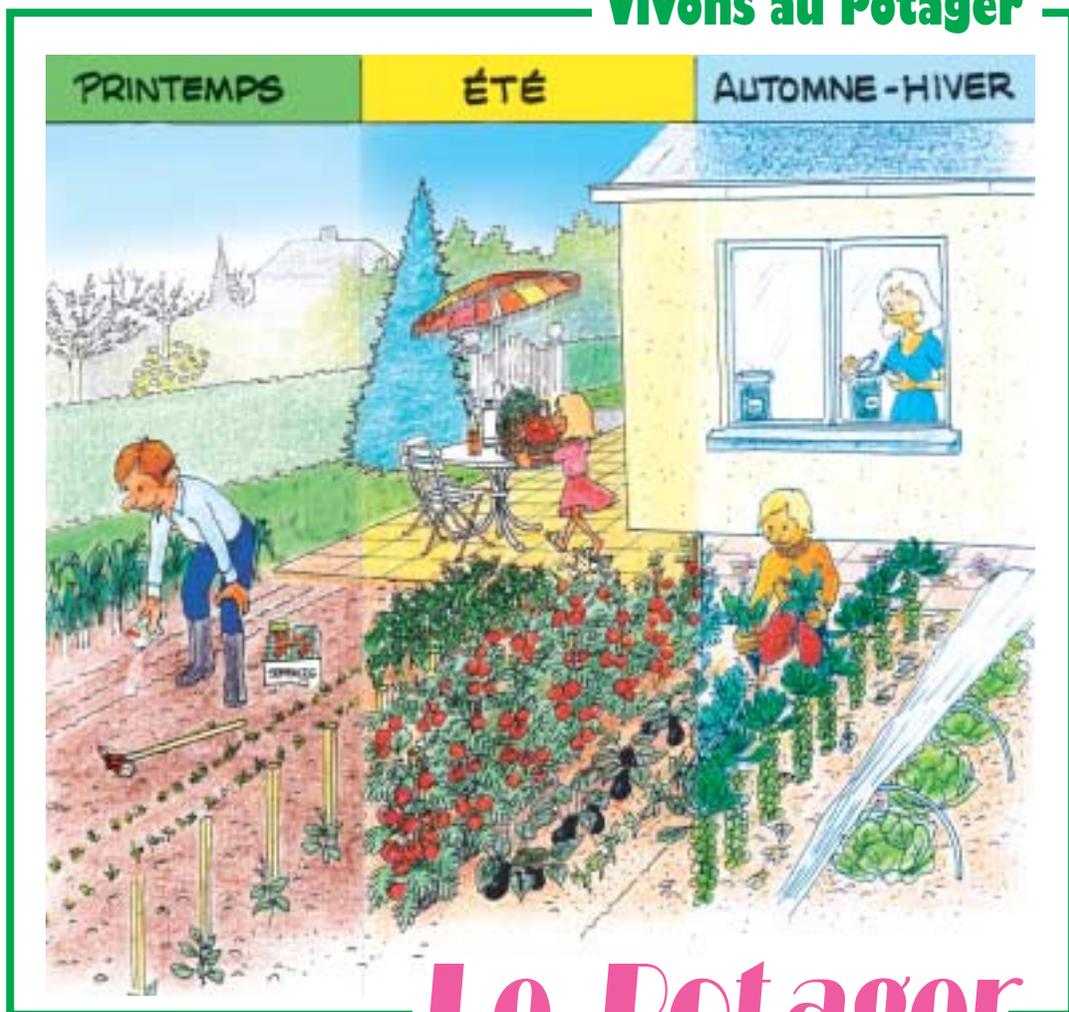


POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE

## Vivons au Potager



# Le Potager

DES RÉCOLTES SAVOUREUSES EN TOUTES SAISONS



**LES LÉGUMES PRIMEURS**  
*pour prendre de l'avance  
sur le printemps*



**DES LÉGUMES FRAIS  
AU QUOTIDIEN**  
*avec les semis échelonnés*



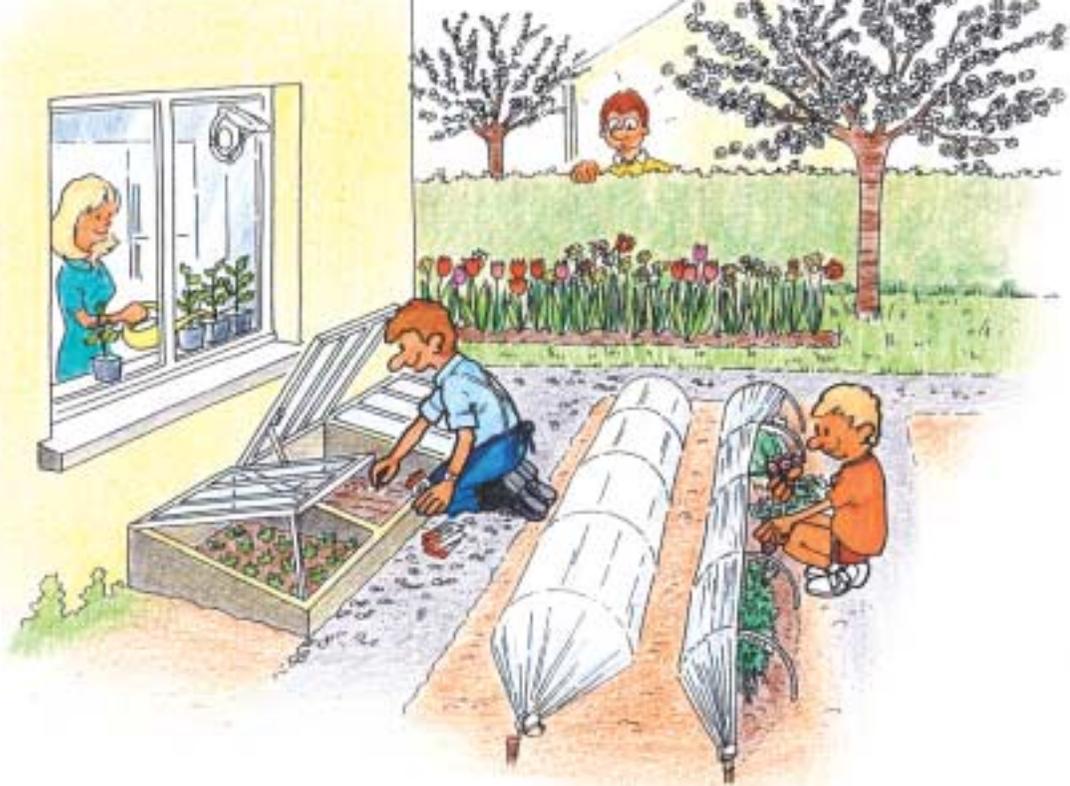
**LES LÉGUMES FRUITS  
DE L'ÉTÉ**  
*pour des récoltes gorgées de soleil*



**LA CONSERVATION  
DES LÉGUMES**  
*pour retrouver les saveurs  
de l'été jusqu'au cœur  
de l'hiver*



**DES LÉGUMES POUR  
L'AUTOMNE ET L'HIVER**  
*avec les semis d'été*



# Les légumes primeurs pour prendre de l'avance sur le printemps

**E**n été, le potager est généreux et produit en abondance de savoureux légumes. Mais les récoltes ne se limitent pas à cette saison. Imaginez le plaisir de croquer, au début du printemps, les premiers légumes annonçant le retour des beaux jours et de poursuivre les cueillettes à l'automne et en hiver, alors que le jardin commence à s'endormir.

Ces récoltes se préparent à l'avance en choisissant les espèces et variétés adaptées à chaque période de cultures et en planifiant les semis. Quelques techniques vous aideront également à étaler votre production.

*Pour retrouver les saveurs du potager tout au long de l'année, suivez ces conseils.*

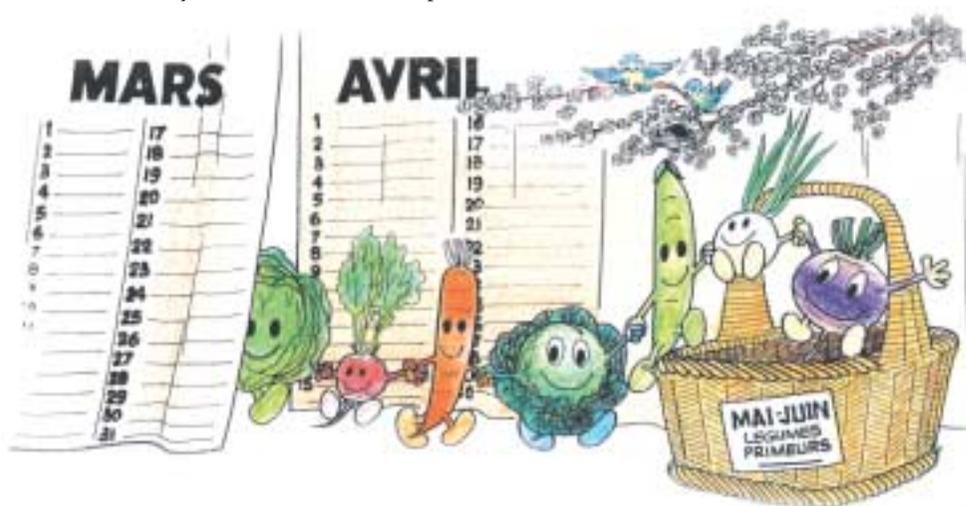
## Prenez de l'avance avec les légumes primeurs

Après les rigueurs de l'hiver, c'est l'attente des beaux jours pour retrouver le potager, commencer les premiers semis et rêver aux légumes que l'on va récolter.

Alors, pourquoi ne pas prendre de l'avance sur le printemps ?

Pour cela, il convient tout d'abord de choisir des espèces et des variétés bien adaptées aux cultures précoces. En effet, tous les légumes ne supportent pas d'être bousculés dans leur rythme de croissance pour

arriver "en primeur" dans votre assiette. Les sélectionneurs ont créé des variétés bien adaptées à ce type de culture : carottes courtes améliorées à forcer ou hâtives, radis ronds ou demi longs à forcer, choux nains ou brocolis très hâtifs. Ils sont facilement reconnaissables aux mentions "pour semis sous abris", "culture hâtive", "culture forcée", "primeurs", généralement indiquées sur les sachets de graines.



Les distributeurs de produits de jardin proposent une large gamme de variétés. N'hésitez pas à leur demander conseil pour choisir les variétés les mieux adaptées à vos besoins et à votre région.

### HÂTER OU FORCER ?

Comme le savent les jardiniers expérimentés, le secret de la réussite peut se résumer ainsi : "Hâte-toi ... lentement". Au potager, cette devise prend toute sa valeur avec l'attente du printemps. Cependant, sans attendre le retour des journées chaudes et ensoleillées, vous pouvez commencer les semis et accélérer la production des légumes, grâce à des techniques faciles à mettre en œuvre. Au début du printemps, pour déguster vos légumes avant votre voisin, il suffit de pratiquer la culture hâtée ou forcée. Contrairement à la culture dite "de pleine terre", qui ne nécessite ni matériel de protection, ni source de chaleur, la culture "hâtée" utilise des protections spéciales : serres, châssis, tunnels plastiques...

La culture forcée ajoute à ces derniers une source de chauffage, électrique par exemple. D'autres techniques vous permettront également de "piéger" l'énergie solaire. Les côtières ou ados sont des bandes de terre à proximité d'un mur exposé au sud.

La culture sur couches chaudes (amas de fumier et de feuilles mortes) permet également de gagner quelques semaines précieuses sur les récoltes. Les cultures hâtées ou forcées se pratiquent de janvier à mars.

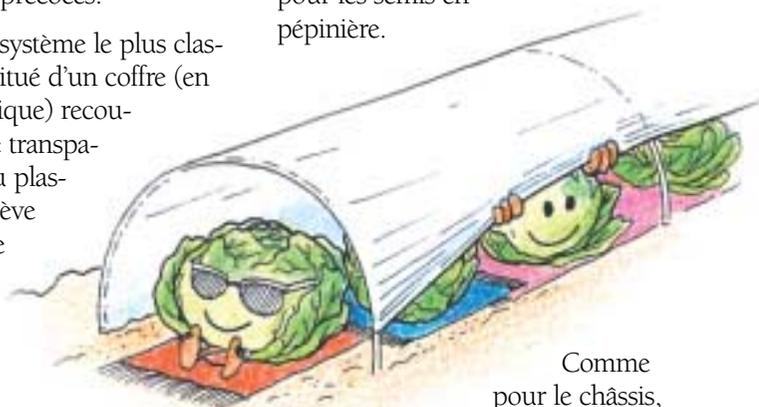
## Des semis bien à l'abri

Il est possible de réaliser des semis précoces d'un grand nombre d'espèces (betterave, carotte, céleri, chou, laitue, navet, oignon, petits pois, radis, tomate...), à condition de bien les protéger du froid et de choisir les variétés adaptées aux cultures précoces.

**Le châssis** est le système le plus classique. Il est constitué d'un coffre (en bois, métal ou brique) recouvert d'une plaque transparente (en verre ou plastique) qui se soulève facilement à l'aide d'une cale (pour l'aération et permettre les arrosages).

Il peut être utilisé également pour la transplantation des plantes élevées en bacs ou en godets. C'est un moyen de les endurcir progressivement aux conditions extérieures.

**Le tunnel plastique** sert également à protéger du froid les semis et les jeunes plantes. Il est moins efficace que le châssis mais plus facile à utiliser car il peut être installé sur des semis en place ou sur un lieu réservé pour les semis en pépinière.



Comme pour le châssis, aérez à chaque fois que le temps le permet en relevant le film plastique d'un côté. Vous éviterez le développement de pourriture et les éventuels « coups de chaleur » dans les journées ensoleillées.

---

## La plasticulture pour des récoltes plus précoces

Cette technique couramment pratiquée en maraîchage permet de hâter les cultures et ainsi de récolter plus précocement vos légumes.

Elle consiste à étaler sur le sol un film plastique qui va favoriser la germination des graines et la croissance des plantes. Ce film sert aussi de protection contre les insectes et les pluies battantes.

## Des semis bien au chaud!

De janvier à mars, vous pouvez effectuer les semis à l'intérieur pour les aubergines, melons, concombres, cornichons, choux, poivrons, poireaux, céleris et tomates. Retardez les dates de semis si, dans votre région, vous ne pouvez repiquer en pleine terre que tardivement (en mai).

Utilisez des caissettes ou des bacs remplis d'un terreau de semis. Vous les placerez dans un endroit ensoleillé, près d'une fenêtre, et suffisamment chaud.

Attention : si vous placez vos semis sur un radiateur, laissez-les uniquement le temps de la germination, sinon vous risquez de voir vos plantules filer (c'est-à-dire s'étirer en longs filaments).

Effectuez les semis en répartissant régulièrement les graines sur toute la surface. Recouvrez-les ensuite d'une petite couche de terreau et humidifiez avec un pulvérisateur. Il ne faut pas semer trop dru. Pour accélérer la germination, vous pouvez recouvrir non hermétiquement le bac ou la caissette d'une plaque de verre ou d'une feuille de plastique. Lorsque les jeunes plantes sont bien levées, il est conseillé de les repiquer en godets avant la mise en place définitive en pleine terre.



### LES SEMENCES ONT BESOIN DE CHALEUR POUR BIEN DÉMARRER

Les semences ont besoin de chaleur pour bien germer et obtenir une levée rapide et régulière. Ces besoins sont différents suivant les espèces.

Voici les températures minimales du sol à respecter au moment du semis pour les principales espèces :

- 8 à 10 °C : épinard, oignon, radis
- 10 à 12 °C : carotte, chicorée, chou, laitue, pois
- 15 à 18 °C : céleri, cornichon, haricot, melon, tomate
- 18 à 20 °C : aubergine

Une température trop basse bloque la germination et les graines risquent de pourrir.

Il faut donc attendre avant de semer que le sol soit suffisamment réchauffé.

Les godets permettent d'élever les plantes individuellement et de les transplanter bien enracinées dans une motte relativement solide que l'on enterre sans la briser. On évite ainsi tout choc de transplantation.

## Préparez vos récoltes d'été

Les légumes d'été (aubergines, courgettes, melons, tomates, poivrons...) sont plus frileux que les autres légumes et ils craignent les gelées tardives de printemps. C'est pourquoi ils doivent être semés dans un sol bien réchauffé. Sans attendre les beaux jours, vous pouvez semer ces espèces à l'intérieur de votre maison ou dans une serre chauffée et ainsi gagner quelques semaines pour leurs récoltes.

### QUAND SEMER VOS LÉGUMES À L'INTÉRIEUR (EN CAISSETTES, BACS OU GODETS) ET LES REPIQUER EN PLEINE TERRE ?

<i>Espèces</i>	<i>Période de semis à l'intérieur</i>	<i>Période de repiquage en pleine terre</i>
<b>Aubergine</b>	mars à avril	mai
<b>Céleri à côte</b>	février à mars	mars à mai
<b>Chou pommé</b>	janvier à mars	avril à juin
<b>Chou-fleur</b>	janvier à mars	avril à juin
<b>Concombre/cornichon</b>	mars à avril	mai
<b>Melon</b>	mars à avril	mai
<b>Poireau</b>	février à mars	avril à mai
<b>Tomate</b>	janvier à mars	avril à mai

### QUAND SEMER SOUS ABRI (CHÂSSIS, TUNNEL) ET RÉCOLTER VOS LÉGUMES PRIMEURS ?

<i>Espèces</i>	<i>Période de semis sous abri</i>	<i>Période de récolte</i>
<b>Carotte hâtive</b>	janvier à mars	avril à mai
<b>Chou hâtif</b>	février à mars	juin à août
<b>Laitue à forcer</b>	janvier à février	mai
<b>Navet</b>	janvier à février	avril à mai
<b>Petit pois hâtif</b>	dès février	juin à août
<b>Poireau</b>	mars à avril	septembre
<b>Radis à forcer</b>	janvier à mars	février à août



# Des légumes frais au quotidien avec les semis échelonnés

**Q**uel plaisir de faire sa cueillette quotidienne au potager. C'est la meilleure façon de savourer des légumes très frais et gorgés de vitamines. Pour déguster régulièrement une palette variée de légumes, il convient de bien choisir les variétés en fonction de la date de semis et de la période de culture, ainsi que d'échelonner les semis toutes les 2 ou 3 semaines pour étaler la production.





## LA RÉUSSITE DES LÉGUMES "CUEILLETTE" COMMENCE DÈS LE SEMIS

Le succès de la culture des légumes commence dès le semis. Les graines sont vivantes et elles ont besoin d'air, d'eau et de chaleur pour germer et obtenir une bonne levée. Après un temps froid, attendez que le sol soit suffisamment réchauffé pour semer.

N'oubliez pas de tasser la terre après le semis pour faciliter la remontée d'eau ou le maintien de l'humidité. Ne semez pas trop profond. Plus une graine est petite, plus elle doit être placée en surface : à 0,5 cm pour les laitues, les tomates, les carottes ; à 1 cm pour les radis ronds ; à 2 cm pour les haricots ; à 3 cm pour les radis longs.

Ne semez pas trop dru les petites graines. Pour cela, vous pouvez les mélanger avec du sable. Pour que les plus grosses graines germent plus rapidement, trempez-les la veille du semis dans un verre d'eau tiède.

## Des semis échelonnés pour des récoltes régulières

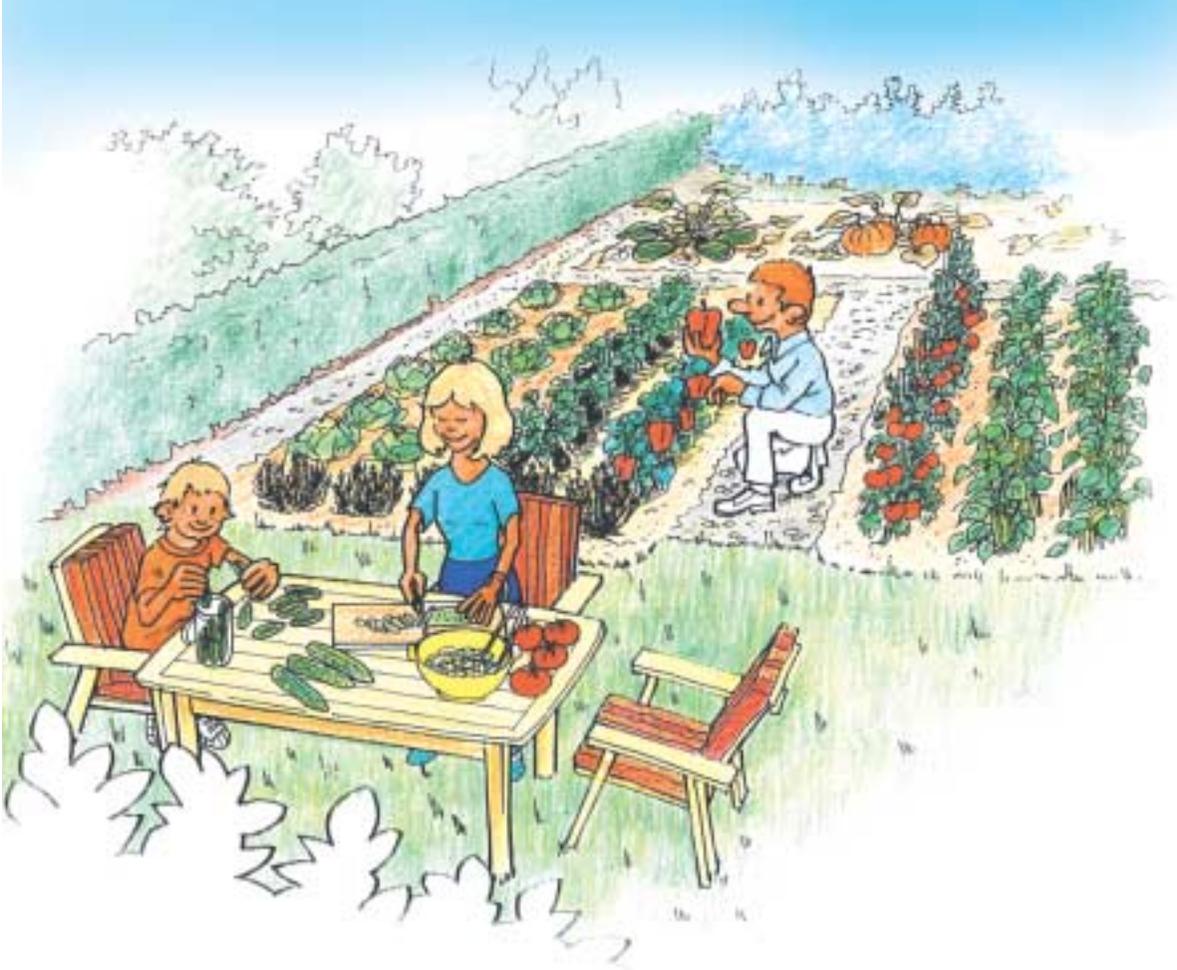
Ne semez pas tout le sachet de graines en une fois sinon vos récoltes seront trop groupées et vos menus peu variés. Semez des petites quantités à plusieurs reprises tous les 15 jours par exemple.

Vous pourrez ainsi étaler les productions et récolter au fur et à mesure de vos besoins de savoureux légumes pleins de vitamines.

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.

Après la levée, le désherbage et l'arrosage devront être réguliers tout au long de la croissance de vos légumes, avant de les retrouver dans votre assiette.





# Les légumes fruits de l'été des récoltes gorgées de soleil

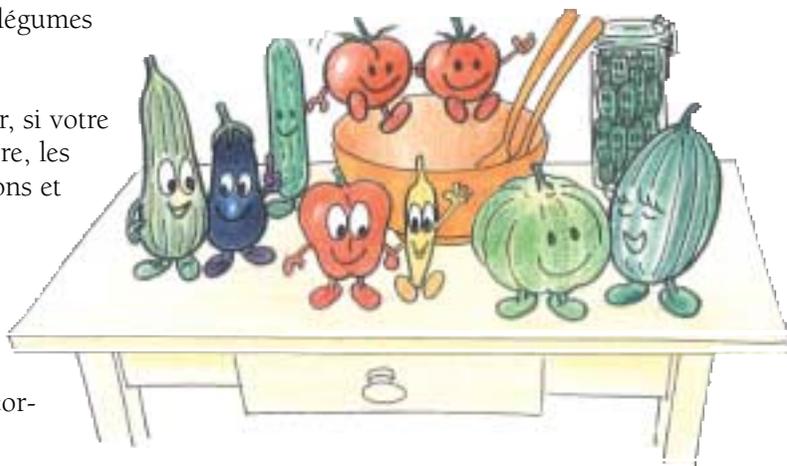
**E**n été, le potager récompense le travail du jardinier par une profusion de légumes de toutes sortes. Cet été gourmand se prépare dès le printemps avec le choix des légumes à cultiver et la réalisation des semis. En complément des incontournables carottes, laitues, petits pois, haricots et radis, pensez aux légumes fruits qui illumineront votre potager par leurs couleurs chaudes.

## Des légumes "fruits" gorgés de soleil

Pour se rafraîchir en été, rien ne vaut une bonne salade de crudités et de légumes bien juteux : tomates, concombres...

N'hésitez pas à y associer, si votre région permet leur culture, les saveurs sucrées des melons et des pastèques.

C'est en été que vous pourrez également récolter d'autres légumes "fruits" : aubergines, courgettes, cornichons, poivrons...



## Des légumes qui aiment la chaleur

Les légumes "fruits" sont souvent originaires de régions chaudes : l'Inde pour l'aubergine et le concombre, l'Amérique du Sud pour la tomate, la courgette et le poivron, l'Afrique pour le melon et la pastèque. Ils aiment la chaleur et le soleil.

Les tomates, courgettes, concombres et cornichons sont faciles à réussir dans toutes les régions à condition de bien soigner les semis.

Pour l'aubergine, le melon, le poivron et la pastèque, assurez-vous auprès de votre distributeur que

vous pouvez les cultiver aisément en plein air dans votre région, surtout si les printemps sont tardifs et les étés peu ensoleillés.

Il convient de noter que les nouvelles variétés de ces légumes, les hybrides en particulier, ont gagné en précocité ce qui permet d'étendre leurs zones de culture. De plus, elles simplifient la vie du jardinier en demandant moins d'entretien : résistance aux maladies et suppression de la taille comme pour le melon ou les tomates.



### PLANTEZ DIRECTEMENT, POUR GAGNER DU TEMPS

Si vous manquez de temps ou de place dans le jardin, vous pouvez choisir des plants en mottes de vos légumes "fruits".

Ils sont préparés par des spécialistes dans les meilleures conditions sanitaires. Vous les planterez directement en pleine terre à partir de mi-mai et en juin pour un climat moyen, un peu plus tôt dans les régions à printemps chaud. Trempez bien les mottes avant de planter, en prenant soin de ne pas les briser, et arrosez copieusement après la plantation.

## Semez bien au chaud

Les semences des légumes “fruits” ont besoin de beaucoup de chaleur pour bien germer et les plantules ne supportent pas la moindre gelée blanche printanière. C’est pourquoi les semis sont réalisés à l’intérieur (terrines ou caissettes pour les aubergines, les tomates ; en godets pour les courgettes, les melons) ou à l’abri (sous châssis ou sous tunnel). Dans le Sud-Ouest et le Midi, il est

possible de semer directement en pleine terre à condition d’attendre que le sol soit suffisamment réchauffé.

Pour les concombres, les cornichons, les courgettes, les melons et les pastèques, semez en poquets, c’est-à-dire par groupe de 3 à 5 graines placées ensemble. Après la levée, vous ne garderez que les deux plants les plus vigoureux.

### QUAND ET COMMENT SEMER VOS LÉGUMES “FRUITS” ?

<i>Espèces</i>	<i>Semis à l'intérieur (en terrines ou godets)</i>	<i>semis à l'abri (châssis ou tunnel)</i>	<i>semis ou plantations à l'extérieur</i>
<b>Aubergine</b>	mars à avril	avril	mai (Sud-Ouest et Midi uniquement)
<b>Concombre</b>	mars à avril	avril	mai
<b>Cornichon</b>	mars à avril	avril	mai
<b>Courgette</b>	avril	-	mai à juin
<b>Melon</b>	mars à avril	-	mai
<b>Pastèque</b>	-	-	avril-mai (Midi uniquement)
<b>Poivron ou piment doux</b>	mars à avril	-	mai
<b>Tomate</b>	janvier à mars	mars à avril	mai

## La taille des légumes “fruits” : le secret des récoltes réussies

L’objectif de la taille est d’obtenir une bonne et rapide mise à fruits en favorisant la ramification et en limitant le développement de la végétation.

### **Aubergine, poivron**

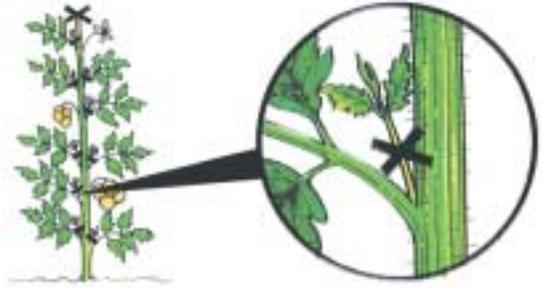
Pour l’aubergine, étêtez la tige principale au-dessus de la première fleur. Vous ne conserverez que 3 à 4 tiges par plant en supprimant toutes les autres. Vous limiterez ensuite la croissance de ces tiges au-dessus de la seconde fleur pour obtenir 6 à 8 fruits.

Le principe est identique pour le poivron, l’objectif étant d’obtenir 10 à 15 fruits.

## Tomate

Parmi les variétés à "port indéterminé", les nouvelles variétés hybrides demandent simplement un ébourgeonnage, c'est-à-dire que vous supprimez tous les bourgeons qui se développent à l'aisselle des feuilles.

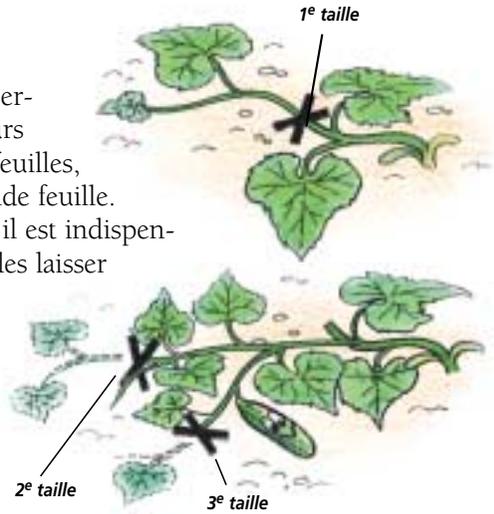
Lorsque vous avez obtenu 4 ou 5 bouquets de fleurs, étêtez la plante pour favoriser la maturation des fruits. Certaines variétés, dites "à port déterminé", cessent d'elles-mêmes la croissance et ne nécessitent pas d'étêtage.



## Concombre, cornichon

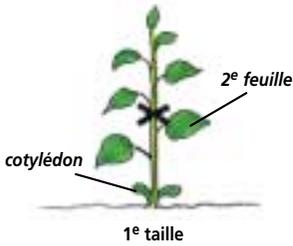
Pour le concombre et le cornichon, la taille permet d'obtenir rapidement les rameaux porteurs des fleurs. Dès que la plante a formé 3 ou 4 feuilles, taillez la tige principale au-dessus de la seconde feuille. C'est suffisant pour le cornichon. Cependant il est indispensable de cueillir les fruits régulièrement sans les laisser grossir pour éviter d'arrêter la production.

Pour les concombres, vous complétez l'étêtage en taillant au-dessus de la 4<sup>e</sup> feuille des rameaux secondaires. Vous taillerez ensuite à une feuille au-dessus de chaque fruit formé.

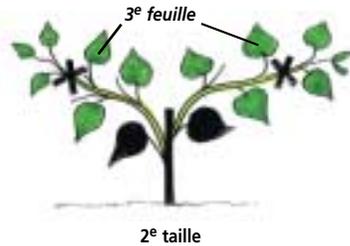


## Melon

Pour le melon, écimez-le au-dessus de la seconde feuille dès que la plante en a formé 3 ou 4 et retirez les 2 cotylédons.



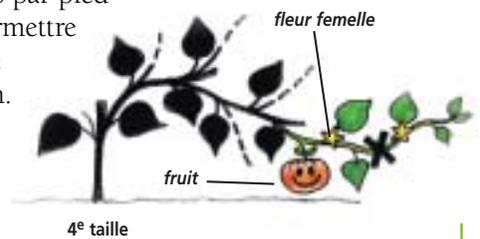
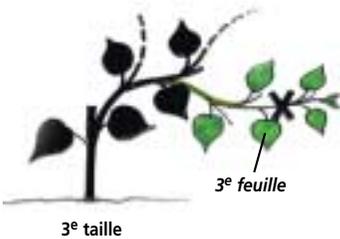
Répétez cette opération pour les rameaux de 3<sup>e</sup> génération.



*Il convient de noter que certaines nouvelles variétés ne se taillent pas, à l'exception de l'écimage.*

Taillez ensuite les tiges secondaires au-dessus de la 3<sup>e</sup> feuille.

Dès la formation des fruits, taillez chaque tige pour ne conserver que 3 à 5 fruits par pied afin de permettre une bonne maturation.





# La conservation des légumes pour retrouver les saveurs de l'été jusqu'au cœur de l'hiver

**C'**est fraîchement cueillis et consommés aussitôt que vous appréciez le plus les légumes de votre jardin. Mais certaines récoltes n'attendent pas et vous pouvez être parfois submergé de savoureux légumes. Comme la fourmi dans la fable de Jean de La Fontaine, profitez de cette profusion de légumes pour les "stocker" et les retrouver l'hiver.

Avant de découvrir les différentes méthodes de conservation des légumes, commençons par quelques conseils de bon sens pour gérer cette abondance.

## Adaptez la taille de votre potager à vos besoins

Jardiner doit être un plaisir et il est inutile d'avoir les yeux plus gros que le ventre. Il convient donc d'adapter la taille du potager à l'appétit de votre famille et au temps que vous pouvez y consacrer. Limitez-vous à une surface "raisonnable". Il est généra-

lement admis qu'une surface comprise entre 200 et 250 m<sup>2</sup> est suffisante pour une famille de 4 personnes (2 adultes et 2 enfants).

A vous de corriger ce chiffre en fonction du goût de votre famille pour les légumes et de votre temps pour entretenir le potager.



## Planifiez vos semis

Pour étaler la production et varier les plaisirs de la table, diversifiez les légumes cultivés et échelonnez vos semis.

Tenez compte également des durées de culture des légumes et de la précocité des variétés. Vous pourrez ainsi planifier vos semis en fonction des périodes de

## et vos récoltes

récolte escomptées. Pour avoir des points de repère d'une année sur

l'autre, procédez avec méthode en notant sur un petit carnet les dates de semis et de récolte pour chaque espèce et variété.

## Limitez la fourmi

Même si vous avez adapté la surface de votre potager à la taille de votre famille et que vous avez échelonné les récoltes, vous aurez certainement un excédent de légumes. Bien sûr, vos voisins et amis seront heureux de partager votre production.

Mais vous apprécierez également de retrouver quelques mois plus tard les saveurs de vos légumes récoltés. Pour cela, vous pourrez facilement les congeler ou les stériliser, mais aussi les conserver selon des méthodes plus anciennes.

## La congélation

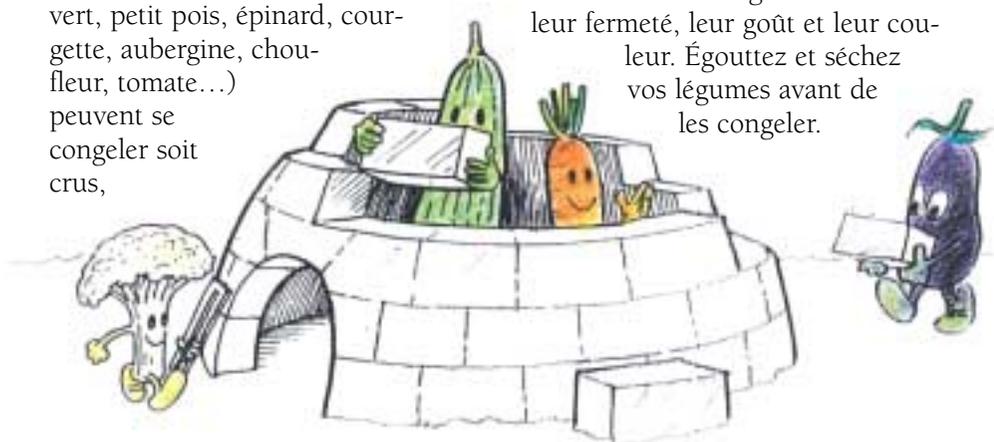
La congélation est la méthode la plus simple pour conserver un grand nombre de légumes (haricots verts, petits pois, carottes, choux-fleurs, aubergines, tomates, courgettes, épinards...) tout en préservant leur goût et leurs qualités nutritionnelles. Elle nécessite des températures basses, inférieures à  $-24^{\circ}\text{C}$ .

La plupart des légumes (haricot vert, petit pois, épinard, courgette, aubergine, chou-fleur, tomate...) peuvent se congeler soit crus,

soit cuits sous forme de ratatouilles, de potages ou de plats cuisinés.

Les légumes que vous souhaitez congeler doivent être frais (l'idéal est de les congeler aussitôt après la récolte) et sains (retirer les légumes légèrement abîmés ou blessés).

Épluchez-les puis lavez-les avant de les blanchir par petites quantités pendant quelques minutes dans l'eau bouillante. Ils garderont ainsi leur fermeté, leur goût et leur couleur. Égouttez et séchez vos légumes avant de les congeler.



### LES RÈGLES À RESPECTER

- ◆ Ne congelez que des légumes à la température ambiante. Si vous les avez cuits auparavant (purée, ratatouille, potage...) attendez qu'ils refroidissent avant de les placer au congélateur.
  - ◆ Fractionnez les quantités (plusieurs sachets ou boîtes) et coupez les gros légumes avant blanchiment pour faciliter la congélation.
  - ◆ Pour les petits pois, congelez les grains à plat sur une plaque pour éviter la prise en masse, puis mettez-les en sachet.
  - ◆ Utilisez des sachets plastiques ou des boîtes hermétiques qui résistent aux températures basses.
- N'oubliez pas de les étiqueter (date, nature du contenu). Reportez ces indications sur un carnet inventaire qui vous permettra de tenir un planning précis de vos réserves en attendant les prochaines récoltes.
- ◆ Chassez au maximum l'air des sacs plastiques et ne remplissez pas complètement les boîtes (le froid dilate les aliments).
  - ◆ Ne recongelez jamais un produit décongelé. Cependant, vous pouvez recongeler un produit dégelé puis cuisiné.
  - ◆ Vous pouvez cuisiner vos légumes, sans décongélation préalable, pour une cuisson à l'eau ou dans une poêle.



*Vous pouvez également faire sécher les petits bouquets au soleil, en les entourant d'une feuille de journal roulée en forme de cône.*

## Le séchage

Cette méthode très simple concerne principalement les plantes aromatiques ainsi que des légumes graines (haricots secs, fèves...). Pour les plantes aromatiques, (romarin, thym, sarriette, sauge officinale, marjolaine, menthe, mélisse...) cueillez-les puis faites-les sécher séparément dans un local aéré, sombre et chaud (20-21 °C). Vous pouvez soit les étaler, soit les suspendre en petits bouquets. Retournez les plantes les premiers jours pour que le séchage soit com-

plet. Une fois les plantes séchées, vous les couperez en petits morceaux puis vous les stockerez précieusement dans des boîtes en métal ou des bocaux, à l'abri de l'humidité pour éviter le développement des moisissures.

Quant aux légumes graines, placez les récoltes, par temps ensoleillé, sous des vitres ou sous un châssis vitré du potager. Une fois déshydratées, conservez les graines dans des récipients à l'abri de l'humidité.

## La stérilisation

La stérilisation par la chaleur était la méthode la plus employée avant que la congélation ne soit mise à la portée du grand public. Cette technique



baptisée "appertisation", du nom de son inventeur François Appert, nécessite une température supérieure à 112 °C pour détruire les bactéries. Cette température doit être maintenue plus d'une demi-heure en autocuiseur haute pression et plus de 2 heures en stérilisation à pression atmosphérique. L'élévation de température chasse l'air des bocaux où se trouvent placés les légumes. Avant de retirer les bocaux de l'autocuiseur ou du stérilisateur, laissez redescendre la température à 30 °C.

*Si la chaleur a bien chassé l'air contenu dans les bocaux, les couvercles doivent rester fermés.*

## Dans l'huile

Autrefois, l'huile permettait de garder plusieurs mois certains légumes (aubergine, artichaut, courgette, concombre, poivron, tomate...), tout en donnant un délicieux parfum de la plante oléagineuse (huile d'olive, de noix ou de pépin de raisin par exemple).

Aujourd'hui, cette méthode est utilisée pour constituer des huiles parfumées aux herbes aromatiques qui

serviront pour l'assaisonnement des crudités, des salades ou des grillades. Placez dans un litre d'huile quelques branches fraîches de la "fine herbe" choisie, préalablement lavées puis séchées. Laissez macérer une semaine puis renouvelez les branches. Laissez reposer encore huit jours puis retirez les branches et filtrez si nécessaire. Ajoutez une branche fraîche pour décorer votre délicieuse huile aromatisée.

## Dans le vinaigre

Le vinaigre permet de conserver de nombreux légumes : les cornichons bien sûr, mais aussi les petits oignons blancs, les carottes, les petites tomates vertes ou mûres, les petites têtes de choux-fleurs, les petits pois, les haricots verts, les jeunes épis de maïs doux, les pointes d'asperges, les petits melons... Les Anglais apprécient à l'apéritif ces petits légumes conservés dans du vinaigre, appelés

pickles. Si vous souhaitez les imiter, cette recette est très simple à préparer.

Choisissez des légumes bien fermes, lavez-les. Vous les placerez dans un bocal en verre. Rajoutez un bon vinaigre d'alcool, titrant au moins 7 degrés, que vous aurez parfumé avec un clou de girofle, du poivre en grains, du thym, du laurier, de l'estragon...

Pour cela, faites bouillir quelques minutes les épices dans le vinaigre et versez l'ensemble sur les légumes. Laissez macérer 2 mois avant de déguster ces délicieux petits légumes.





# Des légumes pour l'automne et l'hiver avec les semis d'été

**C'**est un plaisir de retrouver les légumes du potager à l'automne, en hiver, voire même jusqu'au printemps de l'année suivante, pour les déguster en crudités, en salades, dans les pot-au-feu ou les soupes.

Pour préparer cette arrière-saison gourmande, il convient de bien choisir les espèces et variétés en fonction de la date de semis et de la période de culture, de soigner les semis, d'arroser régulièrement les cultures et de les protéger dès l'arrivée des premiers froids.

## Des légumes pour l'automne et l'hiver

Pour obtenir le titre de légumes de fin de saison, les candidats doivent franchir de nombreuses épreuves : sécheresse estivale, humidité automnale, premiers frimas hivernaux. Une petite tomate à la peau douce n'a aucune chance de gagner face à un chou robuste.

Les légumes qui sortent gagnants de cette compétition sont beaucoup plus nombreux qu'on le pense : betteraves rouges, cardons, carottes, céleris (à côtes, à couper, rave), chicorées, choux



(pommés, frisés, de Bruxelles, choux-fleurs), épinards, fenouil, laitues d'hiver, mâche, navets, oignons blancs, poireaux, poirées, pois d'hiver, potirons, radis d'été et d'hiver... Ces légumes demandent simplement des soins plus attentifs depuis le semis (de juin à septembre)

jusqu'aux récoltes (de l'automne au printemps) pour limiter les effets des caprices du ciel. Certaines techniques de conservation permettent même de protéger les plus frieux pour les déguster tout l'hiver jusqu'au retour des beaux jours.

## Des semis soignés

La plupart des légumes à récolter en automne-hiver se sèment de mai à septembre. Comme pour les semis de printemps, la terre devra être bien préparée, c'est-à-dire ameublie et débarrassée des cailloux et autres déchets de la culture précédente. Si vous pratiquez la rotation des cultures, il n'est pas nécessaire de renouveler la fertilisation, mais un apport de poudre d'os ou de compost peut donner un coup de fouet avant l'hiver. Semez de préférence en ligne pour faciliter les arrosages

et binages ultérieurs et directement en place.

En effet, les plantes repiquées en été souffriraient de la chaleur. Respectez les profondeurs de semis correspondant à chaque légume. En été, il convient de semer légèrement plus profond qu'au printemps pour bénéficier de l'humidité du sol. Recouvrez les semis d'une fine couche de terreau et tassez bien la terre. Arrosez délicatement les semis, en pluie fine pour ne pas "déranger" les graines.



## Des arrosages réguliers

L'arrosage ne doit pas se limiter au seul stade du semis. Quand le ciel se montre avare, la régularité d'arrosage est essentielle pour réussir les cultures d'été. Cette régularité est d'autant plus importante que les semis sont récents.

En effet, les jeunes plantules, dont les courtes racines ne peuvent aller chercher l'eau en profondeur, souffrent plus du manque d'eau que les plantes adultes.

En règle générale, il faut éviter d'arroser en plein soleil et sur les feuilles de tous les légumes, sinon vous risquez de brûler le feuillage et vous favorisez le développement de maladies qui apprécient les conditions chaudes et humides.

Arrosez au pied des jeunes plantes et au goulot, de préférence le soir. Vous limiterez ainsi au maximum l'évaporation et éviterez le choc de

différence de température entre l'eau et les plantes.

Si vous avez oublié un arrosage, ne vous culpabilisez pas car "arrosage régulier" ne veut pas dire "excès d'eau" qui peut provoquer l'asphyxie et la pourriture des racines.

N'oubliez pas enfin qu'un "binage équivaut à 2 arrosages". En effet, l'action de briser la croûte qui se forme à la surface de la terre permet de freiner les pertes d'eau liées à l'évaporation. De plus, ces binages élimineront les mauvaises herbes qui profitent de l'eau au détriment des légumes.

Si vous n'avez pas le temps de biner régulièrement, protégez le sol d'une couche de paillettes de lin ou d'écorces de pin. Ce paillage a pour effet de limiter l'évaporation et le développement des mauvaises herbes.

## QUAND SEMER POUR RÉCOLTER DES LÉGUMES DE L'AUTOMNE AU PRINTEMPS ?

*Époques de semis et de récolte des légumes d'arrière saison pour un climat moyen (type Ile de France)*

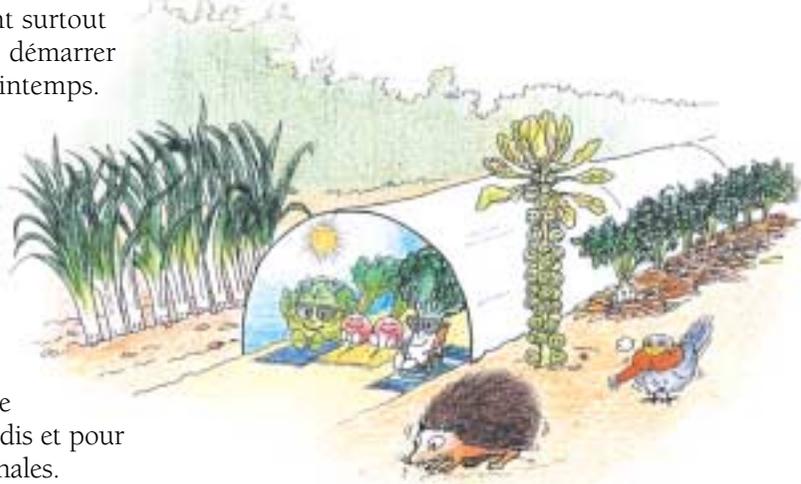
<b>Espèces</b>	<b>Époque de semis</b>	<b>Époque de récolte</b>
<b>Chou de Bruxelles</b>	avril à juin	octobre à mars
<b>Betterave rouge</b>	juin à mi-juillet	septembre à février
<b>Cardon</b>	mai	octobre à avril
<b>Carotte</b>	Juin à juillet	septembre à décembre
<b>Céleri</b>	mai à juin	septembre à novembre
<b>Chicorée</b>	juillet à août	novembre à décembre
<b>Choux pommés</b>		
• d'automne et d'hiver	mars à mai	août à novembre
• de printemps	mi-août à mi-septembre	avril à mai
<b>Concombre</b>	juin	août à octobre
<b>Épinard</b>	juin-juillet ou septembre	août à mars
<b>Fenouil</b>	juin à août	septembre à mars
<b>Haricot mangetout, beurre ou à filet</b>	juin à juillet	août à octobre
<b>Haricot a écosser</b>	juin à mi-juillet	septembre à octobre
<b>Laitues d'été et d'automne</b>	juin à août	août à octobre
<b>Laitue d'hiver</b>	août à septembre	décembre à février
<b>Mâche</b>	août à septembre	octobre à mars
<b>Navet</b>	juillet à août	octobre
<b>Oignon blanc</b>	mi-août à mi-septembre	avril à mai
<b>Petit pois</b>	juin	septembre à octobre
<b>Poireau</b>	mi-juin ou fin août, début septembre	mars à mai
<b>Poirée</b>	juin à mi-juillet	septembre à janvier
<b>Potiron</b>	avril à juin	septembre à novembre
<b>Radis de tous les mois</b>	juin à septembre	août à mi-décembre
<b>Radis d'été</b>	juin à août	mi-août à novembre
<b>Radis d'hiver</b>	juin à août	décembre à janvier

## Protégez du froid les cultures tardives avec des tunnels plastiques.

Les tunnels plastiques sont surtout connus comme moyen de démarrer les cultures plus tôt au printemps.

Leur utilisation permet aussi de prolonger sensiblement les cultures d'arrière-saison et de faire venir à maturité des semis tardifs.

Utilisez des tunnels pour poursuivre les cultures d'automne de chicorées, de laitues, de mâche ou de radis et pour protéger les cultures hivernales.



## Prolongez les récoltes en conservant vos légumes au jardin.

Pour profiter pleinement de vos semis d'été, il existe des techniques simples pour conserver vos légumes au jardin une grande partie de l'hiver.

Pour prolonger en hiver vos récoltes de laitues, mâche et chicorées, recouvrez les cultures d'un châssis posé sur des supports : des pots retournés conviennent très bien. Par temps très froids, déroulez un paillason sur les châssis.

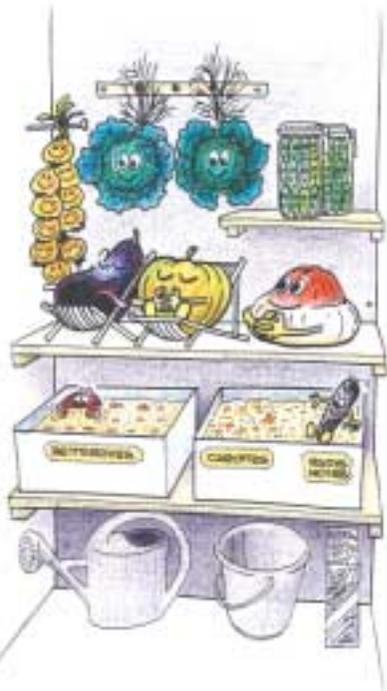
Vous pouvez arracher vos choux, vos chicorées, vos poireaux et les mettre en jauge. Pour cela creusez un sillon profond et disposez les plantes inclinées sur l'un des bords. Recouvrez de terre les racines et une partie du fût ou du feuillage. Vous les recouvrirez ensuite de feuilles sèches, de paille ou de fougère afin de les retirer facilement même en période de gel.

De nombreuses espèces se conservent en place dans le sol en hiver.

C'est le cas des betteraves, des carottes, des navets, des radis noirs...

Coupez les feuilles au-dessus du collet et recouvrez les cultures de feuilles sèches ou de paille. Retirez cette protection par temps doux pour aérer et éviter la pourriture.

*Avant les gelées, récoltez tous les légumes les plus frileux pour les conserver en silo à la cave ou dans un cellier.*



## DANS LA MÊME COLLECTION :

POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE  
**Vivons au Potager**



**Le Potager**

UN CAPITAL DE VITALITÉ POUR TOUTE LA FAMILLE

**BIEN CONNAÎTRE  
LES LÉGUMES  
SANTÉ**

- Les vitamines
- Les minéraux
- Les fibres

**COMMENT RÉCOLTER  
DES LÉGUMES  
NATURELS ET SAINS**

- La rotation des cultures
- Les engrais verts
- Les techniques anti-maladies et anti-nitrates

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 regal sur votre table

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

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

**LES LÉGUMES OUBLIÉS**  
des saveurs à redécouvrir