les matériaux composites et le plastique

Leur légèreté, leur solidité, leur facilité de nettoyage et leur prix abordable en font le type de bac le plus prisé.

En revanche, le plastique est issu d'une ressource non renouvelable et son élimination est problématique, car il n'est pas recyclable. Veillez à ne pas utiliser les bacs en PVC dont l'incinération est particulièrement polluante.

Sa durée de vie est moyenne en raison des rayons du soleil qui le décolorent et le rendent cassant. Sa légèreté peut le rendre instable.

Le fibrociment

Très original dans son design et ses couleurs, ce matériau est durable et assez isolant en comparaison du plastique. Il est en revanche très sensible aux chocs et cassant. Dans ce cas, il est éliminé dans la filière des matériaux inertes. Souvent lourds, les pots en fibrociment ne sont pas destinés à être déplacés.

Parmi les inconvénients, on peut noter la dégradation de leurs couleurs avec le temps, la nécessité d'améliorer leur drainage, car peu de trous sont prévus à l'origine, et, pour les plus anciens, leur teneur en amiante, hautement toxique. Dans ce dernier cas, veillez à les rapporter dans les déchetteries spécialisées qui les recyclent et surtout ne les cassez ou ne les sciez pas pour éviter les poussières toxiques.

Les autres matériaux

Il n'y a pas vraiment de limite à l'utilisation de matières particulières. Aussi longtemps que le contenant résiste à l'humidité et au gel, qu'il est pourvu d'une évacuation d'eau et qu'il n'est pas composé de parties toxiques, faites jouer votre imagination ! Creusez des blocs de pierre, utilisez des vieux pneus ou des

marmites en fonte, remplissez d'anciennes lessiveuses ou de vieilles chaussures, fabriquez des bacs en fausse pierre, en parpaings de béton ou en briques...

Les formes de contenants

De manière générale, les pots de forme évasée (coupes...) sont peu profonds et provoquent un dessèchement plus rapide de leur contenu que ceux aux parois plus hautes et verticales. Méfiez-vous également des pots trop étroits et profonds, par exemple en forme de jarre ventrue, au col plus étroit. Il est souvent difficile d'en changer la terre (rempotage) et cela oblige parfois à casser le pot !

Les dimensions des contenants

Chaque espèce de plante a besoin d'une quantité de terre adaptée à son futur développement. Il faudra connaître aussi la profondeur de l'enracinement. Par exemple, pour les carottes, une hauteur de bac de 40 cm est un minimum; pour les salades, 20 cm peuvent suffire. Si vous combinez plusieurs espèces dans un même bac, vous devez faire une évaluation des besoins d'espace de chacune d'elles, en anticipant sa croissance sur plusieurs années dans le cas de plantations pérennes.

Par exemple, la rhubarbe a besoin d'un enracinement profond et nécessite un pot d'au moins 50 cm de profondeur pour un total de 40 à 60 litres de substrat. En revanche, des plantes aromatiques se plairont dans de plus petits volumes, 2-3 litres peuvent déjà suffire.

La stabilité de votre installation

L'ensemble plante et pot doit être stable au regard du vent. Les courants d'air sur un balcon ou sur une terrasse peuvent être parfois violents. Il faut savoir que si un pot tombe dans la rue ou sur le balcon du voisin, vous en serez l'unique responsable même si vous invoquez l'excuse de la tempête ou du vent d'orage. Arrimez bien vos pots en prévision et suspendez vos jardinières à l'intérieur de la balustrade.

Le drainage

Le contenant est parfois sans trous d'évacuation ou de drainage. Il est capital de vérifier ce point avant son remplissage et d'en percer le cas échéant. Les trous ont aussi une fonction d'aération. Les racines respirent et sans trous, un pot devient vite asphyxiant pour la plante et l'activité des racines est ralentie. La couche drainante, que vous créerez au fond du pot, sous votre substrat de culture, évitera une trop grande stagnation de votre eau d'arrosage.

Les solutions à bricoler soi-même

Pour faire fleurir le béton, point besoin d'une baguette magique : avec un peu d'imagination et quelques matériaux neufs ou récupérés, transformez la grisaille en oasis !

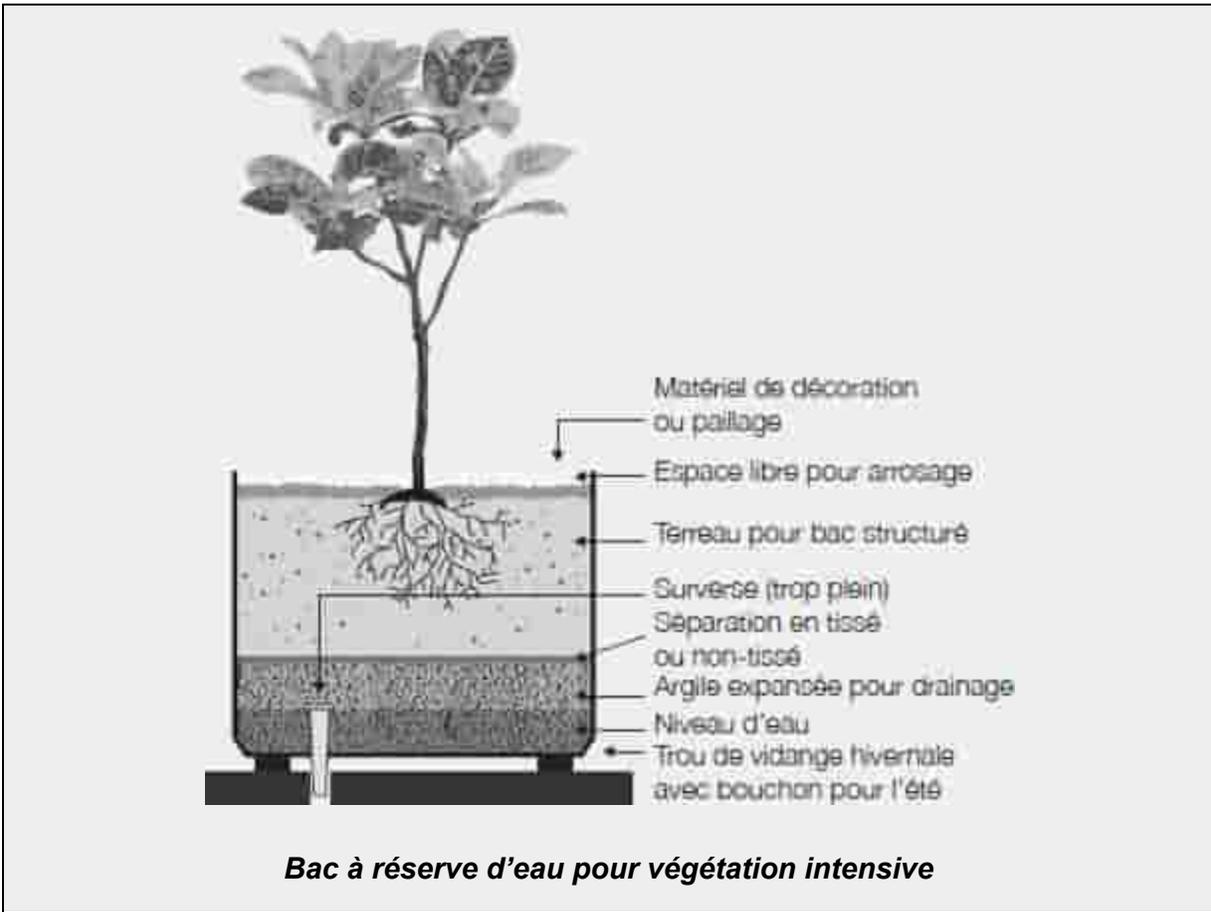
Astuce

Faites vous-même votre bac à réserve d'eau

Il s'agit de créer une réserve d'eau au fond de votre bac, d'une hauteur variable selon votre estimation des besoins. Elle sera créée en obstruant le ou les trous du fond de votre bac et vous en percerez un nouveau sur le côté à la hauteur désirée pour votre réserve (voir schéma), il servira de surverse. Un deuxième trou au fond du bac, toujours accessible sur le côté, servira de vidange pour l'hiver et évitera à votre bac de se fendre sous l'effet du gel. L'étape suivante est de remplir la réserve avec des billes d'argile expansée jusqu'à la surverse. Cette couche sera ensuite recouverte par une natte de non-tissé qui servira de séparation entre la réserve d'eau et le substrat de culture. Pour les grands bacs, il est judicieux de prévoir un regard avec un tuyau vertical qui servira d'espace pour y glisser une jauge et remplir la réserve de manière rapide.

À noter que beaucoup de bacs sont déjà équipés d'une réserve d'eau. Il vous reste à prévoir le remplissage avec de l'argile expansée ou des graviers poreux et la séparation en tissus non

tissés qui empêchera le mélange du substrat avec la couche de graviers. Un cache-pot muni d'un trou de drainage percé à 2 cm du fond permet aussi une réserve d'eau.



Avec vos sacs de courses ou de chantier

Les gros cabas d'environ 50 litres en fibre de plastique recyclé (PET) ou en polypropylène (PP) peuvent être réutilisés comme contenants. Vous pouvez aussi récupérer des sacs à matériaux utilisés sur les chantiers de construction. Chacun d'eux fera un jardin suspendu d'environ 1,2 m².

Nul besoin de le remplir complètement, une profondeur de 50 cm est largement suffisante, en repliant les bords. Sa durabilité en plein soleil est d'environ trois ans, mais plus longue à l'ombre. Vous pouvez également l'utiliser comme doublage dans une structure en bois pour éviter le contact direct avec la terre.

Attention : le poids de ces sacs pleins peut dépasser la tonne ! (voir encadré « Le poids de votre jardin », [page 25.](#))

Avec des palettes et caisses en bois recyclées

Les palettes en sapin utilisées pour le transport sont, selon le modèle, assez solides pour envisager leur recyclage comme support d'un mini-jardin ou jardinière. La surface normée de ces palettes est de 120 x 80 cm soit 1 m² de surface utilisable. Il en existe aussi des modèles de 80 x 60 cm. Pour les rendre plus durables, il est bon de les chemiser avec une natte en non-tissé agrafé et de les badigeonner avec de l'huile de lin additionnée d'un siccatif pour qu'elle sèche plus vite. Dans ce cas, la durée de vie de votre jardinet hors-sol sera de trois à quatre ans.

Confection d'un mini-potager en six étapes

1. Utilisez une palette normée et un cadre mobile ou bien 4 planches de 20 cm de large au minimum pour les bords.
2. Fixez une natte de non-tissé sur le fond et le cadre de votre bac pour protéger le bois.
3. Posez une feuille de plastique sur le fond pour protéger le bois et ralentir l'écoulement.
4. Mettez 3 cm de graviers de lave (pouzzolane) ou d'argile expansée dans le fond pour drainer et stocker l'eau.
5. Complétez avec un mélange riche et structuré.
6. Bien tasser dans les coins. Votre bac est prêt pour accueillir vos plantes !

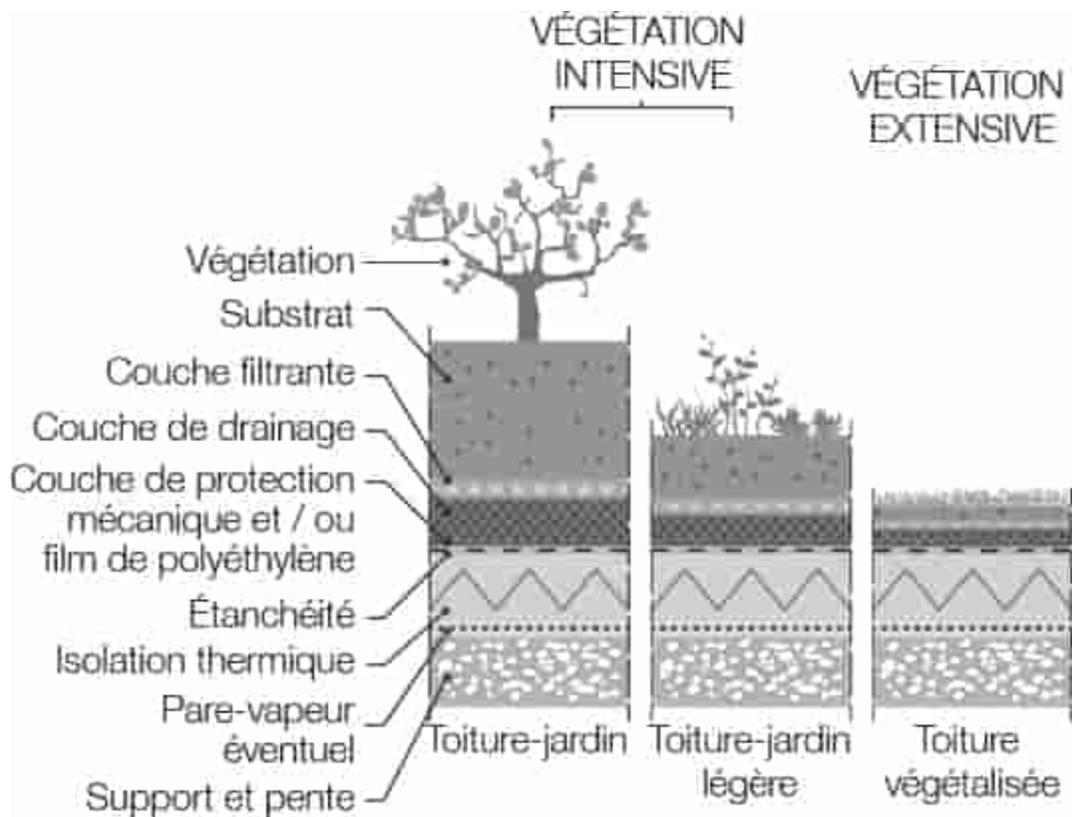
Avec des anciennes corbeilles ou paniers tressés

Recyclez des anciens contenants tressés, comme des paniers et des corbeilles, qui serviront de cache-pots pour habiller des pots en plastique classique. On peut aussi, dans ce type de matériau, utiliser des branches de bruyère tressées.

Sur les toits

Imaginez un seul instant une ville dont on aurait couvert les toits de verdure ! La qualité de vie, la qualité de l'air et l'envie d'y habiter seraient multipliées par dix ! Sur un cabanon de jardin, le toit d'un garage, une terrasse ou un toit (plutôt plat) adjacent à votre balcon, n'hésitez plus à amener un peu de nature ou de verdure sur une grande surface.

Si cela n'a pas été programmé à l'avance, vous vous contenterez d'un verdissement extensif avec un substrat léger et des plantes résistant à la sécheresse et la chaleur. Il existe un très beau choix d'espèces dites « xérothermophiles* ». Les seules contraintes d'une installation sur toiture sont relatives au poids (au minimum 80 kg/m² en moyenne pour 6 cm d'épaisseur de substrat) et à l'étanchéité.



Les trois sortes de végétalisation des toitures en coupe.

Les avantages de la végétalisation des toitures

1. Amélioration du microclimat : dégagement d'humidité dans l'air et abaissement de la température.
2. Fixation et filtration des particules poussiéreuses et polluantes.
3. Absorption et rétention d'eau. La couche de substrat absorbe et freine l'écoulement des pluies.
4. Absorption du bruit et meilleure isolation phonique.
5. Amélioration de l'isolation des toitures.
6. Protection de l'étanchéité des à-coups de température.
7. Compensation biologique des surfaces perdues au sol avec une grande biodiversité*.
8. Aménagement d'une zone d'activités de repos ou ludiques possible.

Ainsi, sur la couche d'étanchéité de votre terrasse, vous pouvez imaginer créer une platebande pour une végétation steppique avec peu de moyens mais pas de jardin potager au sens strict. En revanche, vous pourrez implanter des plantes vivaces* aromatiques ou des annuelles* qui pourront se ressemer, comme, par exemple, au soleil : le pourpier, les orpins, des thyms, de l'origan, de la sarriette, de la marjolaine et aussi de la mâche dans les endroits moins ensoleillés.

- ❖ Vérifiez que la dalle qui vous sert de support est bien étanche. Dans le doute, recouvrez la zone de papier goudronné ou d'une bâche d'étang. Elle doit aussi être en légère pente pour permettre à l'eau de s'écouler par gravité.
- ❖ Définissez la zone à verdier : marquez le contour exact de votre massif avec une bordure de pavés, de parpaings de ciment ou de briques que vous disposerez les unes contre les autres (mais sans cimenter pour laisser l'excès d'eau s'évacuer). Pour des lignes droites, procurez-vous une bordure métallique ajourée de 10 cm de haut (utilisée pour séparer les matériaux) qui laisse l'eau circuler.
- ❖ Disposez un feutre géotextile drainant solide sur toute la surface pour protéger l'étanchéité du toit des racines et relevez les bords pour former un bac de 8 à 10 cm de profondeur.
- ❖ Remplissez ce volume avec un mélange spécial pour bacs ou jardinière, composé par exemple de 45 % d'argile expansée concassée, de 25 % de terre de jardin, de 20 % de compost d'écorce et de 10 % de fibre de bois (en remplacement de la tourbe). Il existe également des mélanges 100 % minéraux composés de graviers de différentes roches capables de retenir l'eau. La colonisation de la végétation est un peu plus lente sans matière organique, mais cela a l'avantage de rendre les plantes plus résistantes à la sécheresse. Ces mélanges ne dépassent pas 120 kg par m² pour 10 cm d'épaisseur.
- ❖ En option, formez du relief par endroits et disposez quelques belles pierres.

En jardinières surélevées

L'envie de jardiner vous chatouille, mais votre dos vous fait souffrir ? Votre jardin peut se mettre à la hauteur que vous souhaitez. Les jardinerie regorgent de petits jardins sur pieds. Ils sont agréables à utiliser et certains permettent même de travailler assis. Les modèles munis de roulettes se déplacent aisément pour être mis à l'ombre, par exemple, quand il fait trop chaud. Ces bacs sont assez faciles à réaliser soi-même, mais doivent être solides, au vu du poids du substrat mouillé, et résistants à la pourriture.

Le poids de votre jardin

Si vous planifiez d'installer de gros contenants ou un jardin-toiture, la résistance physique de votre balcon ou de votre terrasse doit être contrôlée.

1. Additionnez, lors de la phase de projet, le poids de chaque élément rempli de terre saturée d'eau, sans oublier le poids des personnes qui fréquentent la terrasse.
2. Divisez ce total par le nombre de mètres carrés de l'ensemble. La norme moyenne en vigueur pour une dalle de balcon prévoit 350 kg/m² environ. Consultez le règlement de la copropriété pour vérifier cette donnée.

Sachez que, selon la matière, le poids des pots varie considérablement.

La terre mouillée pèse environ 1,7 kg/l. Autrement dit, le contenu d'une jardinière de 40 litres pèsera près de 70 kg, et pas loin de 140 kg pour 80 litres. À ce total, il convient d'ajouter le poids des plantes, qui est parfois important lorsqu'elles sont nombreuses.

On a ainsi tôt fait de frôler les 300 kg pour une jardinière en terre cuite aux dimensions finalement assez raisonnables (soit 100 x 40 x 40 cm). La même jardinière en plastique, remplie de billes d'argile pour hydroculture*, ne pèse que 60 à 80 kg. Un compromis relève de l'utilisation de substrats allégés contenant beaucoup d'air (pierre volcanique, perlite, pouzzolane ou/et argile expansée).

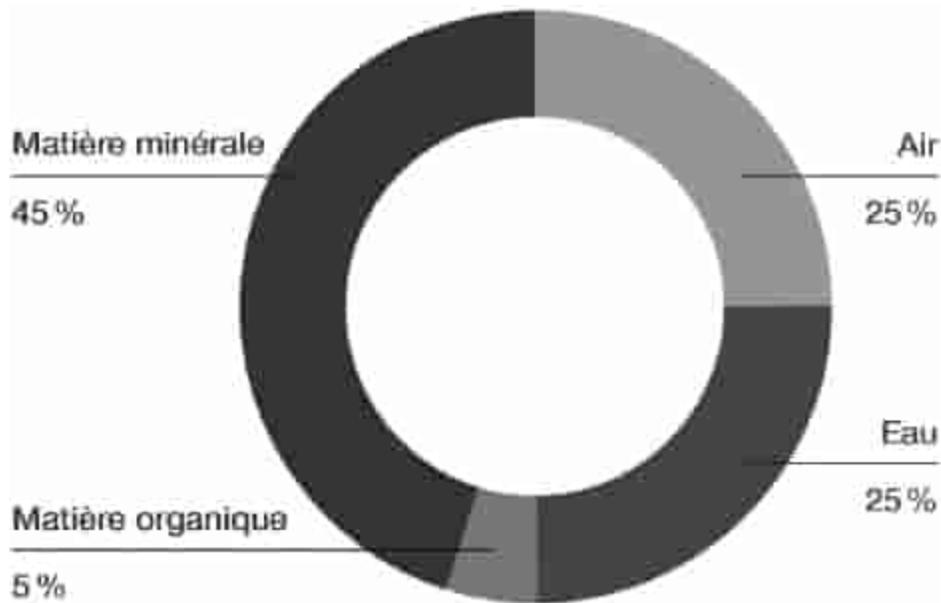
* Les mots suivis d'un astérisque sont présentés au sein du lexique, [page 117](#).

Chapitre 2

**Quels soins apporter aux
plantes du potager ?**

L'art du jardinier est de connaître les exigences de chaque espèce en termes de sol, d'atmosphère, de lumière et d'humidité au fil des saisons et de reproduire ces conditions sur son balcon ou sa terrasse. Passons en revue ces quatre éléments vitaux pour la culture de vos légumes. Les problèmes de santé qui apparaîtront parfois sont aussi abordés.

Sol et nutrition au potager hors-sol



Composition physique moyenne d'un sol de jardin

Les terrasses et les balcons sont des milieux hors-sol. La question du sol se pose différemment. On parlera de substrat ou de terreau*. En se référant aux besoins particuliers de chacune des espèces de plantes, il s'agit de reproduire un sol qui contient des éléments physiques et chimiques bien définis ainsi qu'une structure et une texture. 1 % du sol est constitué d'organismes vivants. Le jardinier s'attachera particulièrement à soigner cet aspect qui rend le sol fertile. Si votre compost vous fournit assez de matière et que vous voulez vous essayer à concocter votre propre terreau, voici un « mélange universel » qui devrait convenir à toutes vos plantes potagères :

- 40 % de compost tamisé donne de la nourriture;
- 30 % de succédané de tourbe (fibre de bois ou de cocos) donne de la structure et de la réserve d'eau;
- 20 % de terre de jardin donne de la structure et du stockage d'eau et d'éléments nutritifs;
- 10 % de sable ou perlite (roche d'origine volcanique poreuse) donne de la structure;

– 5 g/litre ou 5 kg/m³ d'un engrais organique complet, donne de la nourriture.

Si vous achetez un substrat « prêt à l'emploi », choisissez des mélanges sans tourbe, matière non renouvelable.

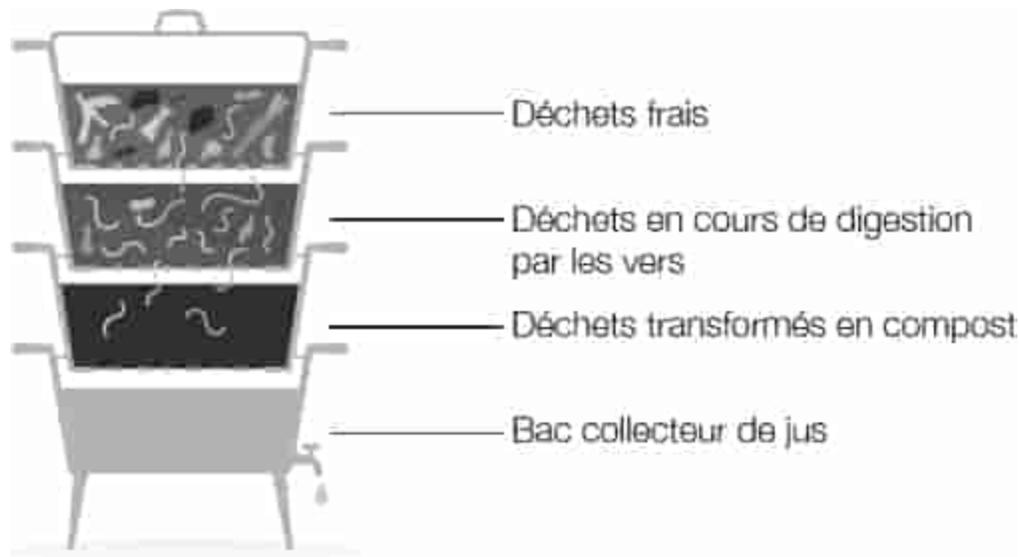
Le compostage à l'étage

Qu'est-ce que le compostage ? C'est la transformation des déchets organiques de cuisine et de jardin, ligneux et herbacés, par des microorganismes et des vers de terre. Il en résulte une matière riche : le compost.

Les déchets organiques de votre balcon et de votre cuisine sont une richesse. Vous pouvez les transformer en compost qui est en fait de l'humus, indispensable pour une bonne croissance de vos plantes en pots et bacs. Pendant toute la saison, du printemps à l'automne, votre compostage sera actif à l'extérieur. Des systèmes existent également pour l'intérieur et sont actifs toute l'année. Pour réussir son compost, il faut cependant faire attention à plusieurs éléments.

- ❖ **Le lieu** : installez le composteur de préférence à l'ombre, sur un emplacement éloigné de l'entrée de votre terrasse ou de votre balcon pour éviter que certains insectes viennent visiter votre maison et pour éviter la gêne d'éventuelles odeurs.
- ❖ **Le récipient** : cela dépend du volume de vos déchets organiques et du lieu. Sur un balcon, utilisez de préférence un lombricomposteur. Il doit être étanche dans le fond pour éviter les écoulements de « jus » de compost, avec possibilité de récupérer ces jus fertilisants. Pour une terrasse et un ménage de 4 personnes, prévoyez 2 bacs contigus de 100 litres chacun, avec couvercles, qui communiquent entre eux afin que les vers puissent passer, au format plus large que haut, et percés de nombreux trous sur les côtés, mais pas au fond. L'idéal serait qu'ils soient posés sur un bac de terre drainé, abrité du gel, dans

lequel se réfugient les vers de terre. Ils seront utilisés à tour de rôle, l'un étant en activité quand l'autre est au repos, c'est-à-dire en transformation active par les micro-organismes.



Vue en coupe d'un lombricomposteur

- ❖ **Quels matériaux composter :** en théorie, tout ce qui est d'origine végétale et animale, soit les matières dites organiques mais sans produits chimiques de préférence. Les déchets de viande attirent cependant les mouches, les chats et les rats (si vous êtes au rez-de-chaussée) et ne sont pas les bienvenus. Vos déchets de jardinage sont une matière brute idéale. N'oubliez pas de fragmenter les branches. Leur décomposition sera beaucoup plus rapide. Le liquide récupéré sera la base du thé de compost.

L'eau et l'arrosage

Dans la composition d'une plante, l'eau représente en moyenne de 70 à 90 % du volume et même 95 % dans les fruits charnus ou certains légumes feuilles. Pour le jardinier, l'eau est synonyme de croissance mais aussi de corvée. La grande question de la quantité à apporter se pose en permanence. Elle est très variable suivant la saison, le sol, le type de plante et le climat. Il n'y a pas de règle sauf d'éviter les excès dans un sens comme dans l'autre !

Huit moyens s'offrent à vous pour gérer cette problématique.

1. Le choix d'espèces de plantes adaptées à la sécheresse.

2. La réserve d'eau disponible de votre terreau ou substrat (la rétention).
3. L'arrosage manuel aux bonnes heures, soit de préférence tôt le matin.
4. Les systèmes d'arrosage et la micro-irrigation.
5. Les systèmes de réserve d'eau.
 - Les soucoupes.
 - Les bacs à réserve d'eau (sous empotage, travaux de printemps) : voir leur réalisation et leur fonctionnement [page 17](#).
6. Le paillage.
7. L'installation d'un pluviomètre qui mesure l'eau tombée du ciel et qui vous économisera certains arrosages. 1 mm de pluie mouille 1 cm de profondeur de sol.
8. Arroser selon la saison : en période de forte croissance, de floraison et de fructification, augmentez les arrosages puis diminuez-les et stoppez-les en hiver sauf pour les plantes abritées.

L'air, la température, l'hygrométrie

L'air est partout, dans tous les vides. C'est la partie gazeuse de notre environnement. Il est autant vital pour les plantes que pour nous. Elles y trouvent l'oxygène pour respirer et le gaz carbonique (CO₂) indispensable pour fabriquer leur matière au cours du processus de la photosynthèse. Leur épiderme est composé de cellules capables de capter ces gaz et de rejeter de l'oxygène utile à tous les êtres vivants. Cet élément donne aussi l'énergie aux racines pour absorber les minéraux du sol.

Le sol regorge aussi d'organismes vivants qui ont besoin d'oxygène pour respirer. En plus d'une bonne aération, vous devez vous soucier de la température de l'air et de sa richesse en vapeur d'eau, que l'on appelle l'hygrométrie.

Il existe une classification concernant les exigences minimales de température pour chaque espèce. Elle s'appelle USDA. Si les balcons

sont souvent des lieux protégés des grands froids, prenez en considération qu'une plante en pot est plus sensible au gel.

Pour créer une atmosphère humide autour de vos plantes, vous pouvez :

- ❖ installer de larges soucoupes ou des bacs à réserve d'eau;
- ❖ grouper ou isoler vos pots pour que les plantes se fassent ou non de l'ombre les unes les autres;
- ❖ brumiser à l'aide d'un petit pulvérisateur aux heures chaudes les plantes exigeantes;
- ❖ humidifier aux heures chaudes le sol du balcon et de la terrasse.

La lumière

C'est un autre facteur majeur de croissance. Chaque espèce de plante a un besoin différent de lumière. On classe ainsi les plantes en espèces de plein soleil, de soleil, de mi-ombre ou d'ombre. Par exemple, les plantes de la famille des crassulacées aiment le plein soleil, les rosiers sont des plantes qui adorent le soleil, les fuchsias sont des plantes de mi-ombre et les fougères, les heuchères ainsi que le lierre préfèrent l'ombre.

Une plante qui est peu habituée à l'ensoleillement direct va brûler ou ralentir sa croissance. À l'inverse, une plante qui manque de lumière va s'étioler, c'est-à-dire allonger ses tiges pour essayer de capter plus de lumière. Les tissus de protection sont mous et les attaques de maladies beaucoup plus rapides et désastreuses.

La qualité de la lumière derrière une vitre n'est pas la même que celle de la lumière extérieure. Les rayons ultraviolets ne traversent pas le verre. Lorsque vous sortez vos plantons*, il faut alors les abriter du soleil direct pendant 1 à 2 semaines en les plaçant de manière progressive de la mi-ombre à la pleine lumière afin qu'ils ne « brûlent » pas.

La santé de vos plantes : les neuf symptômes les plus fréquents

1. La plante est rongée Description des dégâts

- ❖ La partie examinée présente des morsures, des trous, des galeries externes ou internes.
- ❖ On observe des traces d'excréments solides, des traces de bave, des insectes adultes (doryphores...) ou des larves (chenilles).

Causes possibles et lutte biologique

- ❖ Excréments solides : ils sont probablement l'œuvre de rats ou de souris.
 - Diffuser des ultrasons pour les éloigner.
 - Planter des pots de menthe poivrée.
 - Mettre des chiffons avec de l'huile essentielle de menthe poivrée.
- ❖ Traces de bave (limaces) : planter des tagètes autour des salades, elles les mangeront de préférence avant les salades...
- ❖ Traces d'insectes broyeur ou de leurs larves comme les otiorhynques : dépoter et ramasser les larves pour en nourrir les oiseaux.

2. La plante est piquée ou sucée Description des dégâts

- ❖ La partie examinée, en particulier la feuille, est déformée, boursouflée ou enroulée, parfois décolorée.
- ❖ Un examen plus attentif montre peut-être des animaux comme des pucerons, à la loupe des thrips ou des acariens.

Causes possibles et lutte biologique

- ❖ Des acariens rouges ou jaunes : augmenter l'hygrométrie, ne pas planter à l'abri complet de la pluie ou pulvériser une décoction d'ail (100 g par litre d'eau puis dilution à 30 %) ou du pyrèthre.
- ❖ Des insectes piqueurs-suceurs (pucerons, thrips) : pulvériser du purin d'ortie, décoction de tanaisie, ou pyrèthre.

3. La plante présente des taches Description des dégâts

Des taches, plus ou moins nombreuses, asymétriques, de couleur et de grandeur variables entraînent, en cas de forte attaque, la chute des feuilles.

Causes possibles et lutte biologique

Ce sont des maladies fongiques (champignons parasites) ou plus rarement des bactérioses ou encore un virus. La partie examinée présente, les caractéristiques ci-dessous.

- ❖ Des taches orange sous les feuilles : c'est une espèce de rouille.
Lutter avec des extraits de plantes comme une décoction d'orties, de l'essence de prêle, des huiles essentielles d'ail ou de clous de girofle.
- ❖ Des pustules noires, jaunes, brunes sur les rosiers : c'est le marsonia ou maladie des taches noires. Employer une décoction de prêle.
- ❖ Des taches huileuses : c'est une bactériose. Il n'y a pas de lutte possible, il faut détruire la plante pour éviter la contamination.
- ❖ Un duvet gris sous les feuilles puis un flétrissement général : c'est le mildiou. Supprimer les parties atteintes. Ne pas mouiller le feuillage le soir. Traitement préventif à base de cuivre ou décoction de prêle.
- ❖ Un duvet blanc, farineux sur toutes les parties herbacées que l'on peut ôter avec le doigt : c'est l'oïdium ou maladie du blanc. Lutter en plantant des variétés résistantes, en créant une bonne circulation d'air ou en pulvérisant des décoctions de prêle ou un produit à base de soufre.

4. La plante est pourrie Description des dégâts

Les différents organes de la plante présentent des parties brunes, mortes, sèches ou humides, avec parfois un flétrissement généralisé.

Causes possibles et lutte biologique

- ❖ La pourriture est fréquemment humide, parfois sèche : ce sont des champignons parasites.

- ❖ Les fruits et les jeunes pousses, puis toute la plante sont comme moisies et pourrissent : c'est le botrytis ou pourriture grise, un autre champignon. Bien aérer, mettre des distances de plantation suffisantes, arroser le matin au pied et détruire les plantes trop atteintes.
- ❖ La partie examinée présente une décomposition plus ou moins avancée des tissus. Ce sont soit :
 - des bactéries : il faut détruire la plante avant une contamination des autres plantes, à éliminer avec les déchets ménagers;
 - des nématodes si le sol est plutôt humide. Il faut couper un bout de tige, le mettre dans l'eau et constater ou non la présence de petits vers de 1 à 2 mm à la surface. Dans ce cas, planter des répulsifs de la famille des astéracées à côté des plantes atteintes tels les tagètes, les cosmos, les hélénies, les gaillardes, les rudbeckias, les zinnias et les soucis, ainsi que certains chrysanthèmes et de la coriandre. Éviter aussi l'humidité stagnante sur le feuillage.

5. La plante se flétrit ou jaunit

Description des dégâts

Certaines parties, éventuellement toute la plante, se flétrissent ou jaunissent.

Causes possibles et lutte biologique

- ❖ Excès de chaleur : ombrer.
- ❖ Manque d'eau : suivre l'arrosage.
- ❖ Excès d'eau : drainer et éviter les soucoupes pleines.
- ❖ Sol trop compact : alléger avec des billes d'argile.
- ❖ Vers gris, limaces ou rongeurs qui mordent la racine ou le bas de la tige : voir symptôme « plante rongée » ci-dessus.
- ❖ Champignons ou bactéries qui attaquent la racine ou le collet* et bouchent ainsi les canaux de sève : détruire la plante.

6. La feuille se décolore en symétrie et présente une coloration autre que le vert

Description des dégâts

La feuille présente des taches colorées, symétriques, en bordure du limbe* ou le long des nervures. Ce symptôme apparaît sur toute la plante et les voisines de la même espèce. La plante a peu de vigueur.

Causes possibles et lutte biologique

C'est une carence en minéraux, c'est-à-dire que la plante manque d'un élément parce qu'elle ne peut l'assimiler ou qu'il est absent du substrat. La plante est vert pâle, décolorée, avec les nervures foncées : c'est une carence en fer. Arroser au chélate de fer ou en acidifiant le substrat avec plus de matière organique, de type terre de bruyère ou compost d'aiguilles de pin. Le marc de café est aussi acidifiant. D'autres décolorations correspondent chacune à une carence d'un élément minéral précis. Par exemple, la pointe des feuilles se colore de vert foncé à pourpre pour une carence en phosphore (tomates, fraisiers) ou la bordure des feuilles varie du jaune au brun, le limbe se couvre de taches brunes pour une carence en potasse.

7. Des excroissances apparaissent

Description des dégâts

La plante présente des excroissances sur les feuilles ou les tiges.

Causes possibles et lutte biologique

Des galles se forment en réponse à la présence d'un parasite. Ce sont des excroissances produites par la plante pour abriter la reproduction d'acariens ou d'insectes comme des petites guêpes. C'est sans préjudice autre qu'esthétique dans la plupart des cas. Couper les feuilles ou les rameaux atteints si vous jugez que c'est disgracieux. Les galles du bédégar sur les rosiers sont utilisées en fleuristerie pour les bouquets.

8. La plante manque de vigueur ou dépérit lentement

Description des dégâts

Les jeunes pousses ont une faible croissance, la plante végète et, parfois, le feuillage est crispé ou marbré.

Causes possibles et lutte biologique

- ❖ Une seule plante de l'espèce atteinte et pas les autres : c'est un virus. Couper la partie atteinte ou détruire la plante.
- ❖ Croissance nulle : c'est un mauvais sol. Corriger la composition et/ou la structure du substrat en fonction des besoins de l'espèce.

9. La plante présente des blessures ou des nécroses

Description des dégâts

Certaines parties de la plante sont blessées, brûlées ou mortes, en particulier aux extrémités et sur les jeunes pousses.

Causes possibles et lutte biologique

- ❖ Feuillage troué ou haché : c'est la grêle. En prévention, mettre les plantes à l'abri ou les couvrir avec un filet serré ou une toile.
- ❖ Feuillage brûlé localement, sur l'extérieur de la couronne* en particulier : ce sont des brûlures du soleil. En prévention, sortir les plantes à l'abri du soleil direct pendant dix jours ou les couvrir avec une toile d'ombrage.
- ❖ Feuillage brûlé, spécialement les jeunes pousses : c'est le gel. En prévention, mettre les plantes sensibles à l'abri dès les premiers risques ou les emballer.
- ❖ Feuillage nécrosé : c'est l'air toxique ou un gaz (issu d'un désherbant ou d'un excès d'ozone, par exemple). En prévention, éviter de mettre les plantes près des cheminées de ventilation ou de chauffage.
- ❖ Feuillage déchiré, blessé avec dessèchement : c'est un excès de vent. En prévention, éviter les situations trop venteuses pour les feuillages délicats, surtout au printemps, car les jeunes pousses s'abîment.

Recettes de préparations « maison »

De nombreuses préparations à base de plantes susceptibles de lutter contre les principaux parasites et maladies sont disponibles en

magasins.

Mais vous pouvez aussi les fabriquer vous-même, à condition d'avoir accès aux matières premières que sont les fougères, les orties ou encore la tanaisie, et plus facilement l'ail.

Conseils pour les remèdes « maison ».

- N'employez que des récipients en plastique ou en verre pour éviter l'oxydation.
- Prenez de préférence de l'eau de pluie, car l'eau du robinet contient du chlore qui diminue l'efficacité des préparations.
- Infusions, décoctions et macérations s'utilisent tout de suite et pendant les 48 heures suivantes.
- Les purins peuvent se conserver plusieurs mois en bidons, à l'ombre et à l'écart des produits alimentaires.

Le purin de fougère

♣ Efficacité/application

En pulvérisation foliaire, non dilué pour les plantes d'appartement contre les cochenilles et les pucerons lanigères, dilué dix fois (10 %) contre les pucerons au printemps à l'extérieur.

♣ Préparation

Faites macérer pendant dix jours 1 kg de feuilles fraîches ou 100 g de feuilles séchées (fougère aigle de préférence, très abondante en forêt) dans 10 litres d'eau, en remuant une fois par jour pour éviter les odeurs. Ne couvrez pas.

Lorsqu'il n'y a plus de mousse, filtrez dans une passoire fine ou un torchon et utilisez ou stockez votre purin.

Le purin d'ortie

♣ Efficacité/application

En pulvérisation foliaire contre les pucerons après une macération de 12 heures en dilution à 2 %. En prévention des maladies cryptogamiques, dilution à 20 % (2 litres pour 10 litres d'eau) en arrosage au pied des plantes.

❖ Préparation

Hachez environ 1 kg d'orties fraîches ou 200 g d'orties séchées dans 10 litres d'eau de pluie, récipient non couvert et gardé à l'ombre. Remuez tous les jours pendant quinze jours jusqu'à disparition de la mousse. Filtrez dans une passoire, utilisez ou stockez votre purin.

La décoction de tanaïsie

❖ Efficacité/application

En pulvérisation foliaire pure, tous les quatre ou cinq jours contre les pucerons, les altises (sur radis), les chenilles de papillons (la fameuse piéride du chou) et de noctuelles (vers gris).

❖ Préparation

Laissez tremper, pendant 24 heures, 100 g de tanaïsie fraîche ou 10 g de tanaïsie séchée dans 1 litre d'eau. Faites bouillir pendant 15 minutes à couvert. Laissez refroidir et utilisez. Ne gardez pas cette décoction plus de 48 heures.

Le savon noir

❖ Efficacité/application

En pulvérisation préventive contre le mildiou. En traitement, sur les plantes contre les pucerons et les jeunes cochenilles.

❖ Préparation

Contre le mildiou, diluez 2,5 g de bicarbonate de soude dans un litre d'eau et ajoutez-y une cuillère à café de savon noir liquide.

Contre les pucerons et les jeunes cochenilles, diluez 10 cl de savon noir liquide dans 5 litres d'eau à pulvériser sur les plantes.

À noter : le savon noir a un effet « mouillant » qui fixe le produit sur les feuilles.

C'est très utile pour traiter les feuilles cireuses comme celles du chou.

Chapitre 3

Quelles plantes potagères choisir ?

Les légumes

Peut-on tout cultiver tous les légumes sur son balcon et en grande quantité ? Sans se mentir, il faudrait le toit de l'immeuble pour subvenir à la consommation annuelle en légumes d'une seule famille. Cependant, seule la profondeur des contenants limitera la culture de certains légumes, alors n'hésitez plus ! Il faut un minimum de 15 à 20 cm pour les légumes feuilles, plutôt de 25-30 cm pour des légumes comme les choux et les tomates, et de 35 à 40 cm pour les carottes et les pommes de terre. Vous avez la possibilité d'isoler chaque espèce, mais sachez que les plantes sont des êtres sociables et que beaucoup préfèrent la compagnie. On parle alors de « cultures associées » ou de « compagnonnage » qui prennent en compte les affinités des espèces entre elles. Elles collaborent pour se protéger des parasites et développent des liens au niveau des racines par l'intermédiaire des mycorhizes et de bactéries présentes dans le sol pour mieux s'alimenter en eau et en nutriments. Dans un jardin ou dans un cadre de palette de 1 m², cette réflexion est même nécessaire.

Dans le tableau page suivante, vous trouverez en résumé des associations favorables et défavorables et constaterez que des plantes aromatiques sont les bienvenues entre les légumes !

	FAIT BON MÉNAGE AVEC	N'AIME PAS LE VOISINAGE DE	DURÉE IDÉALE*
aubergine	estragon, haricot, persil, piment, pois, thym, tomate	oignon, pomme de terre	4
basilic	chou, haricot, tomate	rue officinale	pas de rotation
bette à carde	oignon, poireau	fève, haricot, pois	4
betterave rouge	céleri, choux à grosses feuilles et pommés, laitue, oignon, radis	carotte, haricot, tomate	4
brocoli	aneth, capucine, romarin, sauge, fève, céleri, camomille, menthe, oignon, origan, pomme de terre, tomate	fraise, laitue, radis	4
carotte	cerfeuil, ciboulette, échalote,	aneth, betterave rouge, céleri	5

	épinard, fève, haricot nain, laitue, oignon, panais, persil, poireau, pois, radis, romarin, sauge, tomate		
céleri	betterave, chou, concombre, cornichon, courge, épinard, fenouil, haricot nain, poireau, pois, pomme de terre, radis, tomate	carotte, maïs, persil	4
cerfeuil	carotte, radis		5
chicorée, scarole	radis, cornichon, concombre, haricot, carotte, ail, oignon, betterave	chou, fenouil	4
chou-fleur	aneth, betterave rouge, camomille, capucine,	chicorée, pâtisson, fraise	4

	<p>céleri, concombre, cornichon, cresson, fève, haricot nain, menthe, oignon, panais, pois, pomme de terre, radis, sauge hysope, romarin, tomate</p>		
<p>chou pommé et chou plume</p>	<p>betterave rouge, brocoli, camomille, capucine, céleri, concombre, cornichon, cresson, fève, haricot nain, laitue, mâche, menthe, panais, pois, pomme de terre, romarin, sarriette, sauge, thym, aneth, hysope, oignon, origan, tomate</p>	<p>chicorée, échalote, fenouil, fraise, poireau, radis</p>	<p>4</p>

chou de Bruxelles	aneth, betterave rouge, capucine, céleri, fève, haricot, laitue, menthe, pomme de terre, romarin, sauge, hysope	chicorée, courgette, pâtisson, fraise	4
citrouille	fève, maïs, menthe, capucine, radis	pomme de terre	4
concombre	aneth, chou, haricot, laitue, maïs, oignon, pois, tournesol, fève, brocoli, céleri, radis	pomme de terre	4
coriandre	pomme de terre		5
cornichon	aneth, chou, haricot, laitue, maïs, oignon, pois, tournesol	melon, pomme de terre, tomate	4
courge	basilic, capucine,	pomme de terre	4

	laitue, maïs, melon, fève, menthe		
courgette	radis, menthe, pois, haricot	pomme de terre	2
épinard	céleri, chou, fève, fraise, haricot, maïs, poireau, radis, laitue, concombre, pois, aubergine, oignon, radis	betterave, pomme de terre, tomate, poivron	4
fenouil	céleri, concombre, cornichon, courge, potiron	chou, haricot, pois, tomate	4
fève	carotte, céleri, radis	betterave, pomme de terre	4
fraise	haricot, laitue, oignon, poireau, thym	chou, fenouil	4
haricot	aubergine, carotte, céleri, chou, concombre, cornichon,	betterave, échalote, fenouil, oignon	5

	épinard, laitue, mâche, maïs, pomme de terre, sarriette		
laitue	betterave rouge, carotte, chou, chou- fleur, concombre, cornichon, courge, fraise, oignon, poireau, pois, radis	épinard, persil, tournesol	4
mâche	poireau	chou, épinard, salade	2
maïs	concombre, cornichon, courge, fève, haricot, pois, potiron, tomate	betterave rouge, céleri, laitue, menthe, romarin	4
melon	maïs, tournesol	concombre	4
menthe	chou, navet, pois, radis, tomate		pas de rotation
navet	laitue, pois, menthe,	radis	3

	romarin		
oignon	betterave rouge, camomille, carotte, fenouil, fraise, laitue, poireau, sarriette, tomate, pomme de terre	chou, fève, haricot, pois	6
panais	radis, menthe, pois, radis, haricot	aneth	4
persil	poireau, radis, tomate	choux, haricot, laitue, pois	4
piment	aubergine, tomate, basilic, carotte, marjolaine, oignon, origan	fenouil	3
poireau	bettes, betterave rouge, carotte, céleri, épinard, laitue, oignon,	chou, haricot, pois, fève, brocoli,	5

	pomme de terre, tomate		
pois	aubergine, carotte, céleri, chou, concombre, cornichon, fève, laitue, mâche, maïs, navet, radis, épinard, tomate, haricot, courgette, céleri, pomme de terre hâtive, menthe	échalote, oignon, persil, poireau, ciboulette	4
pomme de terre	capucine, chou, fève, haricot, pois, raifort, laitue, pétunia, œillet d'Inde, radis, échalote	aubergine, betterave rouge, carotte, céleri, concombre, cornichon, courge, framboisier, pommier, tomate, tournesol, citrouille, courgette, épinard, potiron, maïs, melon,	4

		oignon, piment, poivron	
potiron	laitue, maïs, melon	pomme de terre	4
radis	carotte, cresson, haricot, laitue, persil, pois, tomate, fève, chou, chou- fleur, concombre, courge, courgette	cerfeuil, concombre	3
romarin	carotte, chou, fenouil, persil, pois, pomme de terre, thym, tomate		pas de rotation
thym	convient à tous les légumes		pas de rotation
tomate	aneth, asperge, basilic, carotte, céleri, ciboulette chinoise, oignon, persil, radis, pois,	betterave rouge, fenouil, haricot, maïs, pomme de terre, concombre	4

	sauge, poireau, soucis, œillet d'Inde, capucine		
topinambour	pomme de terre		pas de rotation
tournesol	concombre, cornichon	laitue, maïs, pomme de terre	4

* Durée idéale d'espacement d'une culture dans le même sol (en nombre d'années).

Tableau d'associations favorables ou défavorables dans le potager et nombre d'années de rotation conseillé

La rotation des cultures

Si vous ne changez pas le substrat de vos bacs et pots à légumes d'une année sur l'autre, il vous est déconseillé de mettre deux fois la même espèce de légumes deux ans de suite dans le même sol. Étiquetez chaque pot ou, mieux encore, numérotez vos bacs et notez vos plantations et semis dans un cahier de culture. Cette rotation des cultures est importante pour la plupart des légumes. La colonne de droite du tableau vous renseigne sur la durée idéale d'espacement d'une même espèce dans un même sol. Si cela vous semble trop contraignant, vous pouvez opter pour la solution du surfaçage qui consiste à rajouter du terreau* neuf sur environ 5 à 10 cm après avoir enlevé une couche d'épaisseur équivalente de l'ancienne terre.

Cette fatigue du sol peut également être résolue par un changement complet du substrat tous les trois à cinq ans. Mais

cela engendre aussi un problème important de manutention.

Légumes « coups de cœur »

BETTE À CARDES

Beta vulgaris var. cicla

Plante bisannuelle*, cultivée en annuelle

Autres noms : poirée, blette

Utilisation : les feuilles à larges pétioles* charnus

Description

Hauteur : 40 à 60 cm pour les feuilles, 1,20 m pour l'inflorescence
Floraison : sans intérêt
Feuillage : feuilles en forme de flèche, à larges nervures, blanches, jaunes ou rouges
Couleur : verdâtre

Exigences

Humidité du sol : humidité régulière
Exposition : soleil et mi-ombre
Type de sol : pH* 6,5 à 7,5, humifère, bien drainé

Soins

- ❖ Culture : semis direct dans un pot de 25 cm de diamètre minimum. Y déposer trois à cinq graines à recouvrir ou enfoncer à 1 cm de profondeur. Après la levée, au stade de trois ou quatre feuilles, sélectionner la plante la plus vigoureuse et éliminer les autres. Arroser immédiatement après et tasser la terre autour de la plantule. On peut récupérer les plantules excédentaires et les repiquer dans d'autres bacs.
- ❖ Arrosage : régulier, modéré.
- ❖ Taille : il existe des variétés dites « à tondre » que l'on peut couper comme de la salade et qui repoussent une à deux fois.

- ❖ Récolte : deux mois après le semis, couper les plus grosses cardes à la base sans abîmer le cœur.

Usages

- ❖ En cuisine : les cardes sont consommées en sauce béchamel, au jus ou en gratin. La partie verte du feuillage est préparée comme les épinards.
- ❖ Valeur écologique : s'entend bien avec ail, camomille, céleri, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, échalote, laitue, mâche, navet, oignon, radis. Ses ennemis sont les betteraves, carottes, épinards, panais, poireaux, pommes de terre et tomates...
- ❖ Vertus : riche en antioxydants et diurétique, pauvre en glucides et lipides, mais riche en protéines.

Anecdote/truc

Mariez les différentes couleurs de feuillage pour un effet décoratif garanti !

<p>CAROTTE <i>Daucus carota</i> Plante bisannuelle Autre nom : racine jaune Utilisation : la racine, orange, blanche ou violette</p>	
<p>Description Hauteur : 30 à 40 cm Feuillage : finement découpé, très décoratif Couleur : blanc</p>	<p>Exigences Climat : plante indigène Humidité du sol : humidité moyenne Exposition : soleil et mi-ombre Type de sol : pH* 6,5 à 7,5, humifère, bien drainé, profond, plutôt sableux</p>

Soins

- ❖ Culture : semis d'avril à juillet pour des récoltes de juillet à octobre. Semer très clair en ligne ou à la volée dans un bac ou pot de 40 cm de profondeur. Lorsque les plantules sont hautes de 5 à 7 cm, éclaircir en ne laissant qu'une plante tous les 3 à 5 cm. Bien arroser après cette opération. Contre la mouche de la carotte, alterner rangées ou pots de carottes et d'alliacées (oignon, ail, poireau...), ajouter des graines d'aneth au semis et apporter entre les rangs, pendant les périodes de vol de la mouche, des feuilles ou des infusions de plantes répulsives comme l'absinthe, la tanaïs, la fougère ou la lavande. En bac, préférer des variétés de carottes courtes.
- ❖ Arrosage : régulier.
- ❖ Taille : pas de taille.
- ❖ Récolte : trois mois après le semis, protéger du gel en hiver.

Usages

- ❖ En cuisine : en plat à l'étouffée, au beurre, au bouillon, en soupe, dans des cakes, en crudités et sous forme de jus.
- ❖ Valeur écologique : voir le tableau d'associations favorables ou défavorables dans le potager (p. 51). Les fleurs sont attractives pour de nombreux insectes la deuxième année.
- ❖ Vertus : riche en vitamines A et B9. Le bêta-carotène de la carotte est un puissant antioxydant qui retarde les effets du vieillissement et régule les fonctions intestinales en cas de constipation ou de diarrhée. Le jus et les feuilles de carotte ont des propriétés diurétiques et purifiantes.

Anecdote/truc

La carotte possède un cousin : le panais. Tous deux sont originaires d'Europe. Le panais était très consommé au Moyen Âge. Plus doux que la carotte, il est encore très prisé dans les pays du nord de l'Europe. On peut le cultiver en bac, mais il demande une plus grande profondeur de sol et de la fraîcheur.

CHOU

Brassica oleracea var.

Plante bisannuelle Autre nom : chou potager Utilisation : les feuilles et les fleurs	
Description Hauteur : de 40 cm à 2 m Floraison : la deuxième année, fleurs en grappe, mellifère Feuillage : simple plus ou moins découpé, alterne, très esthétique pour les choux à feuilles Couleur : jaune	Exigences Humidité du sol : humidité régulière Exposition : soleil et mi-ombre Type de sol : pH 6,5 à 7,5, humifère, bien drainé

Soins

- ❖ Culture : par semis dès mi-mars, dans des plaques alvéolées ou en pot à la volée. Éclaircir le semis en gardant un espace de 5 cm entre les plants. Pour les choux d'hiver, semer mi-juin. À repoter avec le collet à niveau de mai à juillet dans un pot d'au moins 20 cm de diamètre et 30 cm de hauteur.
- ❖ Arrosage : au pied. Éviter l'eau stagnante.
- ❖ Taille : pas de taille, sauf pour les choux de Bruxelles qu'il faut étêter six semaines avant la récolte.
- ❖ Récolte : tout est comestible dans le chou, sauf la tige qui est trop ligneuse. On mange les feuilles individuelles chez le chou plume que l'on récolte même en hiver et les inflorescences pour le chou-fleur. Les boutons de tous les choux sont comestibles.

Usages

- ❖ En cuisine : le chou est consommé cru ou cuit, en salade, en choucroute, à la vapeur, farci... Éviter les grosses nervures trop coriaces.
- ❖ Valeur écologique : voir le tableau d'associations favorables ou défavorables dans le potager (p. 51).

- ❖ Vertus : source de vitamine C, de fibres et d'oligo-éléments. Haute teneur en calcium indispensable à la santé des os, à la contraction musculaire, à la régularisation de la pression artérielle et à la transmission des influx nerveux. Reconnu pour prévenir la cataracte grâce à des propriétés antioxydantes. Il aide à la cicatrisation des plaies, calme les douleurs d'ulcère et les gastrites. Il permet de régulariser naturellement les fonctions intestinales. Le chou est salubre en cas d'anémie.

Anecdote/truc

Si vous avez des cendres de bois, épandez-en une petite poignée autour de chaque pied une fois par saison. Ceci apporte du calcium et de la potasse et contribue à éloigner les limaces.

CONCOMBRE ET CORNICHON	
<i>Cucumis sativus</i>	
Plante annuelle	
Utilisation : le fruit charnu cueilli jeune donne le cornichon, à maturité, le concombre.	
Description	Exigences
Hauteur : grimpe ou s'étale sur 1 à 2 m	Climat : minimum de 10°C
Floraison : fleurs unisexuées, en coupe	Humidité du sol : régulière, moyenne
Feuillage : feuilles en forme de cœur, lobées	Exposition : soleil et mi-ombre
Couleur : jaune	Type de sol : pH 6,5 à 7,5, humifère, bien drainé

Soins

- ❖ Culture : semer fin février trois à quatre graines en godet biodégradable (pas de dérangement des racelles au moment de la plantation) ou en plastique, à l'abri (15 à 18 °C). Ne garder que le plant le plus vigoureux. Planter dehors après les dernières nuits

froides, mi-mai, dans un bac de 40 cm de largeur et de 30 cm de profond minimum, dans un terreau riche et fertile. Laisser courir le feuillage vers le bas ou le laisser grimper sur un treillage.

- ❖ Arrosage : régulier, abondant, au pied pour éviter l'oïdium (maladie du feuillage).
- ❖ Taille : pincer les rameaux latéraux à une feuille. Supprimer un fruit sur deux ou deux sur trois par rameau.
- ❖ Récolte : à la grosseur d'un doigt pour obtenir des cornichons, à taille adulte pour les concombres.

Usages

- ❖ En cuisine : cru en salade ou à la croque. Cuit en sauce blanche. La forme cornichon est comestible crue, frais ou confit au vinaigre.
- ❖ Valeur écologique : voir le tableau des associations (p. 51).
- ❖ Vertus : constitué à 95 % d'eau, le concombre possède une très faible valeur calorique. C'est dans sa peau que l'on trouve le plus de nutriments. Il a une bonne teneur en calcium, fer, sodium et vitamines. Le jus de concombre se révèle très rafraîchissant et légèrement laxatif. L'application de sa pulpe est recommandée contre les inflammations et irritations cutanées, ainsi que les brûlures légères. La pose de ses tranches sur la peau permet une réhydratation.

Anecdote/truc

Notez que le concombre reste frais, même en plein soleil et quelle que soit la chaleur : sa température interne est de 6 à 8 degrés plus basse que la température ambiante !

COURGETTE

Cucurbita pepo

Plante annuelle

Autre nom : zucchini (Canada)

Utilisation : le fruit et les fleurs (mâles)

Description

Exigences

Hauteur : 50 à 80 cm	Humidité du sol : humidité moyenne
Floraison : grosses fleurs à pédoncule court	Exposition : soleil et mi-ombre
Feuillage : grandes feuilles palmées, veinées de gris	Type de sol : pH 6,5 à 7,5, riche, très humifère, bien drainé
Couleurs : jaune ou orangé	

Soins

- ❖ Culture : pré-semis en godet organique biodégradable, en terre cuite ou en plastique début avril. Cultiver à l'abri des nuits froides (15 °C) et planter les jeunes plantules en pot final large et peu profond. Une vasque de 50 cm de diamètre et de 20 cm au minimum de profondeur est idéale.
Ou bien semer en direct trois graines par godet. Après dix jours, éliminer les deux plants les plus chétifs. Bien tasser et arroser autour du plant restant. Pailler le pied avec une toile de jute ou des déchets de taille coupés fins. Choisir des variétés non coureuses ou alors les palisser sur un support.
- ❖ Arrosage : régulier et abondant.
- ❖ Taille : pas de taille.
- ❖ Récolte : deux mois après le semis, dès que le fruit mesure 20 cm pour les variétés longues.

Usages

- ❖ En cuisine : tout le fruit, à différents stades de maturité, cru ou cuit.
- ❖ Valeur écologique : voir le tableau des associations (p. 51).
- ❖ Vertus : diurétique, laxative et riche en fibres, elle régule le transit. Riche en antioxydants (vitamine C) et en bêta-carotène pour la santé des yeux. Elle apporte des minéraux et oligo-éléments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Elle a des propriétés anti-inflammatoires et astringentes et soulage les agressions cutanées (appliquer des rondelles de courgettes non épluchées sur les zones irritées). Contre la constipation, boire un verre de jus de courgette dès le réveil (à jeun). Très peu calorique.

Anecdote/truc

La courgette est originaire d'Amérique centrale. Au Paléolithique, l'ancêtre de la courgette était déjà cueillie dans la région du Mexique et du Guatemala. C'est grâce aux Espagnols qu'elle a été introduite en Europe. Elle est vraiment née au XVIII^e siècle, lorsque les Italiens décidèrent de cueillir la courge avant maturité, ce qui donna la courgette.

DOUCETTE <i>Valerianella locusta</i> Plante bisannuelle Autres noms : mâche, rampon, boursette Utilisation : la rosette de feuilles	
Description Hauteur : 5 à 10 cm Floraison : discrète en avril-mai Feuillage : feuilles spatulées Couleur : blanchâtre	Exigences Humidité du sol : régulière, moyenne Exposition : mi-ombre à soleil Type de sol : pH 6,5 à 7,5, humifère, bien drainé

Soins

- ❖ Culture : semer en place dans une jardinière ou un pot de 50 cm de diamètre de juillet à septembre, en rang ou, encore mieux, à la volée. Seule une plante tous les 5 cm en tous sens pourra se développer. Recouvrir la graine de 2 mm de terreau en utilisant un tamis genre vieille passoire de cuisine à gros trous. Arroser à la pomme sans créer de ruissellement. Maintenir humide. Après la germination qui apparaît au bout d'une semaine, éclaircir si nécessaire puis arroser. Semer plusieurs séries à 15 jours d'intervalle. Dans les jardinerie, on la trouve prête à planter, en minimottes.
- ❖ Arrosage : régulier.
- ❖ Taille : pas de taille.

- ❖ Récolte : en automne et en hiver si elle est abritée avant les grands froids. Peut être récoltée jeune, mais la salade est plus croquante à maturité.

Usages

- ❖ En cuisine : en salade assaisonnée de vinaigre à la framboise ou d'huile de noix. On l'associe avec bonheur au céleri ou à la betterave rouge.
- ❖ Valeur écologique : la doucette aime bien la compagnie du poireau. Ce dernier se plante également en été pour une production hivernale.
- ❖ Vertus : la doucette est riche en fibres, en vitamine B9 et en bêta-carotène qui favorise le système immunitaire, protège la peau et les yeux.

Anecdote/truc

La doucette est une plante indigène que l'on trouve spontanée dans les vignes non désherbées chimiquement. Cette forme sauvage est tout aussi bonne même si les feuilles sont plus petites.

<p>HARICOT GRIMPANT <i>Phaseolus vulgaris</i> Plante annuelle grimpante Autre nom : haricot à rames Utilisation : les gousses entières ou le grain</p>	
<p>Description Hauteur : 2 à 3 m Floraison : parfois décorative (haricot d'Espagne) Feuillage : feuilles entières, en forme de cœur Couleurs : blanc, violacé ou rouge</p>	<p>Exigences Climat : aime le chaud Humidité du sol : humidité moyenne Exposition : soleil et mi-ombre Type de sol : pH 6,5 à 7,5, humifère, bien drainé</p>

Soins

- ❖ Culture : semis direct de trois à cinq graines en poquet (soit en groupe espacé de 10 cm) dans un pot de 30 cm de diamètre et 30 cm de profondeur au minimum muni d'un tuteur en bambou ou d'un grillage de 1,80 m.
Ou encore, le semer au pied de plants de maïs déjà développés, dès mi-avril quand les nuits se réchauffent (à partir de 12 °C).
Enfoncer la graine d'environ 3 à 4 cm. La germination apparaît après cinq jours.
- ❖ Arrosage : régulier et modéré.
- ❖ Taille : pas de taille.
- ❖ Récolte : à votre convenance pour les variétés mange-tout, à maturité (lorsque la gousse est sèche) pour les variétés à grains.

Usages

- ❖ En cuisine : toujours cuire les haricots, car ils sont toxiques crus.
- ❖ Valeur écologique : voir le tableau des associations (p. 51). Bon précédent cultural, c'est-à-dire qu'il fixe l'azote atmosphérique par l'intermédiaire des bactéries dans le sol, ce qui profite à la culture suivante.
- ❖ Vertus : aliment diurétique par excellence. Source de fibres, de vitamine B9, de vitamine B12, de magnésium et de sélénium, il protège des pathologies cardiaques, limite les risques de cancer colorectal et régule la glycémie en diminuant légèrement le taux de glucose dans le sang. Très riche en fer et en folates (vitamine B9), il est conseillé en phase de croissance. Il est également riche en silicium, qui joue un rôle important dans la formation osseuse.

Anecdote/truc

Cultivé depuis 6 000 à 8 000 ans du nord au sud de l'Amérique, le haricot fut rapporté en Europe par les conquistadors au xv^e siècle. Jadis dans nos régions, on mangeait le dolique, espèce assez proche, mais originaire d'Asie.



LAITUE POMMÉE ET À TONDRE

Lactuca sativa var. capitata

Plante bisannuelle

Autres noms : salade pommée, salade à tondre

Utilisation : le feuillage

Description

Hauteur : 10 à 20 cm, 1 m en fleurs

Floraison : sans intérêt, en capitule*

Feuillage : feuilles entières, cloquées ou gaufrées à pétiole court

Couleur : jaune

Exigences

Humidité du sol : humidité moyenne

Exposition : soleil et mi-ombre

Type de sol : pH 6,5 à 7,5, humifère, bien drainé

Soins

- ❖ Culture : acheter des plantons en micromottes ou faire des semis directs en pot ou en caissette en avril. En cas d'utilisation de toutes les plantes germées, semer en ligne dans un petit sillon et recouvrir de 0,5 cm de terreau pour obtenir de la laitue à tondre. Pour une laitue pommée, prélever le nombre de plantules nécessaires au stade de trois à quatre feuilles et les planter dans une caissette ou un bac de 15 cm de profond minimum, à 25 cm de distance. Ne pas planter profond. Serrer autour du pied. Arroser en pluie fine immédiatement.
- ❖ Arrosage : régulier et modéré.
- ❖ Taille : couper en laissant 2 à 3 cm de feuillage pour permettre la repousse.
- ❖ Récolte : six à huit semaines après la plantation pour les pommées, un mois pour la salade à tondre. Deux à trois récoltes sont possibles pour cette catégorie.

Usages

- ❖ En cuisine : la salade peut se manger cuite ou crue.
- ❖ Valeur écologique : les compagnons de la laitue sont extrêmement nombreux. On peut citer les betteraves, carottes, choux, haricots, melons, oignons... Ses ennemis sont le maïs, le persil et le tournesol. En fleur, elle est très visitée par les insectes.
- ❖ Vertus : la salade est riche en fibres nécessaires à un bon transit intestinal. Elle contient, entre autres, de la vitamine B9 favorable au système immunitaire. Accompagnée d'une sauce à l'huile de colza ou de noix, riches en oméga-3, elle est bénéfique pour votre santé.

Anecdote/truc

La tendance est de semer un mélange de variétés de salades à tondre de couleurs, de texture et de saveurs différentes. On trouve dans le commerce des mélanges qui sont très décoratifs et qui donneront un appétissant et délicieux mesclun !

<p>OIGNON <i>Allium cepa</i> Bisannuel à vivace Utilisation : la tige et le bulbe</p>	
<p>Description Hauteur : 50 à 60 cm la 1^{ère} année Floraison : en boule, la 2^e année Feuillage : feuilles cylindriques, allongées, creuses Couleur : blanc</p>	<p>Exigences Humidité du sol : régulière, moyenne Exposition : soleil Type de sol : pH 6,5 à 7,5, humifère, bien drainé</p>

Soins

- ❖ Culture : le plus courant est de se procurer des bulbilles d'une année que l'on nomme caïeux. On les plante en ligne, en mars ou avril, tous les 10 cm, à 3 à 4 cm de profondeur dans une jardinière de 20 cm de

profondeur ou en pot de 30 cm, à raison de quatre caïeux par pot. Pour obtenir ses propres caïeux, semer une trentaine de graines à la volée dans un pot de 20 cm. Recouvrir d'environ 3 à 4 mm de terreau à l'aide d'un tamis. Tasser et arroser à la pomme. Les futurs oignons (bulbilles) sont prêts à être récoltés trois à quatre mois plus tard. Les stocker dans un endroit sombre, frais et aéré, et les planter au printemps l'année suivante.

- ❖ Arrosage : régulier.
- ❖ Taille : pas de taille.
- ❖ Récolte : dès que le feuillage se dessèche, on casse le feuillage au niveau du collet pour obtenir la maturation du bulbe. La récolte se fait quinze jours plus tard. Stocker dans un endroit aéré.

Usages

- ❖ En cuisine : cru ou cuit, c'est un légume qui parfume de nombreux plats. On mange le feuillage des oignons blancs.
- ❖ Valeur écologique : plante compagne de la carotte, son odeur en éloigne la mouche. Il aime aussi bette, betterave, camomille, céleri, concombre, cornichon, fraisier, laitue, mâche, navet, panais, persil, radis, sarriette et tomate. L'oignon ne doit pas être associé à la pomme de terre, aux pois, aux haricots et à la sauge.
- ❖ Vertus : propriétés diurétiques, stimulantes et antibactériennes. Antioxydant reconnu, il protège l'organisme contre les radicaux libres qui accélèrent le vieillissement des cellules. Excellent pour la peau et les cheveux. Diurétique, il est bon pour la prostate et les reins. Frais en tranche pour application locale, c'est un antibiotique efficace contre les piqûres d'insectes ou les démangeaisons. Cuit, il stimule l'appétit et la digestion, lutte contre les flatulences et la constipation. Bon en cas de toux et d'infection respiratoire.

Anecdote/truc

Les bottes d'oignons frais ne se conservent pas plus d'une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur. L'oignon sec, quant à lui, se conserve dans un endroit sec, à l'abri de la lumière, pour l'empêcher de germer.

PETIT POIS

Pisum sativum

Plante annuelle

Autres noms : bisaille, pois potager

Utilisation : les graines

Description

Hauteur : 50 cm à 2,50 m

Floraison : fleurs papilionacées

Feuillage : feuilles composées

Couleur : blanc rose ou violet

Exigences

Humidité du sol : humidité moyenne

Exposition : soleil et mi-ombre

Type de sol : pH 6,5 à 7,5, humifère, bien drainé

Soins

- ❖ Culture : semer soit en ligne, en déposant une graine tous les 2 à 3 cm à 5 cm de profondeur environ, soit en poquet en déposant cinq ou six graines à intervalles réguliers d'environ 40 ou 60 cm selon les variétés, autour d'un grillage ou de branches ramifiées de 100 cm de haut qui serviront de tuteurs. Pots ou bacs de 25 cm de profondeur au minimum. Choisir un endroit ensoleillé, mais non brûlant ou, de préférence, un endroit légèrement ombragé durant la journée.
- ❖ Arrosage : limité au début afin de favoriser l'apparition de fleurs et non du feuillage. Tout de suite après la floraison, arroser abondamment pour favoriser la formation des graines et donc des pois. Ensuite, arroser régulièrement, mais sans excès. Les petits pois détestent la sécheresse.
- ❖ Taille : pas de taille.
- ❖ Récolte : environ trois à quatre mois après le semis selon les variétés. Récolter les grains dès qu'ils ont atteint leur taille de consommation et qu'ils sont bien formés.

Usages

- ❖ En cuisine : cuits à l'eau ou à l'étouffée, crus en salade ou en houmous.
- ❖ Valeur écologique : associer aux pommes de terre qui aident à lutter contre l'oïdium. Aime le voisinage de certains légumes : carotte, céleri, chou, concombre et cornichon, laitue, mâche, navet, pomme de terre, radis. N'aime pas la proximité de l'ail, de l'échalote, de l'oignon, du persil, du poireau et de la tomate.
- ❖ Vertus : le petit pois contient beaucoup de vitamines, notamment C et K, ainsi que du fer, du cuivre et du manganèse.

Anecdote/truc

Si vous avez tendance à ne rien vouloir jeter, optez pour les pois mange-tout que vous semez en mai et que vous récoltez en juin-juillet. Pas besoin de les écosser. C'est plus goûteux que le petit pois.

<p>POIREAU <i>Allium porrum</i> Bisannuel Autre nom : porreau Utilisation : toute la partie herbacée</p>	
<p>Description Hauteur : 40 cm à 60 cm Floraison : en boule la deuxième année à 1,20 m Feuillage : feuilles allongées bleutées Couleur : rosée</p>	<p>Exigences Humidité du sol : régulière, moyenne Exposition : mi-ombre à ensoleillée Type de sol : pH 6,5 à 7,5, profond, humifère, bien drainé</p>

Soins

- ❖ Culture hâtive : fabriquer les plantons en semant mi-février à l'abri du froid. Plantation des jeunes plants mi-avril en plein air, à 10 cm de distance dans une jardinière de 30 cm de profondeur minimum ou

dans un pot de 30 cm de diamètre et de profondeur, à raison de quatre pieds par pot. Récolte tout l'été.

- ❖ Culture tardive : fabriquer les plantons en semant dès mi-avril en caissette ou en bac, en ligne. Attendre que la plante atteigne 15 cm et le diamètre d'un crayon pour la transplanter à demeure dans les mêmes conditions que ci-dessus. Récolte en automne et en hiver. Il faut couper les racines à la base du petit poireau avant de le replanter et raccourcir d'un quart la partie supérieure du feuillage.
- ❖ Arrosage : régulier.
- ❖ Récolte : au fur et à mesure des besoins. Le poireau se maintient bien en terre, même par temps froid.

Usages

- ❖ En cuisine : en gratin, en soupe, dans le pot-au-feu. Le blanc se consomme cru, au sel, ou en sauce, à la façon des asperges.
- ❖ Valeur écologique : voir le tableau des associations (p. 51).
- ❖ Vertus : diurétique, le poireau est utilisé contre la rétention urinaire en bouillon ou en soupe. En cas de constipation, il agit salutairement sur l'intestin. Très efficace contre les inflammations aiguës et chroniques des voies respiratoires, son sirop – décoction forte additionnée de son poids en miel – fait des miracles en cas d'extinction de voix, d'enrouement, de toux, de pharyngites et trachéites. Il soulage aussi les piqûres d'insectes.

Anecdote/truc

Pour que vos poireaux soient plus tendres, buttez les tiges afin de blanchir la base du poireau.

POIVRON

Capsicum annuum

Plante annuelle sous les climats tempérés

Autres noms : paprika, pili-pili

Utilisation : les fruits allongés ou carrés de nombreuses couleurs

Description	Exigences
<p>Hauteur : 50 cm</p> <p>Floraison : étoilée, solitaire à l'aisselle des feuilles</p> <p>Feuillage : feuilles lancéolées*</p> <p>Couleur : blanche</p>	<p>Humidité du sol : humide</p> <p>Exposition : soleil</p> <p>Type de sol : pH 6,5, humifère, bien drainé</p>

Soins

- ❖ Culture : semer en février-mars (15 à 18 °C minimum) dix graines en godet de 7 cm dans un lieu lumineux, pour une plantation mi-mai. Empoter séparément en avril dans des pots de tourbe ou en plastique de 10 à 12 cm de diamètre. Planter dès mi-mai, après les dernières nuits froides, dans un pot de 20 cm de diamètre et de profondeur au minimum. Garder une bonne hygrométrie. Pousse mieux sous abri.
- ❖ Arrosage : régulier et modéré.
- ❖ Taille : tout au long de la croissance, éliminer les tiges latérales qui se forment. Au mois d'août, quand les plants de poivron ont une quinzaine de fruits chacun, étêter la tige principale.
- ❖ Récolte : 5 à 6 mois après le semis.

Usages

- ❖ En cuisine : tout le fruit sauf s'il est consommé cru (sa peau et ses fibres épaisses sont mal supportées par les intestins fragiles). Avant de le consommer, il vaut mieux retirer sa peau (en la pelant après cuisson), ses fibres blanches coriaces et toutes ses graines. Utilisé dans les couscous, brochettes et salades, mariné dans l'huile, cuit, farci...
- ❖ Valeur écologique : s'entend avec beaucoup de légumes. Voir le tableau des associations (p. 51).
- ❖ Vertus : riche en antioxydants, en fibres, en vitamine C. Il stimule le transit intestinal et est peu calorique.

Anecdote/truc

Dans le midi de la France, le poivron désigne des piments doux à gros fruits. Mais attention, car il existe de nombreuses variétés de poivrons gros et piquants et d'autres petits et doux.

POMME DE TERRE <i>Solanum tuberosum</i> Plante vivace tubéreuse Autre nom : patate (familier) Utilisation : le tubercule	
Description Hauteur : 40 à 60 cm Floraison : fleurs tubulées Feuillage : feuilles composées Couleurs : blanc, rose ou violet	Exigences Humidité du sol : humidité moyenne Exposition : soleil et mi-ombre Type de sol : pH 6,5 à 7,5, humifère, bien drainé

Soins

- ❖ Culture : dès fin mars, planter des tubercules prégermés en plein air dans de gros pots, des bacs ou des sacs profonds et larges de 30 cm minimum, à 10 à 15 cm de profondeur et espacer de 40 cm. Lorsque la plante atteint 20 cm, former une butte autour de son collet.
- ❖ Arrosage : régulier et modéré au pied pour éviter le mildiou.
- ❖ Taille : pas de taille.
- ❖ Récolte : dès 60 jours. Creuser délicatement autour du collet et prélever quelques tubercules bien formés sans déranger toute la plante. Lorsque le feuillage est complètement desséché, prélever le solde. Il est aussi possible de conserver les pommes de terre dans la terre, mais il faut les protéger du gel avec de la paille ou une toile en non-tissé en plusieurs couches.

Usages

- ❖ En cuisine : se mange cuite et se cuisine sous maintes formes.

- ❖ Valeur écologique : s'associe à la capucine, aux choux (fleur et pommé), à l'épinard, aux pois et au topinambour. Le haricot nain et le céleri-rave en activent la croissance. Le haricot nain et le lin éloignent les doryphores. Ses ennemis sont l'aubergine, la carotte, le concombre, l'oignon, le pommier...
- ❖ Vertus : très riche en potassium quand elle est cuite à l'eau. Cuite au four, elle est très riche en vitamine C. Elle trouve sa place dans un régime hypocalorique. Elle est riche en magnésium, en fibres, en potassium, en vitamines E, B1, B6 et C, et en amidon. Elle contient des sucres lents que l'organisme assimile sans les stocker immédiatement en graisse comme les sucres raffinés. Le jus de pomme de terre cru est recommandé en cas de brûlures d'estomac (acidité).

Anecdote/truc

En 1785, Antoine Parmentier, agronome au service du roi Louis XVI, fait monter une garde autour des cultures de pommes de terre qu'il a mises en place près de Paris, donnant ainsi l'impression aux riverains qu'il s'agit d'une culture rare et chère, destinée au seul usage des nobles. La garde est levée la nuit, ce qui incite la population à voler des tubercules, contribuant ainsi à leur diffusion dans le Bassin parisien. C'est ainsi que la pomme de terre, légume jusque-là réputé toxique, fut adoptée par les Français.

<p>RADIS DE TOUS LES MOIS <i>Raphanus sativus</i> Bisannuel Autre nom : radis cultivé Utilisation : la racine ou le collet charnu, et le feuillage</p>	
<p>Description Hauteur : 10 à 20 cm avant montaison Floraison : la deuxième année, cruciforme sur une tige de 60</p>	<p>Exigences Humidité du sol : humide Exposition : soleil et mi-ombre</p>

cm, en grappe Feuillage : vert, velu, feuilles de la base simples Couleurs : rose ou blanc	Type de sol : pH 6,5 à 7,5, humifère, bien drainé
--------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------

Soins

- ❖ Culture : semis direct à la volée en pot de 20 cm de diamètre et 15 cm de profondeur minimum, ou en caissette de 15 cm de largeur et de profondeur dès fin février jusqu'en mai et après les grosses chaleurs dès mi-août. Semer clair et éclaircir en laissant une plantule tous les 3 à 5 cm. Semer une série toutes les semaines, car le radis ne se conserve pas. L'été, les radis sont parfois trop piquants. On peut aussi les semer au pied d'autres plantes dans des grands pots.
- ❖ Arrosage : garder le sol humide. Les à-coups de sécheresse entraînent l'éclatement du radis.
- ❖ Taille : pas de taille.
- ❖ Récolte : après trois à cinq semaines.

Usages

- ❖ En cuisine : la racine est utilisée en salade ou entier à la croque, le feuillage est aussi utilisé en soupe ou en salade.
- ❖ Valeur écologique : s'entend avec tous les légumes. Voir le tableau des associations (p. 51).
- ❖ Vertus : pauvre en sodium et bien fourni en potassium, il est aussi naturellement diurétique. Source de vitamines B9 et C.

Anecdote/truc

Mettez un pot de menthe à proximité pour éloigner les altises, petits insectes friands des feuilles de radis.

TOMATE

Lycopersicon esculentum

Annuelle

Autres noms : pomme d'or, pomme du Pérou

Utilisation : le fruit

Description

Hauteur : 2 à 3 m selon les variétés et la taille

Floraison : entre 7 et 8 semaines après le semis, en bouquet

Feuillage : feuilles composées, duveteuses

Couleur : jaune

Exigences

Climat : pas en dessous de 12 °C, sinon coulure des fruits

Humidité du sol : humide

Exposition : soleil

Type de sol : humifère, bien drainé

Soins

- ❖ Culture : semer de fin janvier à mi-mars. Repiquer au stade des cotylédons* et premiers bourgeons bien visibles en pot de 10 cm, sans pincer. Planter mi-mai après les nuits froides dans un pot de 25 cm de diamètre et de 30 cm de hauteur minimum par pied, en profondeur ou en biais pour favoriser les racines. Attacher la tige ou l'enrouler autour d'une ficelle.
- ❖ Arrosage : régulier au pied. Et paillage de 5 cm conseillé. Arrosage à l'engrais ou épandage d'engrais longue durée riche en potasse.
- ❖ Taille : conserver toujours la tige primaire puis la branche qui se développe sous la première grappe. Ébourgeonner toutes les autres pousses ou garder une deuxième tige. Étêter au-dessus du tuteur, à 1,80 m, mi-juin au plus tard.
- ❖ Récolte : dès que le fruit commence à rougir pour favoriser la maturation de plus de fruits à venir ou à pleine maturité.

Usages

- ❖ En cuisine : la tomate est consommée crue en salade, à la croque ou en jus, ou cuite farcie, en sauce, coulis, ratatouille... ou encore confite pour les fruits encore verts.

- ❖ Valeur écologique : menthe, sauge, persil et basilic font bon ménage avec elle. De plus, la tomate protège les choux.
- ❖ Vertus : très riche en vitamines A, B et C.

Anecdote/truc

Pour éviter le mildiou, maladie qui détruit rapidement toute la plante, n'arrosez pas le feuillage de vos tomates, ou arrosez le matin afin que le feuillage sèche rapidement.

Les aromatiques

Les plantes condimentaires et aromatiques sont à la mode. Elles sont utiles pour cuisiner et pour se soigner. Elles sont souvent également très décoratives. Pourquoi se priver de joindre l'utile à l'agréable alors que le climat des balcons et la culture en pots leur conviennent très bien, pour la plupart ? Il existe une quarantaine de plantes aromatiques de culture facile disponibles sur le marché sous forme de graines ou de plants. On peut les regrouper selon leur type de végétation : il existe des espèces annuelles ou bisannuelles à semer chaque année, des espèces vivaces et des sous-arbustes.

La taille des plantes aromatiques

La plupart des espèces sont exploitées pour leur feuillage. Vous pouvez rabattre* les espèces ligneuses et les tailler tout au long de la saison. Veillez toutefois à ne pas les raser trop bas.

Si vous n'utilisez pas leur feuillage, il est nécessaire de les rajeunir – sur le tiers de leur hauteur environ – au printemps, en mars de préférence, et jusqu'à fin juillet au plus tard. Elles produiront alors de nouvelles pousses depuis la base. Les plantes concernées sont les plantes sous-arbustives du type lavande, thym, sauge officinale, sarriette vivace, romarin...

À noter : ne faites pas ce travail en automne, car les jeunes pousses que vous favoriserez seront peu durcies et sensibles au gel.

La division

Pour les espèces vivaces dont la partie aérienne disparaît en hiver, il est judicieux de les diviser au printemps, pour les rajeunir ou limiter leur expansion. Il vous faut les arracher et couper la souche avec un vieux couteau solide ou les diviser à la main. Installez les plantes obtenues dans un nouveau substrat. Ce travail de division s'effectue en mars et avril de préférence. Les plantes concernées sont les menthes, l'origan, la mélisse...

À noter : si vous le faites trop tard en automne, la plante risque d'être dérangée par le gel, car elle n'a pas eu le temps de s'enraciner.

Aromatiques « coups de cœur »

BASILIC

Ocimum basilicum

Plante annuelle

Autres noms : herbe aux sauces, oranger des savetiers, herbe royale

Utilisation : aromatique et condimentaire

Description

Hauteur : 15 à 80 cm

Floraison : juin à septembre

Exigences

Climat : pas en dessous de 10 °C

Humidité du sol : moyenne

Feuillage : feuilles elliptiques vertes, parfois pourpres
Couleurs : blanc, rose

Exposition : soleil et abrité du vent.
Ombre par soleil brûlant
Type de sol : léger, sablonneux, riche en matières organiques et drainé

Soins

- ❖ Culture : dans un pot de 15 à 20 cm de diamètre. Mi-mai à juillet. Multiplication par semis.
- ❖ Arrosage : régulier. Maintenir le sol légèrement humide. Ne pas mouiller le feuillage.
- ❖ Taille : pincer les tiges florales dès leur apparition pour favoriser la pousse du feuillage.
- ❖ Récolte : feuilles ou rameaux de juin à octobre au fur et à mesure des besoins tôt le matin, et les utiliser rapidement.

Les plus

- ❖ Décoration : certaines variétés à feuillage pourpre sont très décoratives.
- ❖ En cuisine : feuilles fraîches plutôt déchirées que ciselées. Utilisé plutôt cru, le basilic le vinaigre et l'huile d'olive. Les feuilles peuvent aussi être congelées.
- ❖ Valeur écologique : protège les plants de tomates, les choux, les haricots et les carottes.
- ❖ Vertus : la tisane de feuilles stimule l'appétit et favorise la digestion.

Anecdote/truc

Dès les premières nuits fraîches en fin d'été, rentrez votre pot de basilic à la cuisine pour prolonger sa vie.

CIBOULETTE

Allium schoenoprasum

Plante vivace

Autre nom : civette

Utilisation : ornementale, aromatique

Description

Hauteur : 25 à 30 cm

Floraison : printemps

Feuillage : feuilles tubulaires

Couleurs : rose-violet

Exigences

Humidité du sol : sol frais

Exposition : mi-ombre ou soleil

Type de sol : pH neutre, riche

Soins

- ❖ Culture : dans un pot de 15 cm de diamètre ou en jardinière, 30 cm entre les pieds. Semis tôt au printemps. Multiplication par division des touffes en mars-avril, ou semis au printemps.
- ❖ Arrosage : bien arroser par temps sec.
- ❖ Taille : rabattre les feuilles à 5 cm après la floraison pour stimuler l'apparition de nouvelles pousses.
- ❖ Récolte : du printemps à l'automne selon les besoins.

Les plus

- ❖ Décoration : jolies fleurs en forme de boule.
- ❖ En cuisine : fleurs et feuilles. Ne pas cuire. Ciseler dans les salades, soupes, sauces, légumes...
- ❖ Valeur écologique : la ciboulette est une bonne compagne pour les tomates, fraises et carottes. Ne pas associer aux haricots et pois.
- ❖ Vertus : riche en vitamines C et A.

Anecdote/truc

De l'occitan *ciboleta*, signifiant « petit oignon ». Les Chinois cultivaient une espèce proche de la nôtre il y a 5 000 ans pour combattre les poisons et les pertes de sang.

CORIANDRE

Coriandrum sativum

Plante annuelle Autres noms : persil chinois, persil arabe Utilisation : aromatique	
Description Hauteur : 80 cm Floraison : été Feuillage : finement découpé Couleur : blanc	Exigences Humidité du sol : humide et bien drainé Exposition : soleil Type de sol : fertile, pH neutre

Soins

- ❖ Culture : semis en pot du printemps à l'automne, à protéger du gel.
- ❖ Arrosage : régulier.
- ❖ Taille : tailler la partie supérieure régulièrement pour favoriser la pousse de nouvelles feuilles.
- ❖ Récolte : les feuilles se récoltent peu après la plantation et selon les besoins. Cela freine aussi la montée en graines de la plante. Ces dernières sont à récolter à la fin de la floraison, quand elles sont de couleur brune et qu'elles tombent facilement. Il faut les conserver à l'abri de l'air et de la lumière.

Les plus

- ❖ Décoration : sert à la décoration des plats.
- ❖ En cuisine : les feuilles sont utilisées dans les plats originaires d'Asie, du Mexique et des pays arabes. Elles accompagnent les soupes, les légumes et les salades. La graine moulue est l'un des composants du curry.
- ❖ Valeur écologique : bon compagnon de la carotte, des choux, de l'oignon et de la pomme de terre. Ne s'entend pas avec le fenouil.
- ❖ Vertus : apéritive (stimule l'appétit) et digestive (en cas de flatulences, aérophagie et spasmes). Elle traite céphalées, névralgies et douleurs rhumatismales.

Truc/anecdote

Elle est dite aphrodisiaque. Une huile essentielle issue des graines réduites en poudre est un conservateur utilisé dans l'industrie alimentaire et entre notamment dans la recette d'un soda très célèbre.

LAURIER-SAUCE <i>Laurus nobilis</i> Petit arbre Autres noms : laurier d'Apollon, laurier noble Utilisation : ornementale, médicinale, aromatique	
Description Hauteur : 2 à 7 m, croissance lente Floraison : discrète d'avril à juin Feuillage : persistant, vert sombre et brillant sur le dessus Couleurs : jaune pâle	Exigences Humidité du sol : sec Exposition : soleil et mi-ombre Type de sol : pH neutre, fertile, bien drainé

Soins

- ❖ Culture : plantation dans un pot de 30 cm de diamètre minimum. Multiplication par semis, bouturage ou prélèvement de rejets.
- ❖ Arrosage : un peu d'eau les premières années de développement des racines.
Dans un grand pot, il doit être arrosé même s'il supporte bien la sécheresse.
- ❖ Taille : pas nécessaire, mais supporte bien les tailles (avril et août) même sévères. Il redémarre de la souche. Vous pouvez lui donner des formes.
- ❖ Récolte : les feuilles se récoltent toute l'année. Séchées, elles se conservent plusieurs années.

Les plus

- ❖ Décoration : dans un pot-pourri, émiettez des feuilles de laurier-sauce ou suspendez quelques branches pour assainir l'atmosphère.
- ❖ En cuisine : les feuilles, à la saveur épicée, sont cuites avec les légumes, viandes et poissons, et utilisées dans les marinades. Elles peuvent être infusées en tisane. Attention : ne pas utiliser d'autres espèces de lauriers en cuisine, car elles sont toxiques.
- ❖ Valeur écologique : mellifère. Les feuilles séchées constituent un bon paillage durable.
- ❖ Vertus : la tisane favorise la digestion.

Anecdote/truc

Le savon d'Alep est traditionnellement fabriqué avec de l'huile de baies ou de feuilles de laurier.

MARJOLAINE COMMUNE

Origanum majorana

Plante vivace peu rustique*, cultivée en annuelle

Autre nom : organ des jardins

Utilisation : ornementale, médicinale, aromatique (avec les herbes de Provence)

Description

Hauteur : 50 cm

Floraison : discrètes petites fleurs de juillet à septembre

Feuillage : semi-persistant, touffe à feuilles gris-vert

Couleurs : blanc, rose, violacé à pourpre

Exigences

Climat : craint les grands froids

Humidité du sol : sec

Exposition : soleil

Type de sol : pH neutre, bien drainé, léger

Soins

- ❖ Culture : dans un pot de 12 cm de diamètre minimum. Multiplication par semis sous abri dès mars et en place en mai. Éclaircir le semis. Division des touffes au printemps et en automne.
- ❖ Arrosage : peu.
- ❖ Taille : pas nécessaire, mais supporte bien d'être rabattue pour sa récolte. ❖ Récolte : récolter les tiges en été, le matin de préférence. Faire sécher en bouquet la tête en bas le plus rapidement possible. La récolte peut se prolonger jusqu'en octobre.

Les plus

- ❖ Décoration : feuillage sur les entrées.
- ❖ En cuisine : très prisée en cuisine. Se marie bien avec la tomate en coulis, la ratatouille, les pizzas et tous les légumes d'été. Elle doit être intégrée en fin de cuisson pour conserver son arôme épicé. Aussi en marinade.
- ❖ Valeur écologique : bénéfique à tous les légumes qui poussent à côté d'elle.
- ❖ Vertus : sa tisane de feuilles favorise la digestion et le sommeil.

Anecdote/truc

Ne pas la confondre avec la marjolaine sauvage (*Origanum vulgare*) qui est vivace et indigène et dont on utilise le feuillage pour parfumer les pizzas (voir ci-dessous).

<p>ORIGAN COMMUN <i>Origanum vulgare</i> Plante vivace Autres noms : thym des bergers, thé sauvage, origan vulgaire Utilisation : ornementale, médicinale, aromatique</p>	
<p>Description Hauteur : 40 cm à 80 cm Floraison : été</p>	<p>Exigences Humidité du sol : plutôt sec Exposition : plein soleil ou mi-ombre</p>

Feuillage : semi-persistant/caduc
Couleurs : rose, blanc

Type de sol : pH indifférent, calcaire, léger, fertile et bien drainé

Soins

- ❖ Culture : dans un pot de 20 cm de diamètre minimum. Multiplication par semis, division ou bouturage.
- ❖ Arrosage : limité.
- ❖ Taille : tailler pour stimuler l'apparition de nouvelles pousses pendant l'été.
- ❖ Récolte : juin à octobre.

Les plus

- ❖ Décoration : en bouquets séchés et dans des pots-pourris.
- ❖ En cuisine : feuilles et fleurs séchées à saveur poivrée. Aromate très prisé en cuisine, à réduire en poudre et à intégrer en fin de cuisson pour lui laisser toute sa saveur. Il se marie bien avec la tomate dans les coulis, la ratatouille, les pizzas, les pâtes et tous les légumes d'été. Le séchage intensifie l'arôme des feuilles. Sécher la tête en bas, dans un endroit sec et chaud. Effeuille et conserver dans un endroit sec et chaud sans soleil direct.
- ❖ Valeur écologique : très mellifère.
- ❖ Vertus : riche en thymol, il est efficace en cas de rhume et de toux. Tisane apéritive, tonique, digestive et diurétique.

Anecdote/truc

On confond souvent l'origan avec la marjolaine. Toutefois, l'origan est moins parfumé et la marjolaine peut être consommée tant fraîche que séchée, alors que l'origan doit être absolument séché pour que l'amertume de ses feuilles disparaisse.

PERSIL FRISÉ

Petroselinum crispum

Herbacée bisannuelle

Autres noms : gimbert, persin
Utilisation : aromatique, médicinale

Description

Hauteur : 20 à 40 cm
Floraison : été
Feuillage : aromatique,
bisannuelle à croissance rapide
Couleur : fleurs blanches
délicates

Exigences

Humidité du sol : frais
Exposition : soleil à mi-ombre
Type de sol : pH indifférent,
riche en humus, léger et bien
drainé

Soins

- ❖ Culture : trois à quatre plantes dans un pot de 15 cm de diamètre minimum. Multiplication par semis au printemps. Pour faciliter la germination, faire tremper les graines dans de l'eau tiède pendant 24 heures.
- ❖ Arrosage : régulier.
- ❖ Taille : prélever régulièrement les feuilles extérieures pour favoriser la croissance de nouvelles pousses.
- ❖ Récolte : dès mai la première année si persil semé en mars et jusqu'en mai de l'année suivante. La plante va ensuite monter en fleurs.

Les plus

- ❖ Décoration : sert à la décoration des plats.
- ❖ En cuisine : il accompagne les légumes, salades, œufs, viandes, soupes et sauces. Ne l'ajouter qu'en fin de cuisson ou le ciseler cru. Les queues du persil sont plus aromatisées que les feuilles. Le persil plat est une variété de persil frisé.
- ❖ Valeur écologique : mellifère.
- ❖ Vertus : riche en vitamine C, calcium et magnésium. Diurétique, laxatif, apéritif et tonique. Il a la propriété de tarir la lactation.

Anecdote/truc

Dans votre potager en bac, il apprécie la compagnie de l'aubergine, du maïs, du radis, du romarin et de la tomate dont vous pouvez garnir le pied. Il ne s'entend pas avec l'aneth, la carotte, le céleri, le haricot, la laitue, la lavande, le panais, le pois et le poireau. En pot, à semer au pied de vos tomates cerises.

<p>ROMARIN OFFICINAL <i>Rosmarinus officinalis</i> Arbuste Autres noms : rose marine, encensier, herbe des troubadours Utilisation : médicinale, aromatique</p>	
<p>Description Hauteur : 1 à 1,50 m à croissance lente; les variétés « corsican blue » et « prostratus » ont un port tapissant Floraison : parfumée dès la fin de l'hiver et jusqu'en automne Feuillage : persistant, en forme d'aiguille de sapin, vert vif dessus et argenté sur la face inférieure Couleur : bleu-violet + ou – pâle</p>	<p>Exigences Climat : parfaitement adapté à la sécheresse Humidité du sol : sec Exposition : soleil Type de sol : pH indifférent, sablonneux, calcaire, pauvre et surtout bien drainé</p>

Soins

- ♣ Culture : dans un pot de 20 cm de diamètre et de profondeur minimum. Multiplication par bouturage à l'automne ou au printemps, ou plus simplement par marcottage*.
- ♣ Arrosage : en cas de sécheresse, deux ou trois arrosages sont nécessaires au cours de l'été.
- ♣ Taille : si besoin est, taille légère après la floraison. Ne pas rabattre la plante à moins de 30 cm du sol. Couper les tiges selon les besoins en laissant une forme équilibrée à la plante.

- ❖ Récolte : feuilles et fleurs en fin de matinée ensoleillée. Le séchage conserve l'arôme des feuilles. Sécher en bouquets, la tête en bas, dans un endroit sec et chaud. Effeuille et conserver à l'abri de l'air et de la lumière. Pour l'utiliser en cuisine, le mieux est de le hacher finement.

Les plus

- ❖ Décoration : en bouquets séchés et dans des pots-pourris.
- ❖ En cuisine : dans les plats à base de légumes ou de viande, dans les pizzas, sauces tomate et marinades. Il aromatise huiles, vinaigres et vins, entre dans la confection de pains et fougasses, et peut être incorporé dans des confitures (abricots, groseilles, figes, pêches...). Hachées, les feuilles bien sèches deviennent piquantes. Le miel de romarin est délicieux.
- ❖ Valeur écologique : très mellifère et nectarifère. Dans votre potager hors-sol, c'est un répulsif des parasites de légumes (choux, carottes, haricots, oignons) qui n'est guère apprécié non plus des escargots et des limaces.
- ❖ Vertus : propriétés digestives et calmantes. Tonique du foie.

Anecdote/truc

Une huile essentielle est extraite des fleurs. Attention : comme la majorité des huiles essentielles, elle est déconseillée aux femmes enceintes, bébés et enfants.

SARRIETTE DES MONTAGNES

Satureja montana

Sous-arbrisseau, plante vivace

Autres noms : pèbre d'aï (poivre d'âne), poivrette, herbe de Saint-Julien

Utilisation : médicinale, aromatique

Description

Hauteur : 40 cm à croissance moyenne

Exigences

Climat : adaptée à la sécheresse

<p>Floraison : juillet à octobre</p> <p>Feuillage : persistant, petites feuilles dégageant un arôme fort et épicé, très apprécié en cuisine</p> <p>Couleurs : blanc et rose pâle</p>	<p>Humidité du sol : sec</p> <p>Exposition : soleil</p> <p>Type de sol : pH indifférent, surtout bien drainé</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Soins

- ❖ Culture : dans un pot de 15 cm de diamètre et de profondeur minimum. Multiplication par semis au printemps ou à l'abri en hiver, par bouturage en été.
- ❖ Arrosage : uniquement en cas de sécheresse.
- ❖ Taille : rabattre la plante chaque année en mars pour la rajeunir. Légère taille après la floraison.
- ❖ Récolte : feuilles et fleurs. Récolter toute l'année. Le séchage permet de conserver son arôme poivré. Sécher des bouquets, la tête en bas, dans un endroit sec et chaud. Effeuillez et conservez à l'abri de l'air et de la lumière. Les feuilles seront hachées pour un usage plus facile.

Les plus

- ❖ Décoration : bouquets séchés et dans des pots-pourris.
- ❖ En cuisine : utilisée dans la cuisson des légumineuses pour ses propriétés anti-flatulentes. Elle accompagne légumes, viandes, pizzas, sauces tomate et marinades, aromatise les vinaigres, entre dans la composition de pains et de fougasses. Elle peut être incorporée dans les confitures (abricots, groseilles, figues, pêches...), auxquelles elle apporte un petit goût poivré, et dans les sirops.
- ❖ Valeur écologique : très mellifère. Elle éloigne les pucerons.
- ❖ Vertus : digestive. En décoction, les feuilles sont utilisées pour laver les plaies, en gargarisme et en bain de bouche contre les maux de gorge.

Anecdote/truc

Réputée aphrodisiaque au Moyen Âge, la sarriette était considérée comme une « herbe du diable ». Il faudra que sainte Hildegarde, dont la chasteté ne faisait aucun doute, en vante les vertus et en recommande la culture pour qu'elle retrouve la popularité qu'elle avait du temps des Romains.

SAUGE OFFICINALE <i>Salvia officinalis</i> Sous-arbrisseau Autre nom : thé de France Utilisation : ornementale, médicinale, aromatique	
Description Hauteur : 60 cm Floraison : printemps et été Feuillage : persistant gris-vert ou panaché, feuilles entières, ovales lancéolées Couleurs : bleu-mauve	Exigences Climat : supporte le gel Humidité du sol : sec Exposition : soleil Type de sol : pH indifférent, sol drainé et léger

Soins

- ❖ Culture : en pot de 20 cm de diamètre et de profondeur minimum. Multiplication par semis, bouturage ou division.
- ❖ Arrosage : peu, mais régulièrement.
- ❖ Taille : pour éviter la formation de vieux bois, tailler court après les grands froids en mars.
- ❖ Récolte : récolter feuilles et fleurs toute la saison. Pour le séchage, récolter au début de l'été, juste avant la floraison, et bien étaler les feuilles à l'abri de la lumière directe.

Les plus

- ❖ Décoration : feuillage et fleurs très décoratifs dans les plats de viande ou les salades.

- ❖ En cuisine : en tisane. Elle s'utilise dans tous les plats à base de légumes ou de viande, dans les pizzas, sauces tomate et farces. Elle aromatiser les vinaigres et les beurres. Les feuilles se mangent en beignets pour l'apéritif.
- ❖ Valeur écologique : attire les abeilles et les papillons. Voisinage propice : asperge, carotte, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, fraisier, romarin et tomate. Voisinage néfaste : ail, brocoli, concombre, cornichon, oignon, poireau et sarriette.
- ❖ Vertus : appelée « l'herbe qui sauve », elle est tonique et digestive. En bains de bouche et en application sur la peau (eczéma, escarres...).

Anecdote/truc

Reconnue depuis des siècles pour ses vertus médicinales, les druides croyaient même qu'elle avait le pouvoir de faire ressusciter les morts. Le dicton dit : « Qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin de médecin ! »

<p>THYM COMMUN <i>Thymus vulgaris</i> Sous-arbrisseau, plante vivace et rustique Autres noms : farigoule (en Provence), thym vert Utilisation : ornementale, médicinale, aromatique</p>	
<p>Description Hauteur : 30 cm à croissance rapide Floraison : mars à août Feuillage : persistant avec petites feuilles dégageant un arôme fort Couleurs : blanc, rose pâle, mauve</p>	<p>Exigences Climat : parfaitement adapté à la sécheresse Humidité du sol : sec Exposition : soleil Type de sol : pH indifférent, sol léger, pauvre, aride et surtout bien drainé</p>

Soins

- ❖ Culture : planter dans un pot de 15 cm de diamètre ou en jardinière. Multiplication par semis au printemps ou à l'abri en hiver. Par bouturage en été ou par division des touffes et marcottage au printemps.
- ❖ Arrosage : uniquement en cas de sécheresse.
- ❖ Taille : légère taille après la floraison ou en mars avant le démarrage de la végétation.
- ❖ Récolte : feuilles et fleurs. Récolter toute l'année. Plus parfumé au moment de la floraison. Le séchage permet de conserver son arôme pendant une année.

Les plus

- ❖ Décoration : fleurs en été qui couvrent bien le sol.
- ❖ En cuisine : s'utilise dans tous les plats à base de légumes ou de viande, dans les pizzas, sauces tomate et farces.
- ❖ Valeur écologique : très mellifère. Répulsif pour les insectes nuisibles et les limaces. Il est conseillé d'en planter près des rosiers.
- ❖ Vertus : apéritif et digestif.

Anecdote/truc

Idéal pour éliminer les bactéries et les mauvaises odeurs. Quelques gouttes d'huile essentielle dans l'eau de nettoyage des sols, plans de travail, réfrigérateurs, intérieurs d'armoires... Jadis, il était utilisé pour retarder la putréfaction des viandes.

Le thym rampant (*Thymus praecox*) est tout à fait adapté pour le remplacement de gazon entre les pierres d'un dallage.

Chapitre 4

Quels travaux effectuer au fil des saisons ?

RÉSUMÉ DES TRAVAUX PAR SAISON			
PRINTEMPS	Début mi-mars à mi- avril	Milieu mi-avril à mi- mai	Fin mi-mai à mi- juin
Aromatiques	<ul style="list-style-type: none">– Semer à l’abri du gel le persil, la ciboulette et le basilic (15-20°C) en pleine lumière.– Rempoter ou surfacer des variétés vivaces.	<ul style="list-style-type: none">– Repiquer les semis dans des pots de 7 à 9 cm.– Semer en place dans le pot final les aromatiques.– Diviser les touffes de thym trop serrées.– Débuter la récolte du romarin.	<ul style="list-style-type: none">– Diviser les touffes de ciboulette trop serrées.

Légumes	<ul style="list-style-type: none"> – Semer à l’abri du gel l’aubergine, les bettes à cardes, le basilic, les choux, poivrons, courges, poireaux, tomates, la laitue de printemps. – Semer à l’extérieur les radis, petits pois, fèves. – Planter les pommes de terre et caïeux (bulbes) des oignons jaune et rouge. 	<ul style="list-style-type: none"> – Repiquer les semis dans des pots de 7 à 9 cm. – Semer en place les salades, petits pois, radis, le persil, la ciboulette, les carottes et courgettes. 	<ul style="list-style-type: none"> – Planter des plantons (ou jeunes plants) de toutes les espèces, paillage. – Surveiller l’apparition des parasites. – Épandre de l’engrais organique en surface et enfouir légèrement.
	<ul style="list-style-type: none"> – Récolter la doucette. – Rempoter les légumes et aromatiques vivaces. – Épandre de façon généralisée un 		

	engrais longue durée, de préférence organique, au pied des légumes vivaces non rempotés.		
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> – Vérifier le matériel d'arrosage, planifier la micro-Irrigation le cas échéant. – Installer un pluviomètre pour mesurer l'arrosage du ciel. – Remettre les bouchons des bacs à réserve d'eau. 	<ul style="list-style-type: none"> – Fabriquer ou acheter du terreau pour les semis et repotage de mes plantons. – Extraire le vermicompost et surfacer les pots avec le compost obtenu. 	<ul style="list-style-type: none"> – Installer des soucoupes sous les pots.
ÉTÉ	Début mi-juin à mi-juillet	Milieu mi-juillet à mi-août	Fin mi-août à mi-septembre
Légumes	<ul style="list-style-type: none"> – Tailler et tuteurer les tomates, 	<ul style="list-style-type: none"> – Récolter les plantes aromatiques pour séchage. 	<ul style="list-style-type: none"> – Récolter les plantes aromatiques

	<p>poivrons et aubergines.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Suivre l'arrosage avec de l'engrais liquide pour petits pots. 		<p>pour séchage.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Laisser grainer les légumes dont on souhaite récupérer les graines. – Semer les éplards et la doucette.
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> – Veiller à un système d'ombrage complémentaire en cas de soleil excessif. 	<ul style="list-style-type: none"> – Extraire le vermicompost et surfacer les pots avec le compost obtenu. 	<ul style="list-style-type: none"> – Extraire le vermicompost et surfacer les pots avec le compost obtenu.
AUTOMNE	Début mi-septembre à mi-octobre	Milieu mi-octobre à mi-novembre	Fin mi-novembre à mi-décembre
Légumes	<ul style="list-style-type: none"> – Nettoyer les plantes fanées. – Semer les éplards et la doucette. 	<ul style="list-style-type: none"> – Nettoyer les plantes fanées. 	<ul style="list-style-type: none"> – Nettoyer les plantes fanées.
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> – Récolter dans 	<ul style="list-style-type: none"> – Ôter les 	<ul style="list-style-type: none"> – Terminer les

	<p>les parcs et en forêt des éléments décoratifs pour la décoration d'automne (branches, fruits, écorces, etc.).</p>	<p>bouchons de vidange des bacs à réserve d'eau.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Fermer et vidanger le robinet extérieur. – Abriter le matériel d'arrosage du gel. 	<p>protections hivernales.</p>
HIVER	Début mi-décembre à mi-janvier	Milieu mi-janvier à mi-février	Fin mi-février à mi-mars
Légumes	<ul style="list-style-type: none"> – Récolter les choux. 	<ul style="list-style-type: none"> – Planifier les semis, acheter les graines. – Récolter la doucette. 	<ul style="list-style-type: none"> – Rabattre les feuillages d'hiver disgracieux.
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> – Nourrir les oiseaux en cas de gel ou d'enneigement prolongé. 	<ul style="list-style-type: none"> – Réaliser un croquis de ma terrasse ou de mon balcon pour mettre en scène mon nouveau potager. 	<ul style="list-style-type: none"> – Installer un récupérateur d'eau depuis la gouttière. – Poser des roulettes sous les bacs

		<ul style="list-style-type: none">- Évaluer la place disponible. Choisir de nouvelles plantes en tenant compte des formes et des couleurs.- Nourrir les oiseaux en cas de gel ou d'enneigement prolongé.	<ul style="list-style-type: none">- Remplir les nouveaux bacs ou surfacer en renouvelant 1/5^e du volume de substrat.
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Conclusion

La culture des légumes sur votre terrasse est un défi que vous vous lancez.

La première condition de réussite sera le fait de suivre votre potager, au quotidien, au printemps et en été. Un arrosage automatique pourra vous rendre moins dépendant certes mais vous devrez rester vigilant pour obtenir de belles récoltes. Ne vous découragez pas si vos radis se fendent et si vos plants de tomates se dessèchent avec le mildiou. Il y a toujours une solution et vous corrigerez votre erreur la prochaine fois. Regardez cette activité comme un voyage lointain où vous découvrez un monde nouveau, vivant, passionnant, peuplé de légumes au langage discret mais qui parlent à nos émotions, par leurs couleurs, leurs humeurs et enfin leurs saveurs.

Lexique

Biodiversité : Diversité des organismes vivants, qui comprend la diversité des espèces, celle des gènes au sein de chaque espèce, ainsi que celles des différents écosystèmes.

Capitule : type d'inflorescence. Il s'agit de fleurs sans pédoncules regroupées sur un réceptacle, entourées de bractées.

Exemple : l'artichaut.

Collet : Partie de la plante comprise entre la tige et les racines. Il s'agit de la zone de transition entre le système racinaire et la tige feuillée.

Cotylédons : Feuilles qui apparaissent à la germination de la graine. Elles font partie d'elle et nourrissent la plantule en attendant que les premières feuilles fabriquées par la plante poussent.

Couronne : Ensemble de la ramure d'une plante ligneuse – appelée houppier pour les arbres –, et qui se termine par la cime.

Hydroculture (culture hydroponique) : Méthode qui permet de cultiver les plantes sans terre, parfois sur un support minéral, uniquement dans de l'eau à laquelle sont ajoutés des engrais solubles.

Lancéolée : se dit d'une feuille de forme allongée, ovale et qui se termine en pointe.

Lessivage : Transport d'éléments par l'eau de pluie ou l'arrosage en direction de la nappe phréatique. On parle de lessivage des substances phytosanitaires, de lessivage des constituants du sol (argiles, ions)...

Limbe : Ce terme définit la partie large et aplatie de la feuille. Il prolonge le pétiole et est particulièrement adapté pour capter l'énergie lumineuse.

Marcottage : Type de multiplication qui consiste à créer une butte au pied de la plante ou à coucher ses rameaux dans un substrat afin de lui faire émettre des racines. Il faut ensuite couper le rameau pour sevrer la marcotte.

Paillage : Procédé simple qui consiste à recouvrir le sol avec des matériaux d'origine végétale ou minérale souvent décoratifs, afin de limiter l'évaporation, l'érosion et la pousse des herbes indésirables.

Pétiole : Pièce végétale qui relie le limbe de la feuille à la tige.

pH : Le pH (potentiel Hydrogène) exprime le degré d'acidité ou d'alcalinité du sol. Il agit indirectement sur le développement des végétaux. On classe les types de sols comme suit : 4 à 4,5 : très fortement acide; 4,6 à 5,5 : fortement acide; 5,6 à 6,5 : acide; 6,6 à 6,8 : légèrement acide; 6,9 à 7,1 : neutre; 7,2 à 7,4 : légèrement alcalin (ou calcaire); 7,5 à 8,5 : alcalin (ou calcaire); 8,6 à 9 : fortement alcalin (ou très calcaire).

Plante annuelle : Plante qui effectue son cycle sur une année. Elle germe, pousse, fleurit, mûrit ses graines et meurt la même année.

Plante bisannuelle : Plante qui effectue son cycle sur deux ans. Elle germe la première année et forme une rosette de feuilles, puis elle fleurit, mûrit ses graines et meurt la deuxième année.

Plante rustique : Plante qui se distingue par sa capacité à résister au froid en hiver, sans bénéficier de protection particulière.

Plante vivace : Plante capable de vivre plusieurs années grâce aux réserves accumulées dans ses racines, la partie aérienne

disparaissant en général pendant l'hiver ou en période sèche (bulbes).

Plante xérophile : Plante qui aime la chaleur et la sécheresse.

Plantons : Jeunes plants obtenus par semis.

Rabattage : Action qui consiste à supprimer partiellement ou totalement le feuillage vert ou desséché d'une plante vivace ou d'un sous-arbuste comme la lavande.

Stomate : Ouverture située sous les feuilles qui permet les échanges gazeux de la plante, dont sa respiration. Elle se ferme ou s'ouvre en fonction de la chaleur et de l'état de soif de la plante.

Substrat : En horticulture, support ou milieu de culture qui permet la fixation des racines d'une plante.

Terreau : Mélange de terre et de matières organiques utilisé pour les cultures potagères et florales.