



LES LÉGUMES

Les légumes se scindent en quelques grandes familles (légumes racines, cucurbitacées, légumineuses...), qu'il est bon de connaître car, par famille, ils ont généralement le même genre de besoins, des modes de culture et moments de récolte assez semblables, et des vertus nutritionnelles se situant dans le même registre.

Les fiches qui suivent reprennent une sélection de légumes précieux à avoir dans son jardin et relativement faciles à cultiver, même pour des débutants.

Beaucoup d'entre eux peuvent par ailleurs se cultiver sur une terrasse, que ce soit en pot ou en carré potager.

Fonctionnez selon vos envies et le temps dont vous disposez. Et allez-y progressivement, en étoffant d'année en année en fonction de l'assurance que vous prenez.

LES LÉGUMES FRUITS

Tomate, poivron, aubergine, piment

En fait, ce sont des fruits que l'on consomme comme légumes. Ces légumes poussent sur le même genre de plantes qui doivent être pincées pour ne pas pousser démesurément, qui ont besoin de beaucoup de soleil et de chaleur, d'un sol riche en potassium et, si possible, d'une protection contre la pluie pour éviter le mildiou. Ils sont généralement très goûteux, très colorés et riches en vitamines, fibres, pigments anti-cancer...

LES LÉGUMINEUSES

Petit pois, haricot, fève, lentille

Leurs pieds ne cessent de former des fleurs et des gousses qui demandent à être cueillies de manière continue pour une production abondante pendant tout l'été. Ils existent en variétés naines, ou grimpantes nécessitant un support. Ils apprécient une terre riche et fertile, leurs racines se sentent bien dans un emplacement plutôt frais et humide. Leurs qualités nutritionnelles sont renommées : minéraux, fibres, protéines, fer, magnésium...

LES LÉGUMES RACINES

Carotte, panais, navet, radis, betterave rouge, pomme de terre

Ils ont la particularité de se semer (sauf la pomme de terre, qui peut se planter). Ce sont des basiques de la cuisine qui, pour la plupart, poussent assez vite. Pour quasi tous, on recommande de les semer en petits rangs (2 mètres à la fois) en épisodes espacés d'une quinzaine de jour pour en échelonner la récolte afin d'en profiter longtemps. Leurs rangs doivent être éclaircis pendant la croissance. Ils ont les mêmes nuisibles (altise et mouche de la carotte) et n'apprécient pas la concurrence des mauvaises herbes qu'il faudra arracher régulièrement ou contrer avec un paillis. Récoltés et consommés jeunes, ils sont d'un grand raffinement. Plus matures, la plupart se conservent en hiver, mélangés à du sable dans des cageots. Ils aiment généralement un sol frais, profond et bien drainé.

LES LÉGUMES-FEUILLES

Laitue, jeune pousse, mesclun, mâche, épinard, bette, frisée, scarole, chicorée

C'est un groupe d'une grande diversité qui se consomme pour ses feuilles tendres en tous genres. En espaçant les semis et en multipliant les variétés, on peut presque en récolter toute l'année. Tous craignent les limaces et les escargots, dont on peut les protéger avec des barrières naturelles (plants de lavande, par exemple) et aiment l'ombre et un sol ordinaire qui conserve l'humidité. Ils devront être arrosés par temps chaud. Ce sont des réservoirs à minéraux, oligoéléments... qui présentent l'avantage d'être particulièrement peu caloriques et riches en eau.



LES LILIACÉES

Ail, oignon, échalote, poireau

C'est la famille des légumes à odeur prononcée. Ils se plantent généralement plutôt que se sèment (une fois que vous aurez un peu d'expérience, vous pourrez tenter les semis pour avoir un plus grand choix de variétés) à intervalles réguliers assez espacés. Ils ne sont pas particulièrement exigeants en terme de sol. Pourvu que celui-ci soit léger, drainé et non sableux. Les trois premiers se conservent très bien en hiver, en tresses suspendues. Ils sont riches en antioxydants, vitamines, minéraux, performants dans la prévention du cancer et des maladies cardiovasculaires...

LES BRASSICACÉES (OU CRUCIFÈRES)

Chou vert, rouge ou blanc, chou de Bruxelles, chou-fleur, brocoli, chou frisé, chou chinois

Ils ont en commun une parenté de goût bien identifiable et un net penchant pour un sol frais, profond, humide et riche. Ces légumes ont besoin d'arrosages par temps sec et apprécient que leur sol soit bien fertilisé. La piéride du chou est leur ennemi commun, tout comme les pigeons. C'est la raison pour laquelle on conseille de recouvrir leur rang d'un filet. Riches en vitamines, en antioxydants, sérotonine, fibres et calcium, ils sont souvent cités dans la prévention des cancers, le brocoli en tête.

LES CUCURBITACÉES

Potiron, courge, courgette, concombre, cornichon

Ce sont des plantes aux grandes feuilles et grosses fleurs jaunes très semblables qui produisent généreusement jusque tard dans l'arrière-saison. Ils ont en commun d'être très vigoureux, pouvant atteindre très vite plusieurs mètres d'envergure au sol. Ils doivent être taillés pour maîtriser leur croissance et ne pas éparpiller leurs forces. Leur culture est extrêmement facile à condition qu'ils soient dans un sol très riche (un tas de compost à peine décomposé fait leur bonheur) et que leurs fruits soient récoltés régulièrement. Ceux qui touchent le sol (potirons notamment) doivent être posés sur une ardoise, une planche ou n'importe quel support sec pour éviter qu'ils ne pourrissent au contact de la terre.





Ail

ATOUPS

L'ail est très facile à cultiver, demande peu d'entretien et s'adapte bien à la culture en pot.

Il se conserve facilement pour l'hiver : séchez les têtes d'ail au soleil puis conservez-les en tresses de cinq à sept têtes à l'abri du gel. Vous pouvez aussi conserver les caïeux frais dans de l'huile d'olive, avec un peu de sarriette, d'estragon et de graines de coriandre.

Riche en antioxydants, on lui prête de nombreuses vertus santé notamment cardioprotectrices.

L'ail aromatise merveilleusement quasi toutes les préparations salées, crues ou cuites tout en sublimant la plupart des herbes aromatiques. Il peut se consommer tout jeune également, quand il ressemble à un jeune poireau : délicieux, même fumé!

d'écart. Visez octobre à décembre pour les variétés d'automne (les plus classiques), mi-février à fin mars pour les variétés de printemps.

▨ Le paillage est utile pour empêcher les mauvaises herbes. Sinon, contentez-vous de biner de temps en temps pour les éliminer.

🚰 Pas besoin d'arrosage, sauf par temps très sec.

💧 Il ne faut pas apporter de fumier ou d'amendement organique dans sa terre l'année précédant la plantation, car cela fait pourrir les bulbes.

CULTURE

🌱 L'ail s'adapte à tout type de sol, pourvu qu'il soit léger, drainé et non sableux. En cas de sol trop lourd, aménagez-lui une petite butte. Planter les plus grosses bulbes seulement, pointes vers le haut, à 3 cm de profondeur, avec 10 cm



Ne plantez jamais l'ail deux ans de suite au même endroit, ni à la suite de légumes de la même famille (oignon, poireau, échalote...), pour ne pas épuiser le sol.

☀️ soleil

🕒	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
🌱												
✂️												

👍 carotte, fraise, pomme de terre

👎 oignon

🚫 pourriture blanche, mouche de l'ail

Aubergine



ATOUPS

De culture facile, l'aubergine est l'un des indispensables légumes d'été.

Elle trouve sans problème sa place sur les balcons, terrasses et au potager. Elle apporte saveur et soleil dans les assiettes.

Elle arbore de jolies couleurs: violet, violet presque noir, blanc, crème strié de violet... Et elle existe aussi en variétés naines.

L'aubergine est riche en antioxydants, potassium et vitamine B. Ses fibres stimulent efficacement les intestins.

On apprécie sa texture délicate sautée, farcie, en beignets, en gratin, en ratatouille, dans la mous-saka ...

CULTURE

🌱 Comme la tomate, le poivron et la courgette, l'aubergine a besoin d'un emplacement bien ensoleillé, lumineux et à l'abri du vent. Visez une terre riche en humus, profonde, fraîche et bien drainée. Repiquez-la à l'extérieur, quand la terre est bien réchauffée, sans l'enfoncer plus bas que le niveau du collet et après avoir éliminé les gourmands (petites tiges) qui se forment au pied. Il faut la tailler pour obtenir une belle récolte. Pincez la tige principale dès que la deuxième fleur apparaît, 2 cm au-dessus. Des branches latérales vont se développer. Coupez-les également au-dessus de la deuxième fleur.

🌱 Le paillage est utile pour empêcher la pousse des mauvaises herbes qui viendraient concurrencer les racines de l'aubergine, peu profondes.

🚰 Visez un sol humide en arrosant tous les trois ou quatre jours autour du pied, sans mouiller les feuilles.

💧 Fertilisez avec un engrais riche en potassium tous les quinze jours.

Une aubergine est mûre quand elle ne grossit plus et que sa peau est légèrement luisante. Cueillez-la jeune, quand la peau est encore fine.



☀️ soleil

☀️	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
🚰						■	■					
✂️							■	■				

👍 haricot, estragon, persil, poivron, pois, tomate, thym

👎 pomme de terre, oignon

🦠 doryphore, mildiou, oïdium





Bette

ATOUPS

Bette, blette ou poirée..., tous ces noms désignent le même légume. De la même famille que la betterave, la bette se récolte jusqu'en automne, voire en hiver.

C'est un légume intéressant au potager, car il est assez rare sur les marchés tout en étant facile à cultiver.

Ses tiges peuvent être de différentes couleurs (blanches, vertes, rouges, jaunes ou orange). Les variétés les plus colorées sont régulièrement utilisées comme élément décoratif en plate-bande ou sur un balcon.

Elle est peu calorique et particulièrement riche en fibres, en vitamine A, B, C et K ainsi qu'en antioxydants et sels minéraux.

On consomme tant ses feuilles que ses tiges, généralement cuites. Les plus jeunes peuvent être dégustées en salade. La bette épinard, plus petite et verte, produit d'innombrables feuilles qui se consomment comme des épinards et repoussent après chaque cueillette.

☀️ soleil, mi-ombre

🕒	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
🌱												
✂️												

👍 céleri, chou-rave, haricot, oignon, laitue

👎 carotte, tomate, asperge

🦠 doryphore, mildiou, oïdium

CULTURE

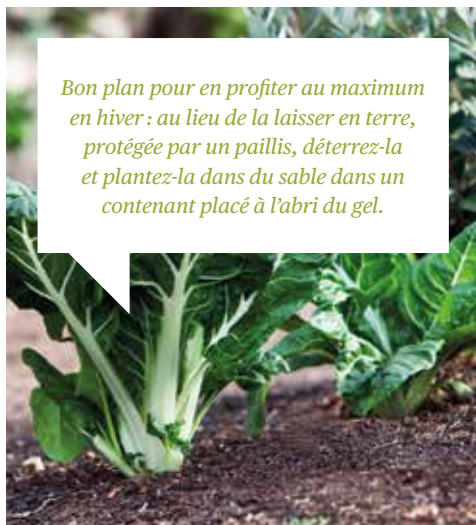
🌱 Visez un sol riche (mais sans fumure fraîche), profond, souple et léger. Semez de fin mars à mi-juin, soit en ligne, en éclaircissant au cours de la croissance pour ne laisser qu'un plant tous les 40 cm, soit en poquets (un trou avec trois à quatre graines tous les 40 cm). Si vous semez avant les dernières gelées, commencez sous abri puis repiquez-les ensuite.

🌿 Pailler est conseillé en été pour préserver l'humidité et indispensable en hiver, sous forme d'une couche épaisse, pour protéger les pieds.

🚰 Veillez à arroser en été, car la sécheresse rend la bette fibreuse.

💧 Fertilisez le sol en automne ou au tout début du printemps, en évitant une fumure fraîche, trop acide.

Bon plan pour en profiter au maximum en hiver : au lieu de la laisser en terre, protégée par un paillis, déterrez-la et plantez-la dans du sable dans un contenant placé à l'abri du gel.





Betterave potagère

ATOUTS

La betterave potagère est très productive et se plaît partout.


Elle peut se consommer toute l'année et se conserver en hiver à la cave.

C'est un légume très polyvalent. On peut le récolter à l'état bébé ou le laisser prendre du volume. On consomme autant ses feuilles en salade, que sa racine. Elle existe en plusieurs tons : rouge foncé, rouge vif à chair blanche striée de rose ainsi qu'en variété mini-légume.


Ses atouts santé sont infinis : elle est riche en fibres, vitamines, minéraux, antioxydants. Ses feuilles sont riches en vitamine A.


En cuisine, la jeune betterave est sublime, consommée le jour de la récolte. Sinon, on la fait griller, on la râpe et on la consomme en soupe ou en gâteau.

CULTURE

 La betterave potagère a une préférence pour un sol profond, souple, léger et neutre (ni trop calcaire, ni trop argileux, ni trop humide...). Achetée en godet (petit pot), elle se plante pendant tout le printemps. Vous pouvez aussi la semer avec un écart de 30-40 cm d'avril à mai, en serre ou sous un tunnel en plastique.

 Le paillage est facultatif.

 La betterave supporte la sécheresse, mais sera plus tendre si vous maintenez son sol humide.


 Faites un apport de compost ou de fumier au sol avant la culture.

Pensez à échelonner plantations ou semis pour en profiter l'hiver. Conservez les excédentaires dans des cageots doublés de journal et laissez couler du sable de rivière entre les couches de betteraves. Déterrez tout avant les premières gelées.



 soleil

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
												
												

 coriandre, panais, céleri, chou, laitue, oignon

 asperge, haricot, poireau, tomate

 altise, puceron, oïdium