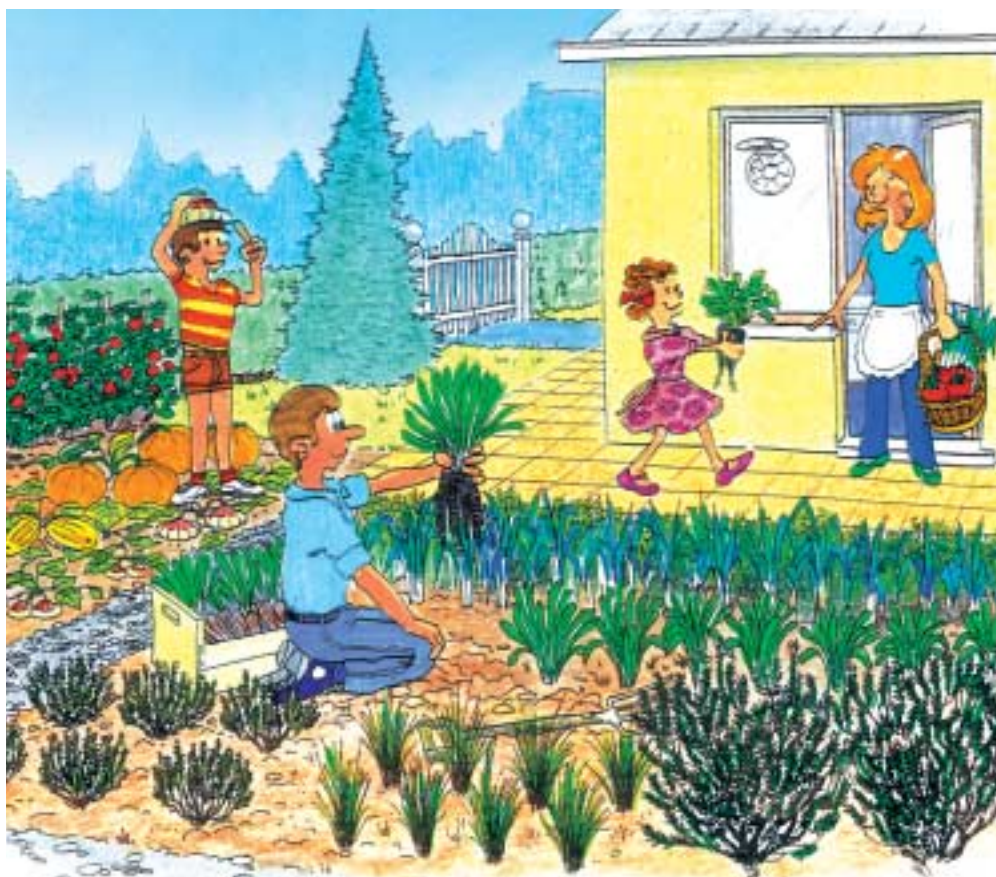


POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE

Vivons au Potager



Le Potager

UN UNIVERS DE SAVEURS À PORTÉE DE MAIN



LES LÉGUMES FRAÎCHEUR
*un plaisir chaque
jour renouvelé*



**LES LÉGUMES
ORIGINAUX**
un régal sur votre table



**LES NOUVELLES
VARIÉTÉS**
*des progrès à découvrir
et à savourer*



**LES PLANTES
AROMATIQUES
ET CONDIMENTAIRES**
*un bouquet de saveurs
pour personnaliser vos plats*



LES LÉGUMES OUBLIÉS
des saveurs à redécouvrir



Les légumes fraîcheur

Un plaisir chaque jour renouvelé

Au potager, les espèces que vous pouvez cultiver sont très nombreuses. Chaque espèce apporte des moments de plaisir à partager en famille : récolter des radis bien croquants ou des haricots verts bien fins, déguster une salade fraîchement cueillie, observer les tomates mûrir, sentir au printemps les parfums des plantes aromatiques et condimentaires, découvrir de nouvelles saveurs avec les légumes originaux ou anciens.... et se laisser surprendre par les nouvelles variétés.

Pour sortir des potagers « battus » et varier les plaisirs de la table, suivez le guide.

Variez les plaisirs avec les légumes fraîcheur

Pour varier les plaisirs, étonnez vos papilles gustatives et offrez-leur chaque année des saveurs nouvelles. Ajoutez aux variétés « références » une ou deux nouveautés à tester. Pour les **tomates** par exemple, vous choisirez les variétés selon leur goût, leur forme et leur utilisation. Le type « Marmande » est facilement reconnaissable à la forme aplatie et côtelée des fruits. Les tomates de type « St-Pierre » ont des fruits plus gros, ronds et bien charnus. Elles sont idéales pour les plats farcis. Le type « Roma », de forme allongée, vous étonnera par sa chair ferme et douce. Pensez également aux petites tomates cerises, délicieuses en apéritif. Pour vos **salades**, il existe un grand choix de variétés adaptées à chaque saison et pour satisfaire tous les goûts. Vous connaissez bien les laitues pommées aux feuilles bien tendres que l'on peut produire une grande partie de l'année. Essayez les laitues romaines dont les feuilles bien croquantes sont savoureuses et les laitues batavia aux feuilles

fermes à bord découpé. Avec les laitues à couper, c'est la possibilité de récolter à plusieurs reprises de petites feuilles bien tendres. N'oubliez-pas d'arroser régulièrement vos salades : le sol doit être toujours frais car la sécheresse favorise la montée à graines.

Pour les **haricots**, choisissez des variétés à filets, filets sans fil ou mangetout, selon leur goût et l'étalement que vous souhaitez des récoltes. Les variétés à filets donnent des gousses fines et longues, d'une excellente saveur lorsqu'elles sont cueillies jeunes. Avec les nouvelles variétés à « filets sans fil », un léger retard de récolte n'entamera pas leur qualité. Les haricots mangetout verts ou « beurre » ne prennent ni de fil, ni de parchemin et peuvent ainsi être récoltés à un stade de maturité plus avancé, tout en restant bien tendres.

Les légumes les plus agréables à consommer frais sont les tomates et les laitues (cruées en salades), les haricots verts ou beurre et les petits pois (cuits en salades), les carottes (râpées) et les radis (crus). Une astuce : au lieu de jeter les fanes de vos radis, utilisez-les pour renforcer le goût d'un potage aux pommes de terre et aux oignons.



Comment semer vos légumes fraîcheur ?

Le premier secret de la réussite des semis réside dans la préparation du sol, car les graines ont leurs petites manies. Elles ne supportent pas les sols froids, secs ou mal ameublés, les semis trop profonds



LES SEMENCES ONT BESOIN DE CHALEUR POUR BIEN DÉMARRER

Les semences ont besoin de chaleur pour germer et obtenir ainsi une bonne levée. Ces besoins sont différents selon les espèces.

Voici les températures minimales du sol à respecter au moment des semis :

8-10 °C pour les radis; 10-12 °C pour les carottes, les petits pois, les laitues; 12-15 °C pour les haricots; 15-18 °C pour les tomates...

Suivant ces besoins et la saison, vous choisirez l'emplacement des semis : à l'intérieur (en terrines ou caissettes pour les tomates en particulier), à l'abri (sous châssis ou sous tunnel pour les premiers semis à l'extérieur) ou directement en pleine terre. Après un temps froid, attendez pour semer que le sol soit suffisamment réchauffé. Soyez patient ! Le premier rayon de soleil ne suffit pas.

ou trop drus, les arrosages irréguliers, etc. Les graines des légumes fraîcheur ont besoin d'une **température suffisante**, d'air et d'eau pour germer. Enfouies trop profondément dans le sol, elles risquent l'asphyxie, de même si la terre n'est pas assez ameublie. Une astuce : les grosses graines (haricots, pois...) étant plus lentes à s'imprégner de l'humidité du sol que les petites (tomates, carottes, laitues), trempez-les dans un verre d'eau tiède la veille du semis pour bien les imbibber. Plus une graine est petite, moins elle doit être semée profond (à 0,5 cm pour les laitues et les tomates; de 0,5 à 1 cm pour les carottes et les radis ronds; de 1 à 2 cm pour les radis longs; de 2 à 4 cm pour les haricots et les pois). Pour **ne pas semer trop dru**, mélanger les petites graines à du sable ou de la cendre.

N'oubliez pas de **tasser la terre** ensuite pour faciliter la circulation d'eau.

Quand semer pour récolter au bon moment vos légumes fraîcheur ?

La durée de culture des légumes, c'est-à-dire le temps écoulé entre le semis et la récolte, varie selon les espèces, la **précocité** des variétés (vous trouverez des indications sur les sachets de semences), le climat, la région, l'altitude, ... ce qui vous permet de planifier vos récoltes.

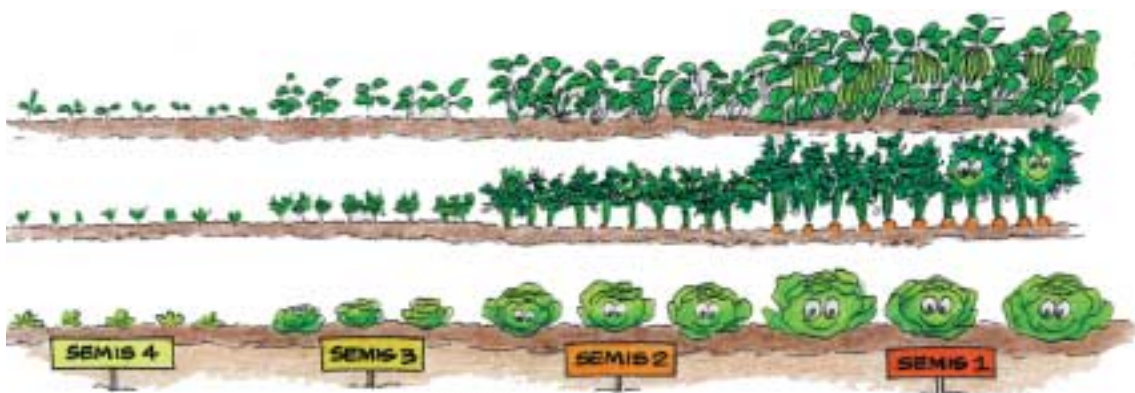
Le tableau ci-contre donne les durées de culture, les époques de semis et de récolte des légumes fraîcheur pour un climat moyen (la région parisienne).

Les durées et les époques indiquées peuvent être sensiblement différentes selon les régions. Dans la zone méditerranéenne et la bordure maritime, il est possible de semer quelques semaines plus tôt. Dans le nord de la France et les zones montagnaises, il convient d'attendre que les températures au sol le matin soient suffisantes pour obtenir une bonne levée. Dans tous les cas, en période froide, il vaut mieux **semier à l'abri** ou bien être patient.

Échelonnez vos semis pour récolter des légumes toujours frais

Pour vos légumes fraîcheur, semez des petites quantités à plusieurs reprises, toutes les 2 à 3 semaines par exemple.

C'est ainsi que vous obtiendrez des légumes au meilleur stade de récolte tout au long de l'année, pour le plus grand plaisir de toute la famille.



<i>Espèces</i>	<i>Durée de culture</i>	<i>Époque de semis</i>	<i>Époque de récolte</i>
Carottes	3 à 4 mois	mars à juillet	juin à novembre
Haricots verts ou "beurre"	2 mois 1/2 à 4 mois	mai à août	juin à octobre
Laitues à couper	5 à 6 semaines	mars à septembre	avril à octobre
Laitues de printemps	2 à 4 mois	mars	mai à juin
Laitues d'été	2 à 4 mois	avril à mai	juillet à août
Laitues d'automne	2 à 4 mois	juillet à août	septembre à novembre
Petits pois	2 mois 1/2 à 4 mois	février à juin	mai à septembre
Radis de tous les mois	4 à 6 semaines	mars à août	avril à octobre
Tomates	5 à 7 mois	février à mai	juillet à novembre

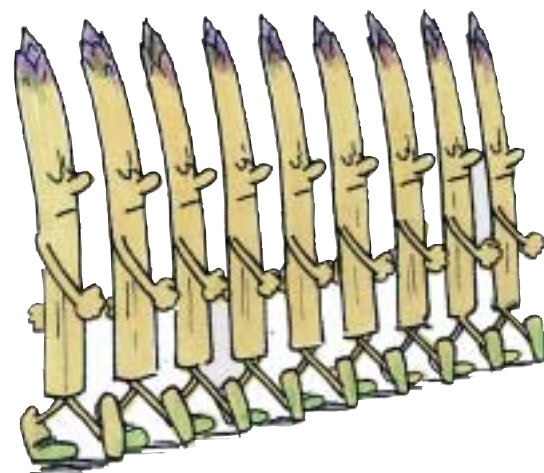
N'hésitez-pas à éclaircir

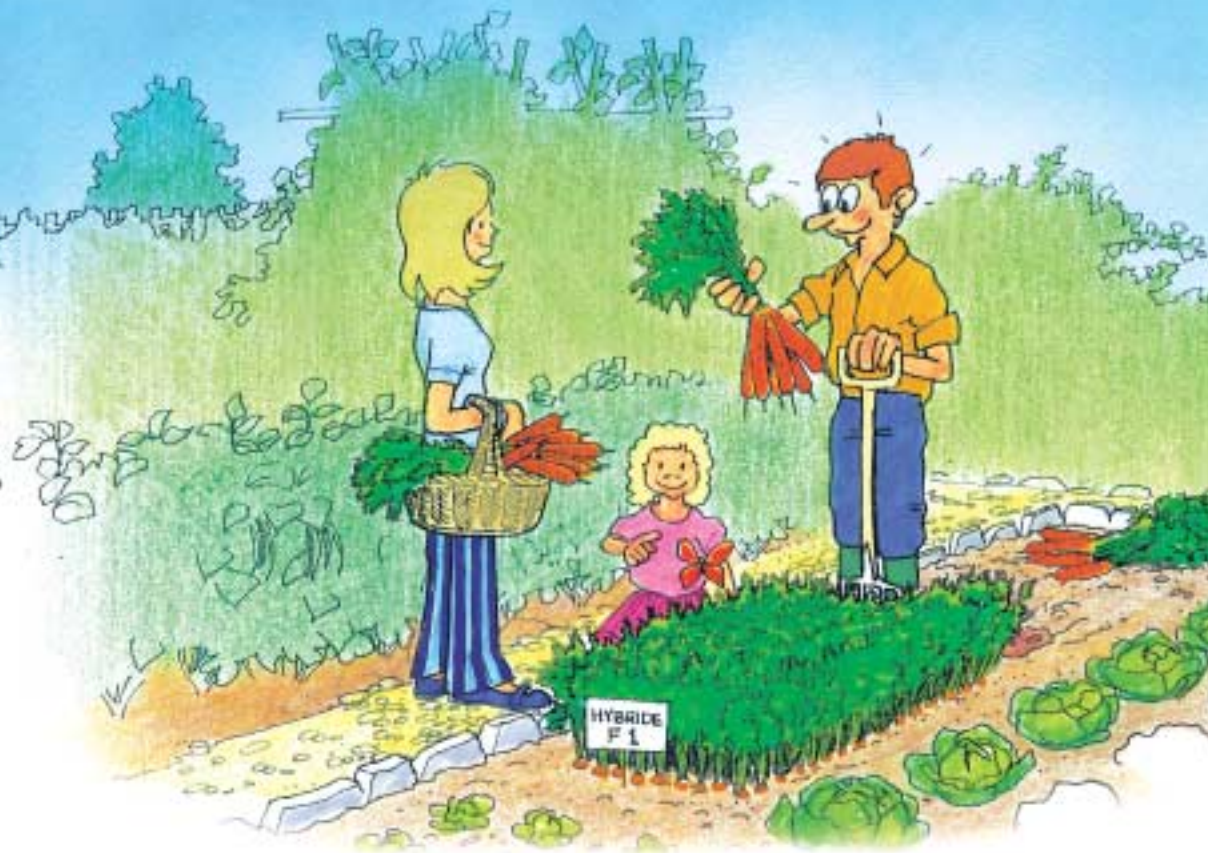
L'air et la lumière sont essentiels au bon démarrage des jeunes plantes. Pour des récoltes de qualité, les plantes ne doivent pas être trop serrées. Vous devez donc semer clair et éclaircir dès que les jeunes plantes atteignent 2 à 3 cm. N'oubliez-pas de désherber rapidement après la levée pour éviter la concurrence des mauvaises herbes. Vos légumes n'en seront que plus beaux.

DISTANCES D'ÉCLAIRCISSEMENT

Espèces	Écartement entre les lignes	Écartement des plantes après éclaircissage	
		Semis en ligne	Semis en poquets
Carottes	25 cm	3-5 cm	
Haricots à rames	75 cm	4-5 cm	40 cm*
Haricots nains	45 cm	4-5 cm	30 cm*
Laitues	30 cm	30 cm	
Laitues à couper	10-15 cm	15-20 cm	
Petits pois à rames	50 cm	2-3 cm	25 cm*
Petits pois nains	30 cm	2-3 cm	20 cm*
Radis	10 cm	2 cm	
Tomates	60 cm	60 cm	

* Semis en poquets, c'est-à-dire 3 à 5 graines semées au même emplacement.





Les nouvelles variétés

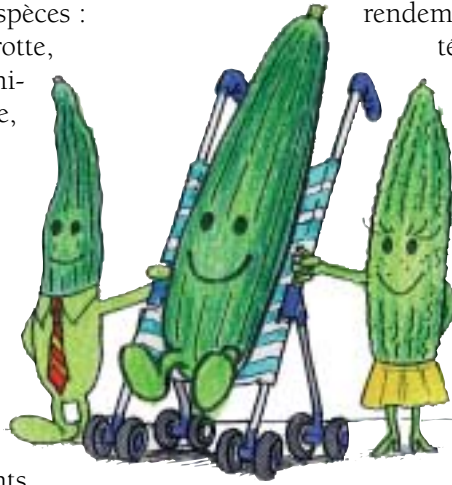
Des progrès à découvrir et à savourer

Des tomates parfaitement saines, des laitues qui ne montent pas à graines, des carottes à la chair bien colorée et au cœur tendre, des poireaux avec des fûts bien réguliers et bien blancs, des petits pois que l'on peut garder au congélateur, des haricots verts savoureux, des récoltes de légumes plus abondantes...

Les avantages des nouvelles variétés sont nombreux et spectaculaires. Parmi ces nouveautés, certaines sont des hybrides, d'autres non.

Les variétés hybrides : de quoi s'agit-il ?

Pour de nombreuses espèces : asperge, aubergine, carotte, chou, concombre, cornichon, courgette, endive, épinard, melon, poivron, tomate... il existe des **variétés hybrides**. Les plus courantes sont les hybrides appelés « F1 ». Ils sont issus du croisement de deux **parents** choisis pour leurs caractères complémentaires intéressants. Par exemple,



rendement et précocité pour un parent, qualité gustative et résistance à des maladies pour le second. Les caractères intéressants pour les jardiniers sont très nombreux et les possibili-

tés de croisement entre parents sont presque infinies. Tout l'art des sélectionneurs est de trouver les meilleures combinaisons possibles. Après des tests et des essais pendant plusieurs années, seuls les hybrides F1 les plus performants sont commercialisés.

La production des semences de ces hybrides demande ensuite **un travail long et minutieux**.

Ceci explique que ces semences sont un peu plus onéreuses, mais leur surcoût est négligeable par rapport aux nombreux avantages qu'elles offrent.



DES PROGRÈS SPECTACULAIRES AVEC LES VARIÉTÉS HYBRIDES

Comme nous l'avons vu, ces nouvelles variétés cumulent les avantages de chacun des parents.

De plus, elles sont beaucoup plus vigoureuses, car elles bénéficient de la vigueur hybride (ou effet d'hétérosis). Ce phénomène est d'autant plus accentué que les deux parents sont très différents génétiquement.

Ainsi, ces plantes croissent plus rapidement et elles résistent mieux aux maladies et aux accidents climatiques (froid, sécheresse, chaleur...).

Cette vigueur se traduit également par une meilleure productivité avec des récoltes de qualité constante.

Toutes les nouvelles variétés sont-elles des hybrides ?

Parmi les nouvelles variétés créées chaque année par les sélectionneurs, il n'y a pas que des variétés hybrides.

C'est le cas par exemple pour les haricots, les laitues, les poireaux, les petits pois, les radis...

Pour ces espèces, les nouvelles variétés ont également été **sélectionnées pendant un grand nombre d'années** sur la résistance aux maladies, la qualité de la récolte, la précocité, le rendement, l'adaptation à la congélation...

Jardinez facilement avec les nouvelles variétés

Grâce aux nouvelles variétés, le jardinage est plus facile : moins d'échecs, des plantes plus vigoureuses, une récolte plus abondante. Les nouvelles variétés demandent moins d'entretien car, lorsqu'elles sont résistantes aux maladies, elles évitent des traitements chimiques.

La récolte est également facilitée. Par exemple, vous aurez le temps de ramasser vos radis sans qu'ils ne deviennent creux, un léger retard de quelques jours pour la récolte de vos haricots n'entamera pas leur qualité, et vos salades monteront moins vite à graines.

Des récoltes plus belles et savoureuses

Pour de nombreuses espèces : asperge, aubergine, chicorée Witloof (endive), chou de Bruxelles, melon, poireau, radis, tomate, les nouvelles variétés permettent des récoltes plus belles, avec des légumes de taille, de forme et de couleur bien régulières. Concernant la qualité gustative, les nouvelles variétés révèlent également des surprises bien agréables.

Les courgettes, à condition de les cueillir jeunes (à 15-20 cm de longueur), sont plus savoureuses.

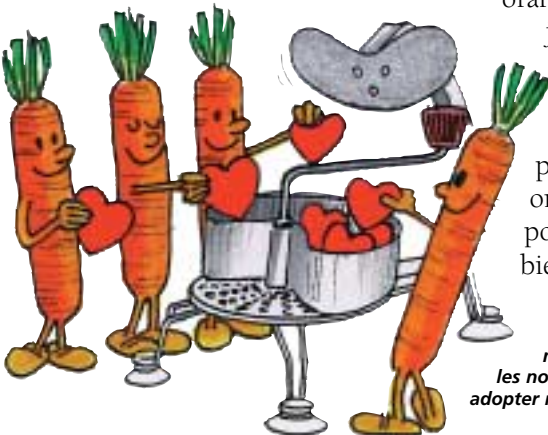
Les carottes sont de bien meilleure qualité pour la cuisine : elles sont lisses et sans collet vert. Leur chair est plus colorée et leur cœur bien tendre. Elles sont excellentes crues en salade.

Les concombres sont également de meilleure qualité avec un épiderme lisse, une chair ferme, sans pépin et sans amertume. Ils sont très agréables à consommer.

Pour **les haricots verts**, les gousses sont bien tendres, fines et charnues. Elles ont moins de parchemin et prennent moins rapidement le fil.

Les melons sont de calibre homogène avec une belle présentation et une qualité gustative constante. La chair, orange, vert clair ou blanche, est juteuse, fondante et bien sucrée.

Les poireaux ont des fûts bien blancs, de taille homogène. Ils sont moins filandreux et plus tendres. **Les choux-fleurs** ont un grain plus fin et les pommes plus serrées sont bien fermes.



En plus de variétés que vous cultivez habituellement, essayez une ou plusieurs nouveautés : les nombreux progrès qu'elles apportent vous les feront adopter rapidement..



Les légumes oubliés

Des saveurs à redécouvrir

Présents dans les jardins de nos aïeux où ils tenaient une bonne place, certains légumes sont tombés un peu dans l'oubli et ont disparu des potagers : panais, scorsonère, salsifis, poirée, fève, fenouil... Pour redécouvrir ces légumes oubliés et apprécier de nouvelles saveurs, cultivez-les d'abord en petite quantité avant d'obtenir le feu vert de toute la famille.

Des légumes racines à redécouvrir

Les salsifis et les scorsonères, légumes appréciés pour leur goût et leurs vertus sur la santé dès le XVII^e siècle, ont tous deux des racines délicieuses qui se consomment cuites. Les premières sont de couleur blanche ou « crème » et les secondes plus foncée. Les scorsonères sont appelées parfois « salsifis noirs ». Les salsifis sont des légumes bisannuels à feuilles étroites, alors que les scorsonères sont vivaces avec un feuillage plus large. A part ces différences, ces légumes ont les mêmes exigences culturales : semés de mars à juin en lignes distantes de 30 cm, ils produiront en automne et pendant tout l'hiver pour les salsifis. Ils sont **faciles à réussir** ; il est cependant nécessaire de supprimer les fleurs dès qu'elles apparaissent pour favoriser le développement des

racines et de bien arroser en été pendant les périodes de sécheresse.

Le panais est aussi un légume racine à l'arôme spécifique à mi-chemin entre la carotte et le céleri. Au XIX^e siècle, il détrônait la carotte dans les potagers !!! Il faut vraiment redécouvrir ce formidable légume, aux racines impressionnantes de couleur blanche, qui trouvera facilement sa place dans les potées et les soupes. Il se sème légèrement plus tôt que les salsifis ou scorsonères, de février à mai. **Très rustique**, il apprécie néanmoins les terrains humides et les régions en **bord de mer**. La récolte s'échelonne généralement de juin aux premières gelées. Le rendement est double de celui des légumes précédents : environ 4 kg de racines par m².

Une « sacrée » légumineuse

Les fèves, c'est bien connu, permettent de désigner le roi lors de la fête de l'Épiphanie.

Ce légume, très ancien, est aujourd'hui très apprécié en Espagne et en Afrique du Nord pour les graines consommées crues ou cuites. Il est moins cultivé chez nous, sauf dans le Sud-Ouest. Pourtant, les fèves peuvent pousser dans

toutes nos régions si l'on respecte certaines précautions.

Ces plantes assez frileuses se sèment en automne dans le Midi, mais doivent attendre le printemps dans le Nord. Par ailleurs, pour accélérer la formation des gousses, il est préférable de les écimer pendant la floraison.

Un légume au goût anisé

Le **fenouil** gagne aussi à être connu. Cette plante a été mise à la mode par Catherine de Médicis, puis est retombée un peu dans l'oubli. Les pétioles renflés de ses feuilles se consomment crus en salade ou cuits, à la vapeur ou gratinés. Ce légume, au goût anisé qui peut surprendre, possède des propriétés

digestives. Le fenouil se sème généralement d'avril à juin, mais pour les régions à hivers tardifs il existe des variétés à semer en juillet-août. Dans tous les cas, il préfère une exposition bien ensoleillée et un sol riche et frais.

Attention, il **crain la sécheresse** et doit être arrosé souvent.

De drôles de « bettes »

Contrairement aux betteraves qui se consomment par la racine, **les poirées ou « bettes »** se distinguent de leurs cousines pour les qualités culinaires de leurs feuilles ou plus exactement de leurs pétioles ou « **cardes** ».

Au moyen âge, les feuilles étaient largement utilisées dans les potages,

les soupes et les bouillons de légumes. Aujourd'hui, on préfère le pétiole tendre, cuit avec le jus des viandes ou gratiné avec une sauce béchamel pour rehausser son goût.

Très faciles à réussir, les poirées se sèment en place d'avril à juin pour des récoltes de juillet jusqu'au début de l'hiver.



Des semis réussis

Tous ces légumes **se sèment directement en place.**

Semez les scorsonères, les salsifis, les panais et le fenouil **en ligne** dans un petit sillon peu profond. Recouvrez les graines d'une fine couche de terre puis plombez légèrement. Pour cela, vous tasserez la terre après le semis à l'aide d'une planche ou avec le dos du râteau.

Les poirées peuvent être semées **en poquets** de 3 ou 4 graines ensemble, ou en pépinière pour un repiquage dès que les plantes ont 4-5 feuilles.

Les fèves se sèment un peu plus profondément (3-4 cm) à raison d'une graine tous les 10 cm. Il est important d'**éclaircir** après la levée pour que les plantes ne soient pas trop serrées.

QUELQUES CONSEILS DE CULTURE

- ◆ **Fenouil** : Pour obtenir de beaux "cœurs" bien tendres, arrosez fréquemment en période de sécheresse (pour éviter la montée à graines) et buttez les plantes au fur et à mesure du grossissement du pied.
- ◆ **Poirées ou bettes** : Liez le feuillage dès que la plante est bien développée pour récolter des pétioles très blancs.
- ◆ **Scorsonères et salsifis** : Arrosez en période sèche et supprimez les fleurs dès qu'elles apparaissent pour permettre un bon développement des racines.
- ◆ **Fèves** : Pour favoriser le grossissement des gousses, sectionnez l'extrémité des tiges au-dessus de 4 ou 5 étages de gousses. Selon votre goût vous pouvez les récolter vertes, pour consommer en salade, ou sèches, délicieuses en soupe.

QUAND SEMER ET RÉCOLTER LES LÉGUMES OUBLIÉS ?

Espèces	Période de semis	Période de récolte
Fenouil	avril à juin	août à septembre
Fenouil (régions à hivers tardifs)	juillet à août	octobre à novembre
Fèves	février à mars	juin à juillet
Fèves (régions à hiver doux)	octobre à décembre	avril à juin
Panais	février à juin	juin aux gelées
Poirées ou bettes	avril à juin	juillet à novembre
Salsifis - Scorsonères	mars à juin	octobre à mars

DISTANCES D'ÉCLAIRCISSEMENT

Espèces	Écartement entre les lignes	Écartement des plantes sur la ligne
Fenouil	40 cm	20 cm
Fèves	40 cm	10 cm
Panais	30 cm	20 cm
Poirées ou bettes	40 cm	20 à 30 cm
Salsifis - Scorsonères	30 cm	5 à 8 cm



Les légumes originaux

Un régal sur votre table

La plupart des jardins potagers n'accueillent qu'une dizaine d'espèces de légumes classiques (carotte, haricot vert, petit pois, tomate, radis, salades, pomme de terre...). Or, il existe plus de 700 espèces de légumes dans le monde. Certaines, adaptées à nos climats, sont maintenant disponibles chez les distributeurs : choux brocoli, courge spaghetti, maïs doux, pâtisson, potimarron, tétragone, pe-tsai...

Si vous souhaitez découvrir de nouvelles saveurs, testez certains de ces légumes originaux. S'ils conviennent au sol et au climat de votre région et aux goûts de votre famille, vous pourrez ensuite les cultiver sur une plus grande échelle.

Des légumes appréciés des enfants

Le **maïs doux** plaît beaucoup aux enfants, qui adorent croquer ses grains tendres et sucrés. Semé dans un sol profond, fertile et frais, dès le mois de mai, il se récoltera d'août à septembre. N'oubliez pas de biner et d'arroser régulièrement en cas de sécheresse.

La qualité du maïs doux dépend beaucoup du stade de récolte.

Surveillez bien la maturité : il faut récolter dès que les grains ont viré du blanc au jaune.

Vous pouvez les consommer frais ou les conserver en les congelant.



Le **mesclun** est un mélange de différentes espèces (chicorées frisées, scaroles, laitues romaines, à couper, roquettes...). C'est l'étonnement pour les enfants de le voir pousser au jardin et de découvrir la diversité des couleurs et des formes des feuillages. A la cuisine, cette culture apporte dans les assiettes un arc-en-ciel de couleurs. Il se cultive dans un sol riche comme de la salade à

couper. Le mesclun peut se semer en toutes saisons et, selon la période, vous obtiendrez une composition différente qui vous permettra de découvrir une palette de goûts différents.

ÉPIS DE MAÏS DOUX A LA VAPEUR

- ◆ **Ingrédients** : maïs, beurre.
- ◆ Prévoir 1 épi par personne ou plus pour les gourmands.
- ◆ A culture simple et facile, recette simple, facile et rapide. Le maïs doux se cuit à la vapeur dans une cocotte minute. Prévoir 15 minutes à partir du moment où la soupape chuchote. Ne pas saler lors de la cuisson car le sel risquerait de durcir les grains (si vous sortez vos épis du congélateur, les placer directement dans le panier de l'autocuiseur sans les décongeler).
- ◆ Servir le maïs doux avec du beurre fondu ou du beurre frais que chacun passera sur ses épis. On choisira de préférence du beurre demi-sel.
- ◆ Déguster l'épi à pleines dents, tenu du bout des doigts.
- ◆ Le maïs doux accompagne très bien les viandes grillées ou rôties ainsi que le poulet ou la pintade.

Des légumes bien surprenants

Les **pâtissons** ou « artichauts de Jérusalem », ont un goût plus fin que leurs cousines les courgettes. Ils poussent comme elles, dans une terre légère et bien fumée. Semés vers mi-mai, vous les récolterez de juillet à septembre. Leur forme étoilée est également décorative au centre de la table.



PÂTISSON FARCI

- ◆ **Ingrédients** : 1 gros pâtisson pour 3 personnes, 150 g de chair à saucisse, oignon, ail, mie de pain, lait, œuf, farine, coulis de tomate.
- ◆ Bien laver le pâtisson. L'ouvrir sur le dessus pour faire un beau et grand chapeau. Éliminer les graines.
- ◆ Couper en gros morceaux, en conservant la peau qui est comestible et riche en vitamines.
- ◆ Cuire à feu doux le pâtisson dans un fait-tout avec le couvercle et dans un fond d'eau pendant environ 15 minutes.
- ◆ Creuser l'intérieur et garder la chair pour préparer la farce. Du fait de cette pré-cuisson, il est plus facile d'extraire la chair de ce légume au goût fin et délicat.
- ◆ Préparer la farce avec la chair à saucisse, un oignon coupé finement, de l'ail, de la mie de pain trempée dans du lait et la chair du pâtisson émincée. Lier le tout avec un œuf et un peu de farine. Assaisonner à votre convenance avec sel, poivre, thym et laurier.
- ◆ Remplir le pâtisson avec cette préparation crue. Reconstituer le pâtisson avec son chapeau.
- ◆ Remettre à cuire dans un fait-tout fermé, avec un fond d'eau, environ 1/2 heure. Vérifier la cuisson en piquant avec un couteau; celui-ci doit rentrer facilement. Maintenir toujours un fond d'eau. Ainsi préparé, le pâtisson sera consommé nature ou avec un coulis de tomate.

Les **potimarrons** ou potirons doux d'Hokaido ont un délicieux **goût de châtaigne**.

N'hésitez pas à essayer cette espèce facile à cultiver et riche en vitamines.

Ils se sèment au printemps dans



un sol ameubli et se récoltent en été.

Les seuls soins qu'ils nécessitent sont de fréquents arrosages. Les potimarrons peuvent se garder, dans un endroit aéré et frais, plusieurs mois après la récolte.

Plus étonnant encore est le **spaghetti végétal**. Ce légume, dont la chair cuite à l'eau salée ressemble à des pâtes italiennes, est en fait une courge originaire de Mandchourie. Il se sème en mai/juin dans une terre bien ameublie et se récolte de juillet à septembre. Ce légume se conserve très bien tout l'hiver dans un lieu sec, frais et aéré.



COURGE SPAGHETTI À LA BOLOGNAISE

- ◆ **Ingrédients** : courges spaghetti, hachis de bœuf, oignons, ail, bouquet garni, tomates pelées ou en coulis, fromage râpé.
 - ◆ Prendre 1 courge spaghetti pour 2 personnes. La laver soigneusement. La couper en 2 sans l'écorcer.
 - ◆ La mettre dans l'eau bouillante et salée. Surveiller la cuisson; au bout d'environ 15 à 20 minutes selon la taille, les "filaments" se décrochent de la courge.
 - ◆ Égoutter alors les courges dans une passoire.
 - ◆ Avec une fourchette, détacher soigneusement les "spaghettis" de l'écorce, les égoutter encore dans la passoire. Cette opération se fera en tenant la courge dans un torchon pour ne pas se brûler.
- Une cuisson trop longue des courges risque de réduire les "spaghettis" en purée, la séparation de l'écorce devient plus difficile et le plat moins présentable.

- ◆ Pendant la cuisson, préparer dans une sauteuse ou une poêle la sauce bolognaise.
 - ◆ Faire revenir avec de la margarine un bel oignon coupé en petits morceaux; agrémenter d'ail si vous le souhaitez.
 - ◆ Prendre le hachis de bœuf ou un steak haché (compter environ 40 à 50 g par personne). Faire revenir le hachis avec les oignons en séparant soigneusement la viande avec une fourchette pour obtenir de tous petits morceaux.
 - ◆ Ajouter selon votre convenance des tomates pelées en morceaux ou du coulis de tomates.
 - ◆ Ajouter le bouquet garni et ajuster l'assaisonnement en sel et poivre.
 - ◆ Couvrir et laisser cuire à petit feu 15 minutes.
 - ◆ Servir séparément les "spaghettis" et cette sauce bolognaise.
- Agrémentez de fromage râpé si vous le désirez.

PURÉE DE POTIMARRON

- ◆ **Ingrédients** : 1 potimarron pour 3 à 4 personnes, persil.
- ◆ Laver le potimarron, le couper en 2 et retirer les graines.
- ◆ Couper en gros morceaux, en conservant la peau qui est comestible et riche en vitamines.
- ◆ Cuire à la vapeur pendant 20 minutes environ.

- ◆ Après la cuisson, écraser finement les morceaux en purée et mixer en rajoutant l'eau et un peu de lait afin d'obtenir une purée onctueuse.
 - ◆ Saler puis rajouter le persil et une noisette de beurre.
- Cette purée accompagne très bien les viandes grillées ou rôties.

Des choux peu habituels

Les **brocolis** verts à jets sont des légumes originaires d'Italie. Leur goût est plus fin que celui des choux-fleurs. A la fois **résistants au froid et à la chaleur**, ils se cultivent comme des choux-fleurs (semis en pépinière de mars à mai ; repiquage d'avril à juin et récolte d'août à décembre).



Les **pe-tsais** (ou choux de Chine), comme leur nom l'indique, sont originaires de Chine. Ces légumes, plus digestes que les choux, ressemblent à des laitues romaines. Ils se sèment en sol frais de juillet à août. Récoltés avant l'hiver, ils se consomment crus, en salade ou cuits.

POÊLÉE DE BROCOLI VERT

- ◆ **Ingrédient** : brocoli
- ◆ Détacher les bouquets comme un chou-fleur. Laver et cuire à la vapeur 5 à 7 minutes à la cocotte minute. Les garder fermes pour qu'ils restent bien présentables.
- ◆ Faire revenir rapidement à la poêle dans du beurre. Saler avant de servir. Ce légume accompagnera toutes sortes de viandes grillées ou rôties.

Un épinard produisant en été!

La **tétragone** a un goût rappelant celui des épinards, d'où son appellation d'épinard de Nouvelle-Zélande. Mais, contrairement à l'épinard, elle **ne craint ni la chaleur, ni les parasites**. Elle se sème en sol frais et léger à partir de mai, par groupe de 3 à 5 graines. Pour faciliter leur germination, trempez les graines dans l'eau tiède la veille du semis.

Après la levée, supprimez les plantules les plus chétives. Effectuez la récolte feuille par feuille, environ 80 jours après le semis. Pour prolonger la production et obtenir des feuilles bien larges, coupez la hampe florale dès son apparition et n'hésitez-pas à arroser copieusement.



Les plantes aromatiques et condimentaires

Un bouquet de saveurs pour personnaliser vos plats

Quel plaisir au jardin de couper quelques feuilles de menthe et de les froisser entre ses doigts pour sentir leur parfum légèrement citronné et de goûter quelques brins de ciboulette fraîchement cueillis. Avec les plantes aromatiques et condimentaires, accédez à tout un univers de parfums et de saveurs et laissez-vous surprendre par la beauté et la diversité de leurs feuillages.

Décorez votre jardin avec les plantes aromatiques et condimentaires

Ces plantes sont **décoratives** grâce à la diversité des coloris et de la forme de leurs feuillages ou de leurs fleurs. Elles constituent ainsi un élément du décor de votre jardin.

Vous pouvez leur réserver un endroit spécifique pour constituer un massif ou créer des motifs en disposant les espèces en damier ou en rosace. Prévoyez l'emplacement des allées qui faciliteront ultérieurement les récoltes. Il convient également d'isoler la menthe et la mélisse qui peuvent occuper rapidement tout l'espace et étouffer les autres espèces. Pour cela, enfoncez dans la

terre jusqu'à 30 cm de profondeur des bordures décoratives tout autour de ces plantes.

Les plantes aromatiques et condimentaires trouvent aussi leur place **en bordure d'allées ou du potager**, à côté des plantes ornementales et des légumes. Elles seront à portée de main et chacun pourra aisément les cueillir au fur et à mesure des besoins de la cuisine.

En bordure, semez du persil, du cerfeuil, de la ciboulette, de la mélisse et plantez de la menthe, de la sarriette, de la sauge et du thym.

Réservez-leur une place au soleil

Les plantes aromatiques et condimentaires préfèrent généralement **une exposition ensoleillée**.

Dans le cas de culture en massif, faites comme pour les photos de classes : placez derrière les plantes les plus hautes (romarin, aneth, coriandre, mélisse, bourrache...) et devant les petites



(persil, ciboulette, basilic, thym, sarriette...) pour éviter qu'elles se fassent de l'ombre.

Dans les zones légèrement ombragées, vous pouvez cultiver certaines plantes aromatiques et condimen-

taires : angélique, bourrache, ciboulette, cerfeuil, mélisse, persil, menthe et sauge, mais c'est en plein soleil qu'elles seront encore plus parfumées.

Personnalisez vos plats avec ces herbes

Les plantes aromatiques et condimentaires savent se faire apprécier dans la cuisine où elles parfument agréablement un très grand nombre de préparations culinaires.

Étonnez vos amis en personnalisant vos plats de douces saveurs originales et décorez-les avec quelques feuilles de persil frisé, de cerfeuil ou de menthe.

Retrouvez les fines herbes en hiver

Il est possible de cultiver un grand nombre de plantes aromatiques et condimentaires durant l'hiver, dans une pièce ensoleillée : la cuisine par exemple. Pour cela, mettez en pot à l'automne des souches de ciboulette, de marjolaine, de menthe, de romarin ou de sarriette que vous aurez récupérées au jardin. Pour l'aneth, le basilic, le cerfeuil et le persil, transplantez en pot, avant l'arrivée des premiers froids, les plantes que vous aurez semées durant l'été.

Il est préférable de mélanger la terre du jardin avec un peu de terreau et du sable. Pour des récoltes régulières durant tout l'hiver, n'oubliez pas d'arroser régulièrement et de placer les pots à l'abri des courants d'air.

Toutes les plantes aromatiques et condimentaires contiennent des essences odorantes. Dès le printemps, c'est un véritable plaisir de se retrouver au jardin dans cet univers de parfums. Vous ne résisterez pas à l'envie de froisser entre vos doigts quelques feuilles de menthe, de ciboulette, de cerfeuil pour que ces plantes exhalent leur parfum !!! C'est dans la cuisine qu'elles exprimeront toutes leurs saveurs et où elles personnalisent à merveille tous vos plats.



QUELQUES CONSEILS POUR CONSERVER VOS FINES HERBES

C'est fraîchement cueillies et utilisées immédiatement dans la cuisine que les plantes aromatiques et condimentaires dégageront tout leur arôme. Cependant, il est possible de les congeler (ciboulette, persil, basilic, menthe,...) ou de les faire sécher (romarin, thym, sarriette, marjolaine, sauge officinale, menthe, mélisse,...) pour les retrouver durant l'hiver.

Pour le séchage : entreposez immédiatement vos récoltes, chaque espèce séparément, dans un local sombre, sec et chaud (20-21 °C).

Retournez les plantes les premiers jours pour que le séchage soit régulier et complet. Une fois séchées, conservez les feuilles entières ou broyées dans des bocaux hermétiques que vous étiquetterez et placerez à l'abri de la lumière.

Pour la congélation : lavez immédiatement vos récoltes puis faites-les sécher en les secouant. Placez-les dans de petits sacs de congélation, en chassant l'air, et mettez ceux-ci au congélateur après les avoir étiquetés. Avant utilisation, faites-les décongeler lentement.

LES ANNUELLES

Espèces	Époque de semis ou plantation	Récolte et utilisation
◆ ANETH	<i>semis : mars-avril</i>	<i>Les feuilles récoltées jeunes parfument les potages, les sauces, les salades... Les graines sont utilisées dans les conserves (cornichons, oignons...).</i>
◆ BASILIC	<i>semis : mars à mai</i>	<i>Les feuilles sont récoltées au fur et à mesure des besoins de la cuisine pour parfumer les potages, les fromages, les salades et les sauces. Ne laissez pas la plante fleurir, le feuillage serait moins fourni.</i>
◆ BOURRACHE	<i>semis : mars à mai</i>	<i>Les feuilles récoltées jeunes aromatisent le vin, le cidre ou les coupes de fruits. Vous pouvez aussi utiliser les feuilles hachées sur des salades.</i>
◆ CERFEUIL	<i>semis : avril à octobre</i>	<i>Les feuilles très découpées décorent les plats et leur saveur légèrement anisée parfume les potages, les sauces, les salades, les poissons et les omelettes. Pour que les feuilles restent bien parfumées, vous devez couper les boutons de fleurs dès qu'ils apparaissent.</i>
◆ CORIANDRE	<i>semis : avril</i>	<i>Faites sécher les graines au soleil. Vous les utiliserez ensuite dans les sauces, les conserves (cornichons), les pot-au-feu. Les feuilles fraîches parfument les sauces et les ragoûts.</i>
◆ CRESSON ALENOIS	<i>semis : février à septembre</i>	<i>Bien qu'adapté à la culture en terrine ou en bac à l'intérieur, il est possible de semer du cresson alenois à l'extérieur, en pleine terre, dans un endroit abrité du jardin. Il pousse très rapidement. Coupez les jeunes touffes au ras du sol avant l'apparition des fleurs et renouvelez les semis pour une production continue. La saveur un peu piquante de ses feuilles accompagne très bien les viandes et les rôtis. On l'utilise également en condiment dans les salades et pour décorer les plats.</i>
◆ MARJOLAINE	<i>semis : avril-mai</i>	<i>Les feuilles peuvent être utilisées fraîches ou séchées dans les sauces, les viandes blanches, les pâtés.</i>
◆ SARRIETTE ANNUELLE	<i>semis : avril</i>	<i>Les feuilles parfument un grand nombre de préparations culinaires : les fèves, les haricots, les pois, les saucisses, les farces, les potages, les courts-bouillons... Les feuilles ont tout leur arôme avant la floraison.</i>

LES BISANNUELLES ET LES VIVACES

Espèces	Époque de semis ou plantation	Récolte et utilisation
◆ CÉLERI A COUPER	semis : avril à juin	Coupez les feuilles au dessus du collet et utilisez-les dans les potages, les crudités et les sauces. Arrosez régulièrement les plantes pour favoriser la pousse des rejets.
◆ PERSIL	semis : février à avril et juillet	Il est largement utilisé pour décorer et parfumer les plats. Le persil commun est plus parfumé que le persil frisé, plus décoratif.
◆ CIBOULETTE (civette)	semis : février à avril	Vous couperez les feuilles au fur et à mesure des besoins. Elles sont délicieuses avec les omelettes, les salades, les fromages et les plats en sauce.
◆ MÉLISSE (citronnelle)	semis : mai plantation : mars, avril, septembre, octobre	Ses feuilles au parfum de citron s'utilisent pour aromatiser les fruits cuits, les poissons, les volailles, ou en tisanes calmantes.
◆ MENTHE	plantation : mars, avril, mai, septembre, octobre	Vous pouvez utiliser les feuilles fraîches ou séchées pour parfumer les crudités, les poissons, les sauces, les petits pois et décorer vos plats. Vous pouvez aussi en faire des infusions.
◆ ROMARIN	semis : mars à mai	Utilisez quelques branches pour parfumer les poissons, les grillades, les rôtis.
◆ SARRIETTE VIVACE	plantation : mars-avril	Les feuilles parfument un grand nombre de préparations culinaires : les fèves, les haricots, les pois, les saucisses, les farces, les potages, les courts-bouillons... Les feuilles se cueillent en toute saison.
◆ SAUGE OFFICINALE	semis : mars à mai	Cette plante est aussi bien décorative (elle est superbe au jardin) qu'aromatique et condimentaire. Elle a de plus des vertus officinales (diurétique, digestive et tonique). Les feuilles fraîches parfument les viandes en sauce, les rôtis et les gratins. Les feuilles s'utilisent également séchées car elles conservent une grande partie de leur arôme. On peut les consommer sous forme de tisane.
◆ THYM	plantation : mars-avril	Le thym commun constitue un élément majeur du bouquet garni. Il parfume aussi les grillades et les sauces. Le thym à odeur de citron relève délicieusement le goût du poisson, d'une poule au pot ou d'une blanquette de veau.

DANS LA MÊME COLLECTION :

POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE

Vivons au Potager



Le Potager

UN CAPITAL DE VITALITÉ POUR TOUTE LA FAMILLE

 <p>BIEN CONNAÎTRE LES LÉGUMES SANTÉ</p> <ul style="list-style-type: none">- Les vitamines- Les minéraux- Les fibres	 <p>COMMENT RÉCOLTER DES LÉGUMES NATURELS ET SAINS</p> <ul style="list-style-type: none">- La rotation des cultures- Les engrais verts- Les techniques anti-maladies et anti-nitrates
--	---