

Hans Wagner

# Le poireau préfère les fraises

les meilleures  
associations  
de plantes

100%  
BIO

terre vivante



Hans Wagner

# Le poireau préfère les fraises

les meilleures associations de plantes

traduit de l'allemand par Florence Lecanu

terre vivante

## L'auteur

Hans Wagner a étudié l'agriculture, il a également une formation de journaliste. Il est l'auteur d'ouvrages sur les médecines traditionnelles et les remèdes efficaces. Passionné de jardinage, il a également écrit de nombreux articles dans des magazines et des journaux spécialisés, principalement sur la nature, l'alimentation et l'amélioration de la qualité de vie.

**Terre vivante** vous fait partager vingt ans d'expériences de l'écologie pratique : jardinage biologique, alimentation et santé, habitat écologique, énergie.

À travers :

- l'édition de livres pratiques sur ces sujets ;
- la revue *Les Quatre Saisons du jardinage* ;
- un Centre de découverte de l'écologie pratique à visiter de mai à octobre, dans les Alpes, au pied du Vercors.

Pour plus d'informations : **terre vivante**, Domaine de Raud, 38710 Mens. Tél. 04 76 34 80 80. Fax 04 76 34 84 02.

Email : [terrevivante@wanadoo.fr](mailto:terrevivante@wanadoo.fr)

Site : [www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)

Édition originale *Karotte liebt Tomate*, W. Ludwig Buchverlag, München, Allemagne, 2000.

© Terre Vivante, Mens, France, 2001, 2002, 2003, 2004  
ISBN : 2-904082-88-3

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

# Sommaire



*De bonnes associations pour de bonnes récoltes.*

## 5 Avant-propos

5 L'influence réciproque des plantes

6 Les bons voisinages

6 Les cultures associées

## 8 Certaines plantes s'aiment, d'autres pas

8 Choisir de bonnes associations

10 Le principe des cultures associées



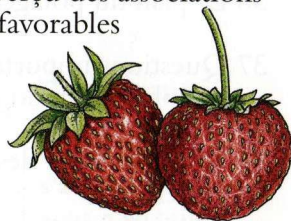
11 Les avantages des cultures associées

13 Les plantes qui s'aiment et se protègent

20 Aperçu des associations favorables

22 Les plantes qui ne s'aiment pas et se nuisent

23 Aperçu des associations défavorables



## 25 Démarrer un potager de cultures associées

25 L'organisation générale du jardin

26 Les rangs d'épinards

27 Les rangs de légumes

28 La création de chemins de trèfle

31 Les rangs principaux et intermédiaires



32 Le travail du sol à l'automne

34 Comment les cultures se succèdent

36 Le plan du potager

37 Questions importantes sur l'implantation du jardin

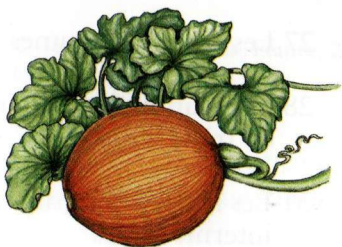
40 Les règles d'or des cultures associées

## 42 Cultiver et récolter

42 Les principaux légumes, de A à Z

80 Les salades

87 Les herbes aromatiques



## 100 Trucs et astuces pour un potager réussi

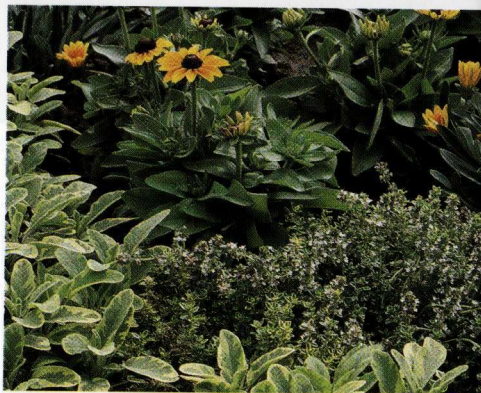
100 La phacélie comme engrais vert de printemps

101 Les semis directs

102 Les semis d'hiver

103 Les préparations à base de plantes

106 Mulcher



*Les soucis et les aromates sont de bons compagnons des légumes.*

## 108 Tableau : les meilleures associations de légumes

110 Index

# Avant-propos

Dans la nature, aucune plante n'est seule. Chacune est entourée de nombreuses voisines, et ces associations ne sont pas le fait du hasard. Mais, dans nos jardins, nous n'y prêtons pas attention. Nous semons et plantons ce qui nous plaît, ce que nous aimerions récolter, ou voir fleurir, en oubliant que certaines plantes ne se supportent pas.

## L'influence réciproque des plantes

Depuis le début du XX<sup>e</sup> siècle, les scientifiques ont étudié ce qui se passe lorsque nous ignorons les attirances et les répulsions naturelles. La première idée précise de l'influence réciproque des plantes, nous la devons au biologiste allemand Küster qui, en 1908, a tenu à ce propos une conférence très remarquée. En 1937, l'éditeur Gustav Fischer publiait le premier livre sur le sujet. L'auteur était Hans Molisch, professeur émérite et directeur de l'Institut de physiologie végétale de l'université de Vienne. Dans son ouvrage, de référence, il donna un nom à cette nouvelle science : « Je propose "allélopathie", dit-il. Cela vient des mots grecs *allelon* (récipro-

**Dans la nature, seules s'associent les plantes qui s'accordent. Si vous n'en tenez pas compte, vous risquez d'avoir des surprises désagréables.**

proque, mutuel) et *pathos* (souffrance ou ce qui arrive à quelqu'un). »

## Les bons voisinages

Au fil des ans, les recherches sur l'allélopathie ont apporté de nouvelles informations sur l'influence réciproque des plantes. Certaines plantes produisent ainsi, par leurs fruits ou leurs racines, des gaz ou des acides que les autres ne supportent pas. La faculté germinative des graines de ces dernières peut en pâtir. Attirés par certaines espèces, les pucerons peuvent également perturber des plantes voisines et gêner leur croissance. Par ailleurs, de nombreux micro-organismes du sol, qui se multiplient rapidement en présence de certaines plantes, peuvent avoir une influence négative sur d'autres.

**Les substances excrétées par certaines plantes peuvent avoir une influence sur la croissance des plantes voisines.**

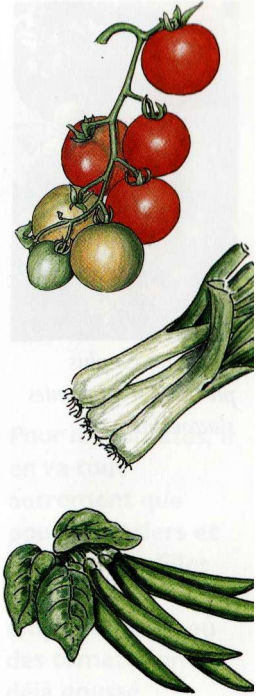
## Les cultures associées

Afin d'éviter que les plantes se nuisent mutuellement et d'utiliser au contraire leurs influences positives, il faut une bonne rotation et des voisinages adéquats. Les semis et les plantations doivent être associés de façon optimale. Des cultures associées judicieuses constituent une bonne application des principes allélopathiques.

## Des connaissances tirées de la nature

Certaines plantes aromatiques sont utiles pour notre santé. Les aromates du jardin contribuent également à protéger les légumes des maladies et leur permet une croissance saine. Ce fut une des observations surprenantes de Gertrud Franck. Elle a étudié ces processus dans la nature et a peu à peu mis au point les potagers de cultures associées. Ce système, complété par de nombreuses observations et expériences de l'auteur, est maintenant tout à fait au point. C'est la base du présent ouvrage. Au début, certaines choses peuvent surprendre. Mais très vite, on ne veut plus se passer de ce système. Proche de la nature et peu exigeant, il procure d'année en année davantage de plaisir.

Hans Wagner







*Le jardin est plus productif si les plantes s'accordent.*

## Certaines plantes s'aiment, d'autres pas

Les plantes s'influencent. Faute de bien savoir de quelle manière, on ne comprend pas pourquoi celle-ci pousse bien une année et pas une autre. Les attirances et les répulsions des plantes entre elles sont parfois surprenantes.

### Choisir de bonnes associations

Le rendement du potager peut augmenter grâce aux associations de plantes qui valorisent réciproquement leur potentiel biologique et les protègent également contre leurs ennemis.

**Le cresson est pire que le persil comme précédent ou comme voisin des laitues et des chicorées. Après du cresson, la salade végète et meurt rapidement.**

### Le persil est trop fort pour la laitue

Une salade plantée à côté de persil souffre beaucoup. Les émanations de l'aromate font végéter, voire parfois mourir, la laitue. Le risque augmente lorsqu'elle est mise à un endroit où du persil était cultivé juste avant : les excréments raci-

naires du persil sont trop agressives pour la « tendre » salade.

### **Céleri et chou-fleur : une communauté idéale**

Le céleri cultivé seul n'utilise qu'une partie des substances nutritives disponibles dans le sol. Quand on le plante avec du chou-fleur, il les utilise mieux, de même que ce dernier. La récolte est alors meilleure pour les deux plantes.

### **Les roses et les carottes ne s'aiment pas elles-mêmes**

Certaines plantes ne se supportent pas elles-mêmes. Nous connaissons cette particularité pour les roses. Lorsqu'un rosier dépérit et que nous voulons de nouveau garnir le parterre où il se trouvait, cela n'est pas si simple. Les roses ne poussent pas si elles ont été précédées par leurs consœurs. La nouvelle plante ne supporte pas les produits métaboliques contenus dans le sol occupé par l'ancienne. On parle de fatigue des sols. Les rosiers ayant des racines profondes, il faut pour les remplacer creuser la terre profondément (si possible à 80 centimètres) et la changer. Les carottes non plus ne poussent pas là où auparavant il y en avait déjà. Elles tombent malades, végètent, sont sensibles aux ravageurs et ne produisent presque pas.

Pour les tomates, il en va tout autrement que pour les rosiers et les carottes. Elles aiment les emplacements où des tomates ont déjà poussé précédemment.

jardin. Ici on imite la nature qui, elle non plus, ne tolère pas de surfaces dépourvues de végétation tant que des conditions extrêmes, comme dans un désert, ne l'y contraignent pas. Dans les champs, dans les prés et dans les forêts, la mousse, l'herbe, les fleurs, les buissons et les arbres sont associés, à différents niveaux, dans un espace limité.

### **Une diversité de couleurs**

Dans les forêts de feuillus, l'étagement est encore plus net. Au printemps, pour fleurir et former leurs graines, les anémones, les pieds-d'alouette et les oxalis utilisent la lumière qui passe à travers les branches des arbres encore dénudés. Lorsque le toit des feuillus se referme, elles ont presque achevé leur développement. Il en va de même dans le potager de cultures associées. Il est diversifié et particulièrement coloré. Le fraisier et l'oignon, le souci et la salade, le concombre et le basilic, la carotte et la tomate sont réunis alors que dans les potagers de monoculture, ils se trouvent à bonne distance les uns des autres.

**Dans les potagers, les fleurs et les plantes aromatiques sont non seulement belles mais attirent également les abeilles, les papillons, les coccinelles et divers autres auxiliaires qui sont tous utiles à la croissance et à la santé de nos plantes.**

### **Plus besoin de bêcher**

Dans les jardins de cultures associées, le sol étant couvert toute l'année, il y règne une vie intense constituée notamment de vers de terre, de cloportes, de champignons et de bactéries. La pluie ou l'eau d'arrosage ne peuvent jamais venir frapper directement le sol dénudé et sans protection, pour l'emporter ou y former une croûte. De

plus, la terre est aérée par les racines et le monde des petites bêtes qui y vivent est alimenté en oxygène. Le bêchage annuel, qui enfouit les couches les plus vivantes du sol, devient inutile.

### **Le compostage en surface**

Le compostage en surface signifie ici qu'entre les rangs de plantes cultivées, on crée des rangs fertilisants sur lesquels on sème des engrais verts et l'on épand du compost pour nourrir à la fois les plantes voisines et la vie souterraine. Ainsi, le sol de notre jardin devient un organisme sain et vivant qui permet aux légumes, fleurs et aromates de pousser au mieux.

**Un sol occupé par des racines et peuplé de vers, d'insectes, de champignons, d'algues et de bactéries de toutes sortes est toujours meuble.**

## **Les plantes qui s'aiment et se protègent**

De nombreuses plantes du jardin s'entendent très bien, ont une influence bénéfique les unes sur les autres et peuvent même se protéger mutuellement contre les ravageurs. Les carottes et les tomates en font partie. L'œillet d'Inde n'apporte pas seulement de jolies touches de couleur, par exemple au pied des arbres, il éloigne également les nématodes des racines et prévient la fatigue du sol.

**Les capucines protègent contre les pucerons. La sauge et la lavande protègent les rosiers des fourmis et des pucerons.**

### **Les oignons sont toujours bienvenus**

Les oignons sont incontournables dans tout potager de cultures associées car, non seulement ils

*De bonnes associations sur les rangs présentent beaucoup d'avantages, allant d'une meilleure récolte à la défense contre les ravageurs.*



éloignent la mouche de la carotte, mais ils offrent également une certaine protection contre les maladies cryptogamiques telles que le mildiou et la pourriture. Ils s'entendent bien avec la plupart des plantes.

**L'effet protecteur est renforcé lorsqu'on met, entre les plantes menacées, les gourmands de tomates enlevés ou des feuilles de tomates. Le céleri bénéficie également de son association avec les choux car il est alors moins souvent attaqué par la septioriose.**

### **Le chou est protégé**

Le chou profite particulièrement de l'association avec des tomates ou du céleri. La piéride du chou n'aime pas l'odeur de ces deux plantes ; on évite ainsi qu'elle pondre des œufs sur le chou pommé, le chou rouge, le chou-fleur et le chou-rave.

### **La salade, une bonne partenaire**

Les salades sont peut-être les meilleures compagnes des légumes et parmi les plus appréciées. En raison de leur courte période de végétation, elles peuvent occuper les espaces entre les concombres, les pois, les choux, les fraisiers, les

choux-raves, les radis, mais elles ne doivent pas voisiner avec du céleri ou du persil, deux plantes trop fortes pour elles. Un voisinage exemplaire : chou-rave et salade. La salade a également fait ses preuves, associée au radis. Chou-rave et radis sont souvent endommagés par l'altise (puce de terre). Ce ravageur fait des trous dans leurs feuilles et gêne ainsi leur croissance. Lorsque de la salade leur est associée, l'invasion des altises est fortement réduite, voire évitée. La salade fait également de l'ombre aux racines du chou-rave, superficielles et sensibles au dessèchement. En échange, les feuilles du chou-rave, qui pousse en hauteur, protègent les tendres salades du soleil et de la pluie.

### **Le concombre et la salade vont bien ensemble**

Concombre et salade forment également un couple idéal. La salade est semée ou plantée la première. Elle couvre le sol durant la germination et la levée des concombres. Elle protège ainsi du froid et du vent les jeunes pousses avides de chaleur. Les salades sont cueillies avant que les concombres aient réellement besoin de place pour leurs longues tiges. L'espace est donc utilisé au mieux et le sol ne reste jamais découvert.

### **La mâche est peu exigeante**

Mâche ou doucette sont les noms d'une compagne riche en vitamines. Appréciée et peu exigeante, elle ne demande pas à occuper un rang. Elle peut

**Semée précocement, la salade s'associe particulièrement bien avec les radis car elle repousse l'altise, dangereuse pour ces derniers.**

être semée comme culture basse entre les poireaux, les tomates et les choux. Comme l'anémone dans la forêt, elle habite à l'étage le plus bas, fait de l'ombre au sol, y installe ses racines et le maintient meuble. On récolte ce dont on a besoin, et le reste constitue un excellent engrais vert.

### **La carotte et l'oignon s'entendent bien**

Ne renoncez pas à cette association : carotte et oignon vont très bien ensemble. Lorsqu'ils sont compagnons, ils poussent particulièrement bien et se protègent mutuellement des ravageurs : les carottes éloignent la mouche de l'oignon, les oignons celle de la carotte.

### **La carotte aime la tomate**

La tomate, avec son odeur forte et épicée, est une plante idéale pour repousser les insectes nuisibles tels que la mouche de la carotte. Poussant sous terre, la carotte de son côté ameublisse le sol à proximité des tomates, maintient l'humidité et éloigne les pucerons.

### **Le panais et la tomate**

Le panais est également apprécié de la tomate. Sa croissance souterraine est impressionnante : ses racines mesurent jusqu'à 80 centimètres de longueur, ce qui assure une bonne aération du sol.

### **Le persil est souvent apprécié**

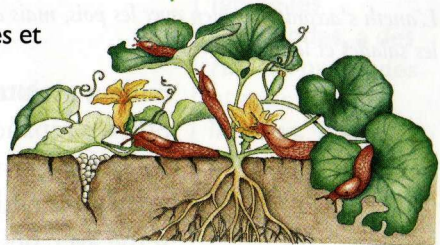
Dans de nombreux cas le persil est un compagnon idéal, par exemple de la tomate. Comme

**Important : ne pas arroser trop abondamment ni trop souvent car cela affaiblit les plantes et attire les ravageurs et les maladies.**

nous l'avons vu, il en va tout autrement de la salade, qui pousse mal au voisinage du persil.

### Éviter les indésirables

- Lorsque de la menthe ou de la mélisse citronnelle voisinent avec des bégonias, les ravageurs partent sans attendre.
- La mélisse citronnelle est également une plante répulsive, à planter au pied des arbres et dans les coins du jardin propices aux pucerons.
- Semés entre les légumes et les plantes d'ornement, les soucis tuent les nématodes nuisibles grâce à leurs excréments racinaires. Ils peuvent, dans les rangs fertilisants, être semés comme première culture.
- Les œillets d'Inde semés entre les roses et les légumes chassent et paralysent les nématodes.
- Planter du cerfeuil entre les salades, les oignons ou les fraisiers réduit les invasions de limaces.



### Les pois et les choux s'entendent bien

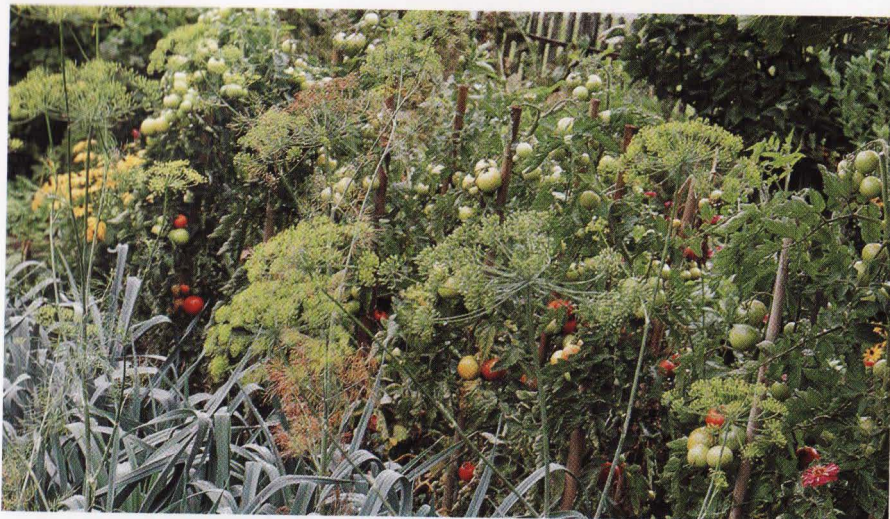
Pois avec choux rouges ou choux-fleurs : voilà un mélange tout à fait conseillé.

### L'aneth, aimée de la carotte et du concombre

Aromatique, l'aneth est l'ami de toute une série de légumes avec lesquels il doit être semé, de préférence simultanément : pois, carotte, concombre, salade, oignon. L'aneth aide même à la levée des carottes. Les petites graines s'influencent et se sti-

Il est souhaitable de planter des céleris dans les rangs de choux-fleurs et de choux rouges.





*L'aneth s'accorde très bien avec les pois, mais aussi avec les carottes, les concombres, les salades et les oignons.*

mulent réciproquement. Les pieds d'aneth une fois poussés répandent une ombre légère et précoce sur les petits germes de carotte et les deux plantes se protègent ensuite l'une l'autre. Lorsque l'aneth est semé avec des concombres, il participe à une croissance saine de ses voisins et pousse mieux lui-même. Ainsi, non seulement les semis sont protégés, mais on a en plus toujours de l'aneth frais pour la cuisine.

### **Le cerfeuil et le basilic contre le mildiou**

Il existe une bonne protection contre le mildiou : le basilic pour les concombres et le cerfeuil pour les salades. Les concombres sont par ailleurs très productifs, car le basilic attire les abeilles, qui assurent la fécondation. Associés au basilic, la courgette et le

fenouil se développent bien. Le cerfeuil joue également un rôle préventif vis-à-vis des pucerons et des limaces.

### **La sarriette éloigne les pucerons des haricots**

Lorsque, à la mi-mai, on sème les haricots, il est bon de leur associer immédiatement de la sarriette. Elle germe et pousse lentement, si bien qu'elle peut être cueillie à peu près en même temps que les haricots. En outre, grâce à elle, ceux-ci n'ont pas de pucerons. On la cueille en la pinçant ou en la coupant. Signalons aussi qu'à côté des haricots à rames, les radis roses sont particulièrement gros et croquants.

### **La bourrache protège les choux et éloigne les limaces**

La bourrache protège les choux-raves et les autres variétés de choux des chenilles voraces de la piéride, et éloigne les limaces.

### **Les fraisiers aiment la moutarde**

Semer de la moutarde entre les fraisiers, après la récolte et le nettoyage des rangs, protège des nématodes, et ameublir et aère le sol. Lorsque le gel arrive, la moutarde disparaît d'elle-même.

### **L'ail n'est pas seulement utile contre les vampires**

Pour empêcher les fraises de moisir, le poireau, la ciboulette, l'ail et l'oignon jaune ont fait leurs

**La moutarde est un des meilleurs engrais verts de printemps. Elle inhibe les nématodes, a des racines profondes et repousse les limaces. Toutefois, elle ne s'accorde qu'avec certains légumes.**

preuves. Planté entre les rosiers, l'ail peut même empêcher la redoutable maladie des taches noires.

## Chasser les souris

Si les souris prolifèrent dans le jardin, semez, pour vous en débarrasser, de l'ail, de la fritillaire impériale et du mélilot entre les rosiers et les lilas.



## Les auxiliaires au jardin

Dans un jardin de cultures associées, on n'utilise aucun poison et on n'en a pas besoin. D'où la présence de nombreuses espèces d'insectes utiles.

- Le carabe doré mange les petites limaces et les larves d'insectes dans le sol. Il vient également à bout de chenilles qui font souvent beaucoup de dégâts.
- Les perce-oreilles sont des mangeurs de cochenilles et de pucerons ; mais ils ne restent dans le jardin que s'ils trouvent des caches, par exemple sous des récipients ouverts : des pots de fleur remplis de déchets de bois conviennent bien.
- Les coccinelles et leurs larves sont d'impressionnantes tueuses de pucerons.

**Aménagez des endroits pour que les oiseaux y fassent leur nid <sup>(1)</sup>, installez une mare ou faites des tas de bois mort qui serviront de refuge aux hérissons : ces ennemis naturels des ravageurs s'installeront dans votre jardin.**

1. NdE : On peut également acheter des nichoirs dans le commerce.

## Aperçu des associations favorables

Voici, en résumé, les plantes que vous pouvez associer avec chaque légume.

- **Ail** : carotte, concombre, fraisier, oignon, poireau, tomate, ainsi que rosiers et arbres fruitiers (au pied des arbres).
- **Betterave** : aneth, haricot, oignon, sarriette.
- **Carotte** : ail, aneth, chou, ciboulette, endive, oignon, poireau, pois, radis, salade, tomate.
- **Céleri** : chou, épinard, haricot, poireau, pois, tomate.
- **Chou** : betterave, bourrache, céleri, concombre, épinard, haricot nain, pois, salade, tomate.
- **Chou de Chine** : chou-rave, épinard, fraisier, haricot.
- **Chou-fleur** : céleri, haricot nain, phacélie, tomate.
- **Chou-rave** : betterave, épinard, fraisier, haricot, poireau, pois, salade, tomate.
- **Concombre** : aneth, basilic, céleri, chou, épinard, fenouil, haricot à rames, laitue, oignon.
- **Épinard** : chou, fraisier, haricot, pois, radis, salade, tomate.
- **Fenouil** : concombre, endive, laitue.
- **Haricot à rames** : betterave, concombre, épinard, salade.
- **Haricot nain** : aneth, betterave rouge, bourrache, céleri, chou, concombre, fraisier, pois, pomme de terre, radis, tomate.
- **Oignon** : ail, aneth, carotte, concombre, panais, salade, tomate, et sous les rosiers et les arbres fruitiers.
- **Poireau** : carotte, céleri, épinard, fraisier, tomate.
- **Pois** : carotte, céleri, chou, épinard, radis.

**Ne veillez pas seulement au bon voisinage, mais aussi à ce que les plantes disposent d'assez de place.**

Lorsque des plantes qui ne s'aiment pas se trouvent côte à côte, elles s'affaiblissent réciproquement et sont ainsi des proies faciles pour les ravageurs.

Les bactéries symbiotiques des légumineuses sont très importantes car elles peuvent capturer l'azote contenu dans l'air. Grâce aux racines des légumineuses, le sol est ainsi alimenté en ce précieux élément.

- **Radis rose et radis d'hiver** : carotte, cresson, fraisier, haricot, salade, tomate.
- **Salade** : aneth, betterave, bourrache, concombre, chou, chou-rave, épinard, haricot, pois, radis, tomate.
- **Tomate** : bourrache, carotte, céleri, chou, épinard, oignon, panais, persil, poireau, salade.

## Les plantes qui ne s'aiment pas et se nuisent

Afin d'éviter de nuire aux différentes plantes du potager, on tiendra éloignées les unes des autres les espèces qui ne se supportent pas.

### Les haricots ou les pois n'apprécient pas les oignons

En aucun cas il ne faut cultiver les oignons à côté des haricots et des pois. Les bactéries fixatrices d'azote des nodules présents sur les racines des légumineuses seraient inhibées par les composés sulfurés caractéristiques des liliacées.

### Les noyers et l'absinthe nuisent à leurs voisins

Le noyer a un effet exceptionnellement inhibant sur ses voisins. On doit en tenir compte lors de la planification d'un potager. L'absinthe a un effet similaire. Elle doit absolument être seule, car elle nuit aux plantes avoisinantes.

## Le cresson

Le cresson fait partie des plantes du jardin les plus précoces et les moins exigeantes. Il supporte l'ombre et peut être semé entre les autres cultures. Il doit toutefois disposer de beaucoup d'humidité. À cette condition, il pousse pratiquement partout. Son goût piquant et fort, un peu poivré, est son côté négatif : seules quelques espèces, principalement la tomate et le fraisier, peuvent pousser là où du cresson a été cultivé précédemment. Lorsqu'on cultive des concombres derrière du cresson, ils meurent rapidement.

## Aperçu des associations défavorables

- **Ail** : chou, haricot.
- **Betterave rouge** : épinard.
- **Carotte** : menthe.
- **Chou** : autres variétés de choux, ail, oignon.
- **Chou de Chine** : radis.
- **Chou-fleur** : chou, oignon, pomme de terre.
- **Chou-rave** : fenouil.
- **Concombre** : radis, raifort.
- **Courgette** : concombre.
- **Cresson** : supporté uniquement par le fraisier, le radis noir et la tomate.
- **Épinard** : betterave rouge.
- **Fenouil** : chou-rave, haricot, tomate.
- **Haricot à rames** : ail, haricot nain, oignon, poireau, pois.

**Certaines plantes ne se supportent pas elles-mêmes. Par exemple les différents types de choux ne vont pas ensemble et le cresson réagit de façon particulièrement agressive contre lui-même. C'est pourquoi vous ne devez jamais semer deux fois du cresson dans le même pot.**

- **Haricot nain** : fenouil, haricot à rames, oignon.
- **Laitue** : céleri, cresson, persil.
- **Oignon** : chou, haricot, poireau, pois.
- **Poireau** : haricot, pois.
- **Pois** : haricot, oignon, poireau, tomate.
- **Radis et raifort** : concombre.
- **Tomate** : betterave, chou rouge, fenouil, pois.

*On ne commence jamais assez tôt l'expérience des cultures associées. Ce n'est qu'ainsi qu'on acquiert des connaissances sur ce qui va ensemble ou pas.*



# Démarrer un potager de cultures associées

Un potager de cultures associées doit être planifié avec soin. Deux méthodes sont possibles. La première consiste à pratiquer des cultures associées sur chaque planche indépendamment, en changeant chaque année. On peut alors conserver l'organisation traditionnelle du jardin. Dans la seconde, on abandonne la division habituelle en planches et on passe à la culture en rangs alternés, ce qui est le cœur d'un véritable jardin de cultures associées. On change tous les ans les rangs de légumes, en les décalant chaque année de 20 à 25 centimètres. Cette façon de faire présente un grand avantage pour la fourniture optimale des éléments nutritifs aux légumes, qui sont plantés dans des sols fraîchement et abondamment fertilisés par du compost.

## L'organisation générale du jardin

La nouvelle implantation d'un jardin de cultures associées ne pose aucun problème si l'on tient



*Une bonne planification est le secret de bonnes récoltes dans un potager de cultures associées.*

**Il est important d'enlever les résidus organiques non décomposés de l'année précédente afin que les premières limaces ne s'y réfugient pas.**



compte de quelques règles simples. Au printemps, dès qu'on peut entrer dans le jardin sans que les chaussures se salissent, on ratisse le potager en totalité. Les résidus organiques, tels que les plantes et les restes de plantes datant de l'automne qui ne se sont pas décomposés pendant l'hiver, sont enlevés et ajoutés au tas de compost.

### **Tracer les sillons**

Avec un rayonneur ou une binette, tracer des sillons distants de 20 centimètres. Cet écartement a fait ses preuves pour les jardins petits et moyens. Lorsqu'on dispose d'une grande surface, on peut aller jusqu'à 25 centimètres d'écartement : les chemins sont alors plus larges et plus agréables.

**Les sillons tracés entre les rangs d'épinards doivent rester aussi visibles que possible car ils marquent les rangs destinés aux légumes.**

### **Les rangs d'épinards**

Semer tout d'abord des épinards dans un sillon sur deux. Dès qu'ils sont levés, travailler les intervalles avec un croc afin d'éliminer les mauvaises herbes et de maintenir la terre meuble pour la plantation des légumes à venir.

### **Utiliser les rangs d'épinards comme chemins**

Le semis précoce des épinards a entre autres pour objectif de fournir la trame du jardin de cultures associées. Cette trame reste la même toute l'année. Les allées entre les différentes planches disparaissent, les rangs d'épinards servant d'étroits chemins.

## Les épinards servent de mulch

Les épinards font leur travail comme engrais vert et comme première source de mulch. Pour cela ils sont coupés lorsqu'ils sont hauts et on peut les laisser pourrir sur place. Les racines des épinards sont tendres et après quelques jours on n'en voit plus trace ; elles fournissent l'alimentation de départ des organismes du sol. Les feuilles, encore plus tendres, de par leur teneur en saponine (un glucoside végétal) et en mucus, ont rapidement une action fertilisante. En outre, les épinards protègent les jeunes plants contre le vent et le froid et font de l'ombre lorsque les premiers rayons agressifs du soleil de printemps touchent les légumes.



## Les rangs d'épinards deviennent des rangs fertilisants

Les rangs d'épinards deviennent également des rangs fertilisants. On peut y marcher à tout moment car le compost et le mulch qui les recouvre protègent le sol des dommages causés par les pas, et évite que les chaussures ne se salissent. S'il faut arroser, on le fait sur les rangs fertilisants.

## Les rangs de légumes

Entre chaque rang fertilisant, à 20 centimètres de distance (éventuellement 25), se trouve un rang de légumes. Sur les rangs fertilisants, on épandra du compost en surface qui nourrira les légumes des rangs voisins.

**Les épinards protègent de certains ravageurs et, grâce à leurs feuilles, évitent le dessèchement du sol et l'érosion en cas de fortes pluies.**

Le compost est fait à partir des tontes de gazon, de paille ou de foin hachés, des déchets de cuisine, d'orties avant la montée en graine, d'herbes, etc. Les racines des légumes y trouveront ce dont elles ont besoin.

*L'épinard est incontournable dans un potager de cultures associées : c'est non seulement un bon légume, mais aussi un fertilisant particulièrement utile.*



### **Éviter le développement des mauvaises herbes**

Cette disposition présente un autre avantage pratique : comme il n'y a pas de chemins ni d'espaces non couverts entre les cultures, on évite le problème bien connu des mauvaises herbes et du désherbage.



### **La création de chemins de trèfle**

Les travaux journaliers au potager font qu'on doit souvent passer entre les rangs. Certes, les

rangs fertilisants peuvent être utilisés comme chemins de passage lorsqu'on y met régulièrement du compost de surface. Mais ils s'avèrent assez étroits, surtout pour l'arrosage et la récolte. Une solution très pratique est le chemin de trèfle. Il offre de la place, laisse le sol libre, contrairement aux planches ou aux dalles, et reste praticable en cas de pluie. Durant la saison de jardinage, un chemin de trèfle fournit en outre de la verdure pour le compost de surface, ses racines ameublissent la terre et, avec sa couleur vert vif, il est joli. Au printemps suivant, il sera supprimé et un chemin identique sera semé 20 centimètres plus loin.

### L'aide d'une planche

Pour la création du jardin de cultures associées et la mise en place de chemins de trèfle et de rangs d'épinards, un rang sur six est tout d'abord semé de trèfle blanc. L'écartement entre les rangs de légumes qui se trouvent à droite et à gauche et les chemins de trèfle est de 40 à 50 centimètres. L'ordre est le suivant :

**Rang de légumes – rang fertilisant – chemin de trèfle – rang fertilisant – rang de légumes – rang fertilisant (voir plan page 38-39)**

Le trèfle blanc est semé à l'emplacement d'anciens rangs de légumes, légèrement ratissés et provisoirement recouverts d'une planche. À gauche et à droite, on sème des épinards. On enlève ensuite la planche et on la met quelques rangs plus loin afin de semer de nouveaux rangs

Les larges espaces ménagés par les chemins de trèfle rendent les travaux ultérieurs particulièrement faciles.

d'épinards. Bientôt la planche n'est plus utile car les chemins de trèfle peuvent être empruntés sans problème au bout de deux semaines. Les petites plantes sont robustes et se redressent immédiatement. Si un endroit devait rester nu, on peut l'ensemencer à nouveau à tout moment.

### **Les chemins de trèfle sont déplacés tous les ans**

Il est certes tentant de garder les chemins de trèfle, sur lesquels on peut encore marcher tout l'automne et tout l'hiver pour cueillir les légumes d'hiver (poireaux et autres) et pour soigner le potager, puis au printemps suivant continuer de les utiliser et les laisser en place. Mais c'est déconseillé. Car, si le trèfle blanc ne fait pas de fleur la première année et ne présente donc pas d'intérêt pour les abeilles (ce qui réduit les risques de piqûre), l'année suivante il est couvert de fleurs. En outre, il pousse beaucoup la deuxième année et peut devenir envahissant.

**Les chemins de trèfle ne doivent être utilisés au printemps que pour les principaux travaux de démarrage, par exemple pour ratisser et tracer les sillons.**

**Arroser avec de l'eau du robinet dure et froide est néfaste. Quand c'est possible, on récupérera l'eau de pluie pour arroser, en cas de besoin, les rangs fertilisants.**

### **Le compostage du trèfle**

Le trèfle inutilisé est coupé et constitue un précieux fertilisant. Les mottes de terre adhérentes aux racines sont mises sur le compost, le reste est haché fin et sert pour un nouveau rang fertilisant qui sera semé d'épinards.

### **Le bon arrosage**

Le plus souvent, l'humidité naturelle apportée par la rosée et la pluie est suffisante car, sous la

couche de mulch recouvrant le sol et dans les rangs de légumes, l'évaporation est faible. Si l'on doit quand même arroser, il faut dans tous les cas éviter de mouiller directement les légumes.



*Les rangs principaux sont réservés aux plantes qui prennent beaucoup de place, comme les tomates et les potirons.*

## Les rangs principaux et intermédiaires

Pour bien associer les légumes, il n'est pas suffisant de savoir quelles plantes s'apprécient ou se détestent. Il faut également que leurs besoins en lumière et en espace soient compatibles.

### Les rangs principaux

On mettra dans les rangs principaux les plantes dominantes exigeant beaucoup de place. Les concombres – par exemple – s'étalent et ne restent pas dans un seul rang. Toutefois, lorsqu'on leur offre un tuteur, ils se développent en hauteur et

**Certaines plantes deviennent très grandes et privent les autres de lumière ; d'autres prennent beaucoup de place. Il faut en tenir compte lors de l'implantation du potager.**

Les courgettes et les potirons sont mis dans les rangs principaux lorsqu'on les intègre dans le jardin de cultures associées et qu'on ne leur réserve pas un emplacement à part.

ont besoin de moins de place en largeur. Mais ils font alors beaucoup d'ombre, et toutes les plantes n'apprécient pas. Les tomates et les haricots à rames deviennent également très grands et prennent une place importante. On ne peut semer ou planter de tels légumes que tous les quatre rangs de légumes, afin qu'ils restent à 1,60 mètre les uns des autres et ne se gênent pas.

### **Une grande diversité de légumes dans les rangs intermédiaires**

Les légumes qui prennent moins de place ou n'occupent le terrain que pendant la première ou la deuxième moitié de la saison sont semés ou plantés entre les rangs principaux. On les associera entre eux en tenant compte de ce qui a été dit précédemment.

## **Le travail du sol à l'automne**

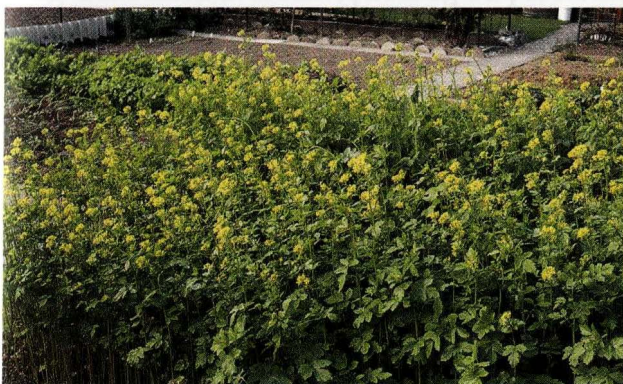
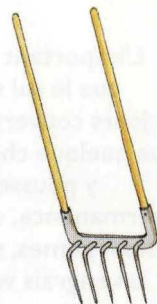
Lorsque les dernières récoltes sont terminées et qu'un nouveau semis ne se justifie plus, même dans les climats les plus favorables, les rangs libérés ne doivent pas pour autant rester vides. On ne bêche plus car cette pratique est aujourd'hui déconseillée : le bêchage à l'automne enterre la couche superficielle vivante en profondeur et ramène la couche morte en surface. Lorsqu'un rang se libère, il suffit d'ameublir le sol en profondeur sans le retourner, avec un outil à dents du type grelinette.

## La moutarde, un engrais vert idéal

Dans ce sol bien aéré, on sème à la volée des graines de moutarde et on les recouvre légèrement avec le râteau. La moutarde est un engrais vert qui présente de nombreux avantages : elle est facile à semer, germe rapidement et lorsque la neige arrive ou que le gel s'installe, elle s'affaiblit et se couche sur le sol. À partir de  $-7\text{ }^{\circ}\text{C}$  les dernières petites fleurs gèlent. Elles ne sont plus que de petites taches vertes sur le sol gelé.

Les jeunes pousses de moutarde de l'automne peuvent être cueillies et préparées en salade. Elles sont plus douces que le cresson tout en restant épicées.

Au printemps, la moutarde disparaît presque d'elle-même dès qu'on ratisse. Dessous, la terre est meuble et friable : sans travail supplémentaire, elle est quasiment prête pour les semis, et d'une excellente qualité.



*Un semis de moutarde prépare le sol pour les futures plantations.*



L'important est que le sol soit toujours couvert et que quelque chose y pousse en permanence, soit des légumes, soit un engrais vert.

Avec le temps, vous apprendrez comment organiser au mieux votre jardin ; vous verrez quelle joie procure l'expérimentation des cultures associées.

## Compostage en surface

Il est recommandé d'ameublir encore un peu la terre des rangs fertilisants, avec le même outil que ci-dessus, afin d'augmenter son aération. Lorsque le printemps arrive, la moutarde et le mulch ont pourri. Après un ratissage, une nouvelle saison productive de jardinage peut commencer.

## Comment les cultures se succèdent

Dans les rangs de légumes, on peut laisser libre cours à sa créativité. On ne doit pas oublier, notamment, de jongler avec les herbes, les salades, les engrais verts et les plantes aromatiques.

## Légumes et aromates à avoir en permanence

Certaines plantes ne doivent jamais faire défaut dans un potager. La planification des semis doit en tenir compte et les rangs doivent être disposés en conséquence.

- **La salade** est toujours nécessaire pour la cuisine. Elle doit être disponible dans le potager durant toute la saison.
- **L'aneth et le basilic**, semés loin l'un de l'autre, apportent une touche épicée et fraîche dans la cuisine.
- **Les carottes**, hâtives ou tardives, sont pleines de vitamines.

## Plusieurs récoltes par an

Dans certains rangs de légumes, on peut faire jusqu'à trois récoltes par an. Par exemple, en premier des oignons, puis des choux-raves et enfin pour l'automne et l'hiver de la mâche. Il est important que, à côté des plantes qui prendront ultérieurement beaucoup de place et débordront du rang (par exemple les concombres), on sème ou on plante des légumes à végétation rapide qui seront récoltés lorsque les rangs principaux auront besoin de place. Ils pourront alors s'étendre sur deux rangs sans être gênés.

## Chaque printemps, une nouvelle terre

Afin que les légumes trouvent tout ce dont ils ont besoin, on a recours, dans les potagers de cultures associées, à une méthode simple, déjà évoquée : là où l'année précédente il y avait des rangs de légumes, on trouvera, en les décalant tous vers la droite, des rangs fertilisants. Les légumes, quant à eux, pousseront sur les anciens rangs fertilisants et trouveront ainsi un sol fertile ne comportant aucune trace de leurs « camarades ». Ils seront dans une terre reposée, bien aérée et très vivante. Avec une telle méthode, le sol ne s'épuise pas.

## Protéger le sol en le couvrant

Le sol étant toujours couvert et maintenu humide, la vie y reste active en permanence, car le microclimat y est optimal. Les mauvaises herbes sont moins nombreuses. Et les bonnes

associations favorisent le développement des plantes.

### **Noter soigneusement pour bien planifier**

Au printemps, on doit savoir exactement où se trouvait tel légume l'année précédente afin de ne pas faire d'erreur d'implantation pour la nouvelle saison de jardinage. Le repérage des emplacements peut être fait par le biais d'étiquettes dont l'écriture résiste aux intempéries et qui restent dehors tout l'hiver. Mais, après avoir vu des pies arracher mes étiquettes de fleurs récemment plantées, et une autre fois l'enfant des voisins les prendre pour jouer, je recopie également mon implantation sur papier.

**Bien associer et bien organiser la succession des cultures demande réflexion. Faire un plan du potager (pages 38-39) est une aide précieuse. Cela permet de vérifier à tout moment si, par exemple, l'implantation d'un rang a bien fonctionné sur plusieurs années.**

### **Le plan du potager**

Afin d'avoir une vue d'ensemble, il est bon de faire un plan du potager (voir pages 38 et 39). On y reporte, sur du papier quadrillé, tous les semis et les plantations de l'année. En hiver, au moment de l'achat des nouvelles graines, on prépare le nouveau plan. On peut ainsi déterminer quelles graines on doit commander. Tous les ans, ces plans sont archivés.

## Questions importantes sur l'implantation du jardin



Au début de la saison de jardinage, il faut bien réfléchir à la meilleure implantation du potager. On doit se poser les questions suivantes avant de se mettre au travail :

- Quelle sera la taille de ce légume ?
- Combien de plants seront nécessaires ?
- En fonction de la taille du légume, faut-il prévoir un seul ou plusieurs rangs ?
- Que mettre dans les rangs à droite et à gauche ?
- Les légumes libéreront-ils la place à temps ?
- Les nouvelles cultures supporteront-elles celles qui les ont précédées ?
- Seront-elles dans le bon voisinage ?

### Bien planifier pour un jardin réussi

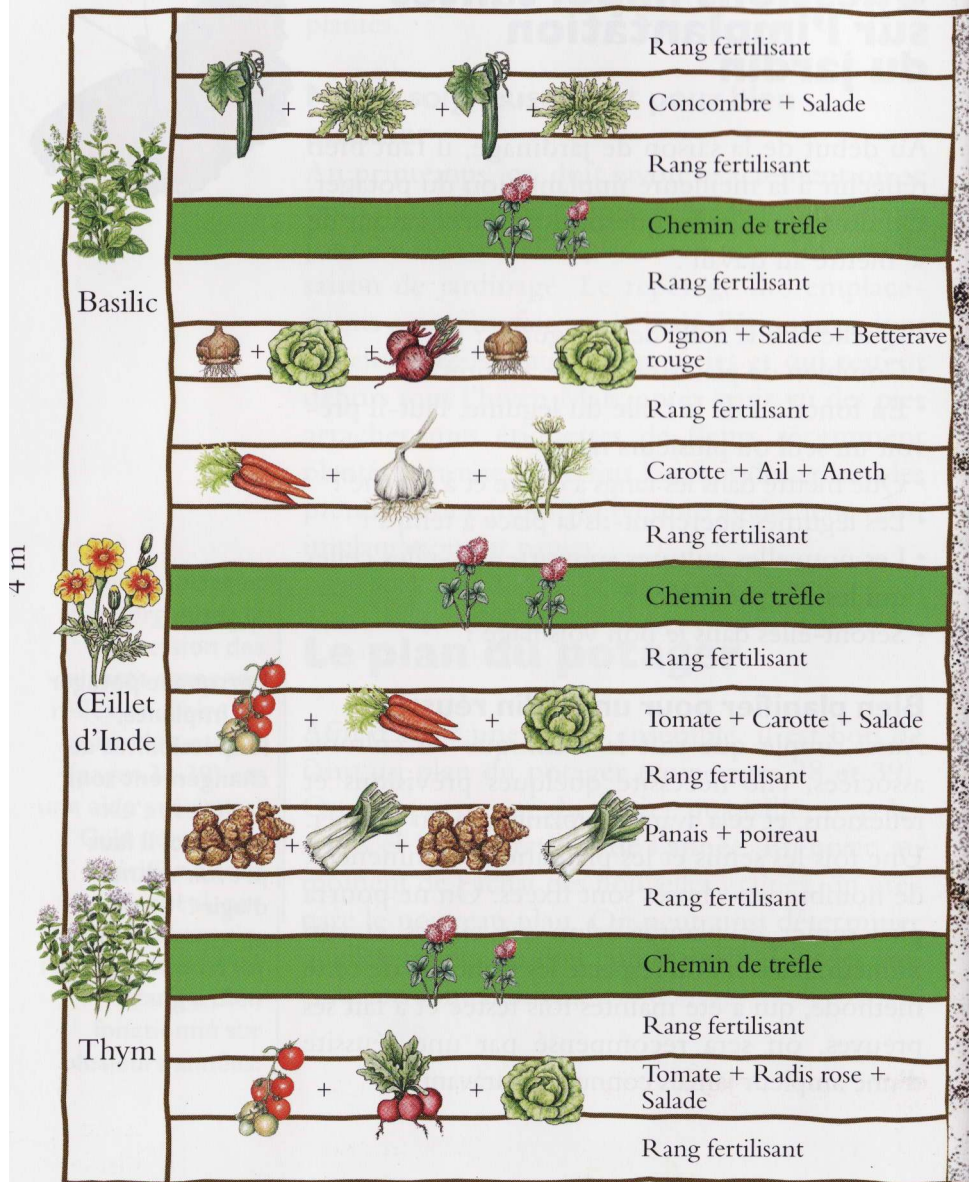
Aussi simple que soit la technique de cultures associées, elle nécessite quelques prévisions et réflexions, et cela avant l'implantation du potager. Une fois les semis et les plantations commencés, de nombreuses choses sont fixées. On ne pourra plus semer et planter selon ses envies et son humeur. Mais si l'on respecte les principes de cette méthode, qui a été maintes fois testée et a fait ses preuves, on sera récompensé par une réussite d'une ampleur jamais connue auparavant.

**Lorsque le potager est implanté, les possibilités de changement sont limitées ; c'est pourquoi il faut prévoir avant d'agir !**



Tipi à haricots

3 m

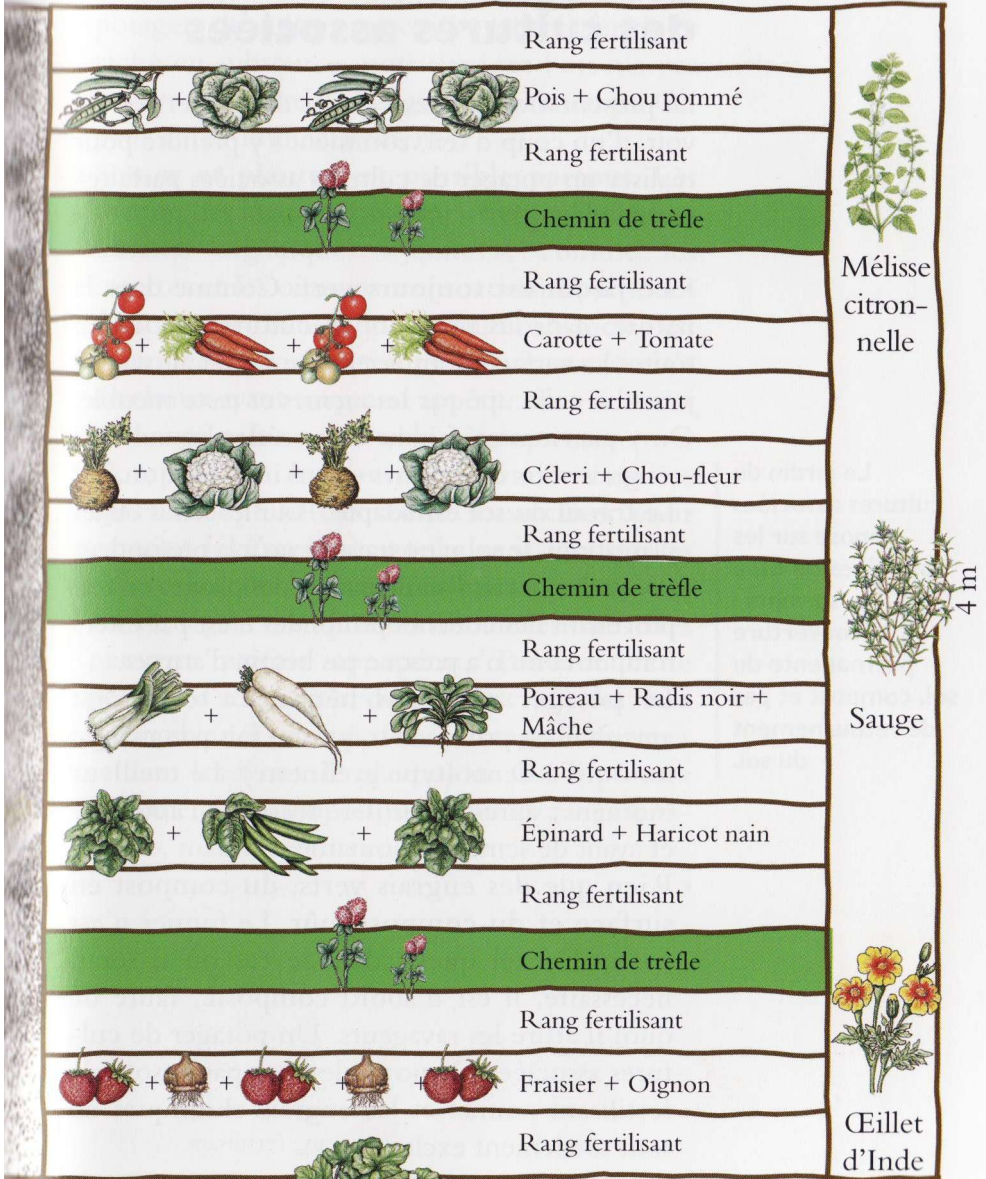


Courgette

3 m

3 m

Tipi à haricots



3 m

Potiron



Distance entre les rangs :  
environ 20 centimètres

## Les règles d'or des cultures associées

La présentation de ces « règles d'or » permet de voir, d'un coup d'œil, comment s'y prendre pour réaliser un potager de cultures associées parfaitement aménagé.

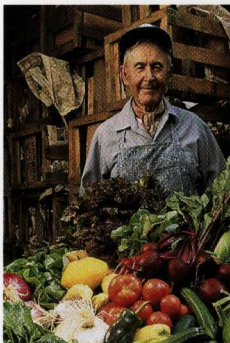
**Le jardin de cultures associées repose sur les principes de base suivants :  
couverture permanente du sol, compost et pas de retournement du sol.**

- **Le jardin est toujours vert.** Comme dans la nature, dans les potagers de cultures associées, toutes les surfaces sont vertes. Le sol est ainsi toujours bien occupé par les racines et reste meuble. On y parvient en faisant se succéder les cultures – engrais verts et légumes – sans interruption.
- **Le travail du sol est adapté.** Pour les semis ou les plantations, le sol n'est travaillé qu'à la profondeur nécessaire. Ainsi, l'alimentation des plantes en eau provenant des couches profondes n'est pas interrompue et on n'a presque pas besoin d'arroser.
- **Le potager n'est pas bêché.** La terre n'est ameublie en profondeur qu'une fois par an avec un outil à dents (type grelinette). Le meilleur moment : après la dernière récolte à l'automne et avant de semer la moutarde.
- **Rien que des engrais verts, du compost en surface et du compost mûr.** Le fumier n'est pas utilisé tel quel ; dans le cas où il serait nécessaire, il est d'abord composté, faute de quoi il attire les ravageurs. Un potager de cultures associées n'a normalement pas besoin de fertilisant animal et les engrais chimiques en sont totalement exclus.

- **Pas d'engrais de complément.** Le sol des potagers de cultures associées est très fertile et riche en substances nutritives, et l'on n'a pas besoin de mettre de l'engrais au printemps. On peut semer immédiatement.
- **Semer et planter est possible partout.** Les besoins des légumes qui supportent mal des fertilisants organiques « jeunes », comme les carottes et les oignons, sont satisfaits par le sol d'un potager dans lequel la culture associée est pratiquée depuis longtemps. Quant aux variétés de choux ayant un grand appétit, elles trouvent elles aussi partout une table très copieuse.
- **Compostage.** Au cours des premières années après l'adoption des cultures associées, pour certains légumes très gourmands comme les choux, les concombres, les tomates ou les céleris, de légers manques en substances nutritives peuvent parfois apparaître. Pendant cette période d'adaptation, du compost mûr doit être disponible ; il sera mis dans les rangs de légumes et dans les trous de plantation. On apportera également du compost mûr dans les rangs fertilisants, mais cette fois en surface.







*Une bonne récolte récompense les efforts du jardinier*

**Certaines variétés de betteraves rouges, comme la 'Plate d'Egypte', sont adaptées aux semis précoces.**

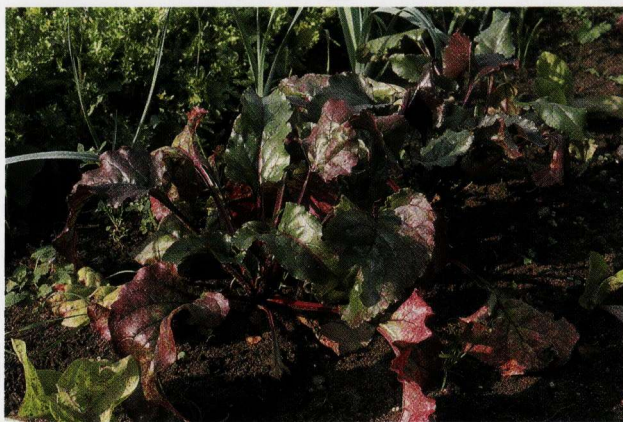
**Pour un semis d'automne ou une récolte en hiver, la 'Crapaudine' est particulièrement recommandée. La 'Rouge Globe' peut être semée en avril ; elle est considérée par les connaisseurs comme la betterave rouge la plus tendre et la plus goûteuse.**

# Cultiver et récolter

## Les principaux légumes, de A à Z

### La betterave rouge

Ce légume rustique peut supporter des températures assez basses et est donc chez lui sous tous les climats. Les betteraves rouges sont riches en potassium, énergétiques et apéritives. Elles auraient également des propriétés curatives vis-à-vis de certains cancers.



*Les betteraves rouges ont des usages très variés en cuisine, de la racine cuite ou crue jusqu'aux feuilles.*

## Culture

Une terre légère et riche en humus, du soleil et des rangs fertilisants bien alimentés, voilà les conditions idéales pour ce légume.

Un intervalle de 20 à 30 centimètres sur le rang, voire davantage, permet d'intercaler de la sarriette par exemple, qui s'accorde très bien avec les betteraves. Les oignons et le chou-rave peuvent également être plantés ou semés en alternance avec les betteraves.

Ces dernières peuvent être gardées pour l'hiver à la cave, dans du sable humide.

**Associations favorables :** aneth, sarriette, haricot, oignon, chou-rave.

**Associations défavorables :** épinard (sur le même rang).

## La carotte

La carotte est une plante rustique supportant bien les rigueurs du climat. En cuisine, ses utilisations sont multiples et c'est un légume très sain : elle renforce le système immunitaire, fait baisser la tension et régularise le transit intestinal. C'est également notre meilleure source de vitamine A.

## Culture

La carotte a besoin d'un sol meuble, profond et toujours humide, faute de quoi les racines deviennent fourchues, les tiges durcissent et les plantes montent en graines. Ces dernières doivent être semées à un intervalle de 4 à 5 centimètres.

**Les carottes font partie des plantes qui supportent mal leur propre voisinage : on évitera donc d'en semer deux rangs côte à côte.**

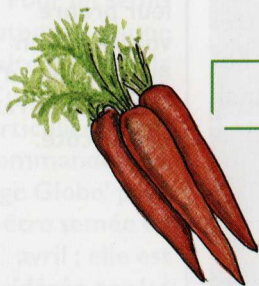
Les carottes germent lentement : il leur faut environ trois semaines. On mélangera les graines avec du sable pour obtenir un semis plus régulier.

Au début du printemps, on sème des variétés demi-longues telles que la 'Nantaise', ainsi que des hâtives. On peut renouveler ce semis en juin. Pour les besoins de l'automne, on pourra semer en juillet des variétés hâtives. Les carottes destinées à la provision hivernale seront semées dès le mois de mai car elles se développent lentement.

Le fumier est un poison pour les carottes. Il favorise le développement des mauvaises herbes et attire irrémédiablement la mouche de la carotte.

**Associations favorables :** ail, aneth, chou, ciboulette, cresson, oignon, poireau, pois, radis, salade, tomate.

**Associations défavorables :** menthe.



### Semis de carottes avec du sable

Mélanger une dose de graines avec 20 à 30 doses de sable sec. Semer ce mélange avec de l'aneth dans des sillons peu profonds.

- Recouvrir légèrement de terre et tasser un peu.
- Semer tous les 10 centimètres quelques graines de radis roses afin que les rangs de carottes puissent rapidement être repérés, ce qui permettra de mieux contrôler les mauvaises herbes entre les rangs.

## Que faire contre la mouche de la carotte ?

- Les oignons, les poireaux, la ciboulette et l'ail repoussent la mouche de la carotte.
- Ne pas laisser de carottes sur le sol, ni même de morceaux de carotte, car les larves peuvent y passer l'hiver.
- Semer clair plutôt qu'éclaircir, car les mouches de la carotte aiment pondre leurs 150 œufs (par mouche) dans les fissures qui apparaissent dans le sol lorsqu'on éclaircit.
- En semant tardivement (début juin), on peut au moins éviter la première génération de mouches et les plants résisteront mieux si une invasion tardive devait avoir lieu.



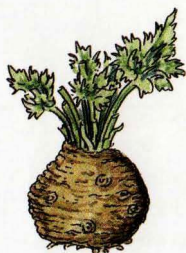
## Le céleri

Le céleri est un délicieux condiment et un légume d'hiver très savoureux contenant presque toutes les vitamines du groupe B. Il est diurétique.



*Il n'est pas facile d'obtenir de belles boules de céleri à partir de graines car c'est un légume assez exigeant.*

**Si vous préférez semer le céleri plutôt que le repiquer, sachez qu'il germe et se développe lentement.**



**Le céleri apprécie les apports en potasse. Ce minéral contribue à lui donner tout son goût.**

tique, tonique et antirhumatismal. Son seul défaut est d'être de culture délicate et de demander beaucoup de soins.

### Culture

Le céleri-rave pousse bien dans les sols riches en humus des jardins de cultures associées. Il a besoin des abondantes substances nutritives venant des rangs fertilisants et de suffisamment d'humidité. S'il est planté trop profondément, il développe des racines latérales au détriment de la boule. Les légumes à végétation rapide tels que la laitue à couper, la moutarde en tant qu'engrais vert ou encore les salades précoces, les radis, les carottes hâtives, le chou-rave et les haricots nains, sont de bons précédents pour le céleri. L'espacement sur le rang doit être d'environ 40 centimètres.

La mâche est le partenaire idéal du céleri. Pour une bonne couverture du sol, pour une utilisation optimale de l'espace et comme réserve de salade pour l'automne, une fois que le chou-fleur aura laissé la place libre, on sèmera de la mâche dans les rangs de céleri. Ainsi, le sol restera humide, ce qui est bon pour le céleri, qui a besoin de beaucoup d'humidité pour pouvoir former de grosses boules.

Sachant qu'à la moindre gelée, le céleri monte en graines au lieu de former une boule, on ne le plantera pas à l'extérieur avant fin mai. En cas de printemps tardif, avec un mois de mai pluvieux et froid, on attendra même début juin.

Durant sa période de croissance, notamment en août, le céleri doit être bien approvisionné en eau. Au cas où il ne pleuvrait pas assez, on arrosera les rangs fertilisants. Il ne faut toutefois en aucun cas arroser directement les plantes.

Le céleri pousse jusqu'en octobre et doit rester en terre aussi tard que possible. Ce n'est que lorsque des gelées sont attendues qu'il faut prendre la fourche à bêcher pour récolter les céleris. Les fanes sont arrachées jusqu'à la feuille du cœur, en tournant, et peuvent rester sur le sol. Les racines seront légèrement raccourcies. En mettant les boules à la cave dans du sable humide (la feuille du cœur restant à l'air libre) on dispose d'une réserve de légumes goûteux et sains pour tout l'hiver.

**Associations favorables** : chou-fleur et autres choux, concombre, épinard, haricot, poireau, pois, tomate.

**Associations défavorables** : céleri (ne pas les cultiver les uns à côté des autres).

**Congelez une poignée de fanes de céleri, les plus belles. Elles seront ainsi disponibles toute l'année pour relever bouillons et soupes.**

### Associer le céleri et le chou-fleur

Le céleri est le compagnon idéal du chou-fleur. En plantation alternée sur le rang, l'un et l'autre tirent mieux partie des éléments nutritifs disponibles dans le sol et sont plus productifs.



**Le chou cabus a besoin de lumière et d'eau. Les sols sablonneux et secs ne lui conviennent pas. Il faut le planter profondément, en sorte que le départ des premières feuilles soit au niveau du sol. Le collet est ainsi protégé et cela aide à la formation des racines.**

## Le chou cabus

Le chou cabus pousse partout où il ne fait pas trop chaud et où il pleut suffisamment. La palette de ses propriétés nutritives est très large. Il est, comme tous les choux, riche en vitamine C et en substances protectrices.

### Culture

Les jeunes choux craignent le gel et doivent être plantés après les saints de glace, c'est-à-dire après le 15 mai. Afin de pouvoir former de belles têtes, le chou a besoin d'un gros apport en substances nutritives. Pour cette raison, les rangs fertilisants doivent être particulièrement bien alimentés en compost de surface. À l'automne et au début de l'hiver, le chou cabus supporte quelques degrés au-dessous de zéro, mais il est plus sensible au gel que le chou rouge et sera donc récolté avant celui-ci.

Le meilleur stockage hivernal pour le chou cabus est dans des cageots à la cave. On peut le stocker avec ou sans racines.

**Associations favorables :** haricot nain, pois, carotte, phacélie, salade, céleri et tomate.

**Associations défavorables :** ail, oignon et autres choux.

## Le chou de Bruxelles

Le chou de Bruxelles est une « bombe » de vitamines pour l'hiver. Il est particulièrement riche en vitamines B, en acide folique et en vitamine C.



## Culture

On choisira de préférence des rangs sur lesquels un semis de moutarde en automne aura rendu le sol meuble. Le chou de Bruxelles ayant un grand développement, les plants doivent être espacés d'au moins 60 centimètres. Toutefois, il reste de la place entre eux pour de la salade ou des oignons. Comme tous les autres choux, le chou de Bruxelles profite particulièrement d'une association avec des tomates ou du céleri.

On sèmera en avril, car les variétés résistant au gel poussent lentement. Le chou de Bruxelles est un légume exigeant : il a besoin d'un important apport de compost en surface dans les rangs fertilisants, apport qui doit être entretenu durant toute la période de culture. Une humidité suffisante du sol est aussi une condition importante pour la réussite de la culture. Si le chou de Bruxelles est semé assez tôt et qu'un arrêt de la croissance n'a pas lieu, du fait de la sécheresse, les petits choux se forment à l'automne. Le chou de Bruxelles peut être récolté à partir de septembre, mais il est meilleur lorsqu'il a subi les premières gelées. On récolte d'abord les choux qui ont poussé sur la partie inférieure de la plante et on les cueille au fur et à mesure en remontant. On peut ainsi prolonger la récolte une bonne partie de l'hiver.

**Associations favorables** : carotte, céleri, tomate.

**Associations défavorables** : autres choux, ail, oignon.

**Le chou de Bruxelles est un excellent légume d'hiver ; il est encore meilleur lorsqu'il a subi le gel.**



**Le chou de Chine est particulièrement pauvre en calories. C'est pourquoi il est idéal pour les régimes. En outre, il est riche en fibres et en vitamine C.**

## Le chou de Chine

Le chou de Chine est une crucifère. Il ne ressemble cependant pas à un chou mais fait plutôt penser à la chicorée 'Pain de sucre'. Il n'a d'ailleurs pas un goût de chou. On peut le manger cuit à la vapeur comme un légume, ou cru comme de la chicorée.

### Culture

On sème le chou de Chine de préférence en place. L'écartement sur le rang est de 30 à 40 centimètres. Sous nos latitudes, on recommande la variété 'Granat'. Elle supporte les premières gelées de l'automne (jusqu'à - 5 °C).

Le chou de Chine ne doit pas être semé trop tôt, sinon il commencera très vite à monter. Il peut être consommé frais mais il convient aussi pour les réserves d'hiver, conservé sur du sable ou une terre légère, toujours humide, dans une cave aérée.

**Associations favorables :** chou-rave, épinard, haricot, pois.

**Associations défavorables :** radis.

## Le chou de Milan

Très apprécié parmi les variétés de choux, il est souvent préféré au chou cabus. On peut le cuire brièvement et lui ajouter un peu de citron, le farcir ou le cuisiner en accompagnement, par exemple, de viande ou de saucisses. Riche en vitamine C et en substances protectrices, il est bon pour la santé et très nutritif.



### Culture

Lorsqu'il bénéficie d'un emplacement riche en humus et toujours humide, le chou de Milan pousse vite et produit de grosses têtes aux feuilles tendres et cloquées. L'écartement idéal sur le rang est de 40 centimètres.

On peut planter le chou de Milan dès fin mars ou début avril si le temps le permet : c'est-à-dire ni trop froid, ni trop humide. Une bonne protection contre la mouche du chou est, comme pour tous les autres choux, la tomate. Une association sur le rang est la meilleure solution. Le céleri est également un bon protecteur du chou de Milan, associé, lui aussi, sur le rang.

Les variétés tardives de chou de Milan supportent - 10 °C. Elles peuvent rester dehors une bonne partie de l'hiver. Recouvertes de branchages, on peut les récolter à tout moment.

Le chou de Milan se prête mal au stockage. Les variétés précoces sont récoltées fin octobre

*Un chou en bonne santé est en général épargné par la piéride du chou et fait de belles pommes.*

**Le chou de Milan est un bon partenaire des épinards, des concombres et de la phacélie. Comme tous les choux, il n'aime pas la compagnie d'autres crucifères.**

lorsque les têtes ont fini de se former. Si on les laisse plus longtemps, elles risquent d'éclater.

**Associations favorables :** bourrache, carotte, céleri, haricot nain, pois, salade, tomate.

**Associations défavorables :** autres choux, ail, oignon.

**Pour obtenir de grosses boules de céleri-rave, on l'associe au chou-fleur ou aux choux de printemps.**

## Le chou-fleur

Le chou-fleur vient à l'origine des pays du Sud. C'est une crucifère riche en substances nutritives et pauvre en calories : 100 grammes de chou-fleur n'apportent que 25 kilocalories. Il fait partie des légumes les plus sains.

### Culture

Il existe des variétés hâtives et tardives. Le chou-fleur peut être semé de mi-avril à juin. On pratiquera des semis échelonnés pour prolonger la période de récolte.

Si on utilise des plants, on les mettra en place de mai à mi-juillet. Les jeunes plants doivent être rapidement éclaircis à 40-50 centimètres sur le rang pour pouvoir bien se développer. Dès que la fleur apparaît, on doit la protéger de la lumière en repliant les feuilles, afin qu'elle reste claire et appétissante. La culture des tomates avec le chou-fleur a fait ses preuves contre la hernie du chou.

Les choux semés en avril se récoltent en juillet-août, ceux de mai en août-septembre et ceux de juin en septembre-octobre.

**Associations favorables :** céleri, haricot nain, phacélie, tomate.

**Associations défavorables :** la plupart des variétés de pommes de terre, les autres choux (sauf le chou rouge), l'oignon.

### **Le chou-rave**

Comme toutes les crucifères, le chou-rave est cultivé en Europe depuis des siècles. Ce légume est particulièrement bon pour la santé car il contient beaucoup de vitamine B et aussi énormément de vitamine C. Il renferme également, comme les autres choux, des substances protectrices contre le cancer.

### **Culture**

Les problèmes surviennent surtout lorsqu'on plante le chou-rave trop tôt. S'il subit des gelées tardives, cela entraîne un arrêt de la croissance et il devient fibreux.

On sème le chou-rave au plus tôt fin avril afin que les plantes sortent de terre après les saints de glace. Si on repique des plants, on le fera après les saints de glace. Il existe des variétés précoces ou tardives. La variété tardive 'Superschmelz' se sème à la mi-juin et se conserve bien.

Le rang fertilisant doit être bien pourvu en compost de surface. On mettra une laitue entre chaque plant car il faut maintenir un écartement assez important entre les choux. De grosses pommes peuvent alors se former car les plantes ont suffisamment de lumière de tous les côtés.

**Associations favorables :** betterave, épinard, fraisier, haricot, poireau, pois, salade, tomate.

**Associations défavorables :** fenouil.

**Le chou-rave est un légume idéal car il est riche en substances nutritives et pauvre en calories. En le semant tous les mois, d'avril à août, la récolte dure plus longtemps.**

**Important : les choux doivent être plantés profondément, jusqu'au départ des premières feuilles. Ainsi le collet est protégé et cela favorise le développement des racines. Le chou rouge ne doit pas être récolté trop tôt, sinon il se conserve mal.**

**Le chou rouge contient du sélénium, important pour le système immunitaire. Il est riche en vitamine C.**

## Le chou rouge

Le chou rouge est une crucifère bien adaptée à nos climats. Sa particularité est d'absorber plus que les autres l'oligo-élément sélénium.

### Culture

Le chou rouge a besoin de beaucoup de lumière, de pas mal de soins et de suffisamment d'apports en substances nutritives. Il ne doit en aucun cas être à l'étroit ou semé à l'ombre. L'écartement minimum sur le rang est de 50 centimètres.

Le chou rouge peut être semé à partir d'avril. Lorsqu'on utilise des plants, on les met en place entre fin avril et début mai. Les rangs fertilisants doivent être bien fournis en compost de surface.

Le meilleur moment, pour la récolte des variétés de conservation, va de début à mi-novembre, tant qu'il ne gèle pas dans la journée. Si les températures descendent en dessous de 0 °C durant la nuit, cela n'est pas dramatique. On ne doit toutefois pas cueillir les choux lorsqu'ils sont mouillés ou gelés.

Le mieux est de stocker les choux rouges dans des cageots, avec ou sans racines. Si on supprime les racines, il faut laisser environ cinq centimètres de trognon.

**Associations favorables :** bourrache, carotte, céleri, épinard, haricot nain, phacélie, pois, salade.

**Associations défavorables :** ail, autres choux (sauf chou-fleur), oignon, tomate.

## Le concombre

Les Indes orientales sont sans doute le pays d'origine du concombre. Vers 500 av. J.-C., il était déjà cultivé par les Grecs, puis plus tard par les Romains. Ce légume qui aime la chaleur contient jusqu'à 95 % d'eau, mais également les vitamines A, B et C. Il est par ailleurs dépuratif et diurétique.

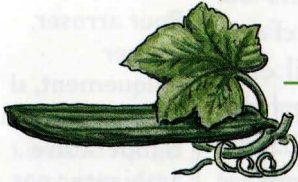
### Culture

C'est à l'abri du vent, sur un sol meuble, chaud et riche en humus que les concombres poussent le mieux. Si le climat est trop rigoureux, il faut produire les plants en godets. Pour cette culture, il faut au moins quatre rangs afin que les plantes puissent s'étendre.

Si l'on utilise des plants produits en pépinière, on veillera à les choisir robustes et trapus. Les plants faibles sont sujets à l'oïdium, aux virus et aux ravageurs. Les plants semés directement sont les plus résistants et donnent les meilleures récoltes. Les fèves sont de bons précédents et la laitue est le voisin idéal, car elle sera récoltée lorsque les concombres commenceront à s'étaler. Au début, elle pourra occuper deux des quatre rangs nécessaires aux concombres.

On sème les concombres après les saints de glace. Pour cela on met quatre à six graines en poquets espacés de 40 à 60 centimètres. Après le semis et la levée, on épandra sur le sol une fine couche de compost très mûr pour éviter que les racines – superficielles – souffrent de la sécheresse.

**Pour arroser, utiliser uniquement, si possible, de l'eau à température ambiante : pas d'eau glacée venant du robinet. L'idéal est d'arroser avec de l'eau de pluie.**



## Gain de place dans la culture des concombres

On peut ne réserver que deux rangs aux concombres si on érige au milieu de la planche un grillage d'un mètre de hauteur sur lequel ils pourront grimper. Les plantes peuvent alors s'étendre à droite et à gauche sur le sol et aussi grimper, d'où une meilleure utilisation du sol, intéressante dans les petits jardins.

**Dans un potager de cultures associées, on peut manger la peau des concombres, riche en vitamines : elle ne contient pas de résidus toxiques.**

Le sol autour des pieds de concombre doit toujours être bien couvert. Sur la couche de compost, on mettra éventuellement une très fine épaisseur d'herbes. La culture de basilic et/ou de mâche en association s'est également révélée valable. On ne doit en aucun cas utiliser du fumier frais car il attire des insectes ravageurs qui pourraient endommager les plants délicats. Pour améliorer le sol avant la plantation, on l'ameublira et on y incorporera du compost mûr ; on peut également former de légères buttes afin que les plants soient un peu surélevés. Plus tard, on ne laissera qu'un ou deux plants. Si on a installé un grillage comme tuteur, on pourra laisser trois à quatre plants : l'idéal est que deux s'étalent sur le sol et qu'un ou deux grimpent. Les racines des concombres aiment un sol aéré, biné soigneusement mais très superficiellement.

On taillera les plants quelques centimètres au-dessus de la cinquième feuille. Cela favorisera le

développement de pousses secondaires sur lesquelles se formeront la plupart des fruits.

Lors de la récolte, on fera attention aux vrilles des concombres et on coupera les fruits avec des ciseaux au lieu de les arracher. Ils vous en remercieront en produisant d'autres fleurs et d'autres fruits. Cela évitera également de trop bouger les vrilles. Elles n'aiment pas ça du tout. Si elles doivent supporter trop de secousses, les plantes arrêtent de fleurir et de donner des fruits.

**Associations favorables :** aneth, basilic, céleri, épinard, fenouil, haricot à rames, oignon, salade.

**Associations défavorables :** radis.

## La courgette

Le bassin méditerranéen est le berceau de la succulente courgette. Ce délicieux légume fait partie de la grande famille des cucurbitacées. Les courgettes ne grimpent pas, poussent vite et fournissent des récoltes abondantes durant toute la saison de jardinage. Contenant peu de calories mais beaucoup de fibres, elles constituent le légume idéal en cas de régime.

## Culture

La culture des courgettes est facile. Elles exigent le même espace que les concombres, c'est-à-dire la largeur de quatre rangs. Trois graines sont mises dans chaque trou de plantation. Après la levée, on ne garde que la plante la plus robuste. Le sol doit toujours être meuble et les rangs fertilisants bien alimentés et maintenus humides. On

On peut facilement faire ses plants de courgette dans des pots sur le rebord de la fenêtre.



sème après les saints de glace, c'est-à-dire après le 15 mai. On récolte continuellement jusqu'aux premières gelées, dès que les fruits ont atteint la taille voulue.

**Associations favorables :** basilic, haricot, oignon.

**Associations défavorables :** concombre.

## L'épinard

L'épinard fait partie des légumes indigènes. Il peut être récolté jusqu'à l'automne et fournit ainsi des vitamines et des minéraux durant une longue période. Riche en calcium, en potassium et en fibres, il contient également du cuivre et du fer.

### Culture

Même si, dans les potagers de cultures associées, l'épinard sert tout d'abord à marquer l'implantation des rangs et est ensuite utilisé comme engrais vert, c'est aussi un légume de grande valeur. Il a surtout besoin d'humidité et de suffisamment de substances nutritives, qu'il trouve facilement dans un jardin de cultures associées.

On peut commencer à semer les épinards dès décembre lorsqu'on les cultive comme semis d'hiver (voir page 102).

On peut également les semer au printemps dès que le sol du potager le permet, afin d'obtenir une récolte précoce. En juillet et août, on sème pour la récolte d'automne. On effectuera un dernier semis en septembre pour une récolte au

**Ne semez pas d'épinards d'avril à juin car, à cette saison, ils fleurissent et ne font guère de feuilles.**



printemps. Les épinards doivent dans ce cas être recouverts de branchages durant les mois d'hiver pour les protéger du gel.

On obtient des épinards réellement beaux, avec des feuilles bien développées, à la condition de les semer clair. Les semis denses doivent être éclaircis à temps à une distance de 5 à 10 centimètres.

Comptez six semaines entre le semis et la récolte.

**Associations favorables :** chou, fraiser, haricot, pois, radis, salade, tomate.

**Associations défavorables :** betterave.

## Le fenouil

Le fenouil, cet excellent légume méditerranéen, peut être cultivé dans le potager. Le fenouil 'De Florence' ou fenouil doux se mange en salade ou comme légume. Riche en vitamines A et B, il est également diurétique et tonique. Il stimule la lactation.

### Culture

Avant de cultiver le fenouil, il est recommandé de le faire précéder d'un autre légume, par exemple de la salade. Le radis noir, le chou-fleur et le chou-rave, qui libèrent rapidement le sol, sont aussi de bons précédents. Sous nos climats, on sème le fenouil de juin à mi-juillet. Après quelque temps, les plants sont éclaircis tous les 20 à 25 centimètres. Dès que les bulbes sont formés, au plus tard fin septembre, on les butte légèrement afin qu'ils restent bien blancs jusqu'à la

**Pour les semis d'épinards en automne, bien choisir la variété. 'Matador' et 'Géant d'hiver' ont fait leurs preuves.**

**Le bord de la couche de compost doit être légèrement surélevé. Ainsi l'eau de pluie ou d'arrosage coule bien vers les racines et l'on évite que la terre qui recouvre les bulbes ne durcisse.**

récolte. La récolte du fenouil a lieu à partir de mi-octobre et jusqu'à début novembre. La plante peut supporter des températures allant jusqu'à - 5 °C. Le fenouil supporte très bien le stockage en cave. Pour cela, on coupe les fanes à une main au-dessus du bulbe et on raccourcit les racines de moitié. Une terre humide ou du sable conservent la fraîcheur des bulbes durant quelques semaines.

**Associations favorables :** concombre, salade.

**Associations défavorables :** chou-rave, haricot, tomate.

### **La fève**

La fève est une légumineuse. Sur ses racines se trouvent des nodules renfermant des bactéries symbiotiques qui fixent l'azote de l'air et en enrichissent le sol. Elle a des racines profondes et ameublissent la terre. La fève peut être semée comme engrais vert très tôt dans l'année car elle résiste aux gelées de printemps. On la coupe au plus tard lorsqu'elle atteint 30 centimètres de hauteur ; elle pourrit rapidement pour se transformer en compost. On peut alors semer ou planter un légume sur le rang.

### **Le fraisier**

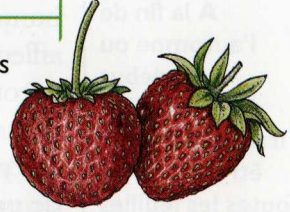
Originnaire d'Europe, le fraisier fait partie de la famille des rosacées. À côté de la fraise des bois, il existe de nombreuses variétés aux fruits plus ou moins gros et plus ou moins savoureux. Les fraises sont très bonnes pour la santé : elles sont

**Lorsqu'on ne met pas de légumes entre les fraisiers, il est recommandé de semer de la moutarde avant ces derniers. Dans tous les cas, les jeunes plants ne doivent pas être mis dans un sol nu sans protection.**

dépuratives, laxatives et diurétiques, et elles stimulent les défenses naturelles.

### Des fraisiers entre les salades

- Une bonne méthode est de planter des fraisiers entre des chicorées ou des scaroles encore en place. Ils se développeront sous la protection des salades et plus tard, une fois ces dernières arrachées, ils auront le rang pour eux tout seuls.
- Les fraises sont sensibles à la moisissure. Pour l'éviter, on plantera dans les rangs de fraisiers, outre des salades, à l'automne ou au plus tard au début du printemps, des oignons, des poireaux ou de l'ail. Ces alliées limiteront la multiplication des moisissures.
- Lorsque les plants ne sont pas assez aérés, par exemple devant une haie ou près d'une clôture, la formation de moisissures est plus importante.



*Fraisier, oignon, salade : un bon voisinage qui assure une protection mutuelle.*

**À la fin de l'automne ou au début du printemps, les fraisiers doivent être nettoyés. Toutes les feuilles et les tiges mortes seront retirées. C'est une mesure préventive importante contre les maladies.**

**Les haricots à rames font parfois de l'ombre à leurs voisins. Ils doivent dans tous les cas être orientés nord-sud, ce qui réduit cet inconvénient au minimum.**

## Culture

À l'origine, les fraisiers sont des plantes de lisière de forêt qui aiment les sols riches en humus et en substances nutritives. L'important est de planter à la bonne profondeur. Les feuilles de la base doivent affleurer à la surface du sol. Entre les jeunes plants encore peu développés, semer ou planter de la laitue, de la salade à couper, des choux-raves ou des épinards. Les plantations de fraisiers ont lieu à la fin de l'été, de préférence en août car la formation de la fleur dans les boutons se fait en automne. Lorsque les jeunes plants sont bien enracinés, épandre du purin d'orties avant l'hiver (voir page 105).

Entre le moment de la floraison et celui de la maturité des fruits, il est conseillé de pailler sous les plants afin d'éviter tout contact entre les fraisiers et le sol humide. Des copeaux de bois conviennent également. De tels matériaux laissent passer l'eau et sèchent rapidement après la pluie. Avantages : les fruits mûrissent bien sur ces matériaux secs et ils restent propres ; la pourriture et les invasions de champignons diminuent.

Cueillir les fraises dès qu'elles sont mûres. Elles doivent toujours être mangées très fraîches, car leur arôme intense disparaît rapidement.

**Associations favorables** : ail, chou-rave, épinard, haricot nain, oignon, poireau, radis.

## Le haricot à rames

Comme toutes les légumineuses, le haricot à rames est une importante source de protéines. Sa culture exige beaucoup de place (voir page 32).

## Culture

Les haricots à rames peuvent monter sur des rames plantées dans les rangs ou disposées en cercle comme les tipis des Indiens. Vu que peu après leur levée ils auront besoin d'aide pour grimper, on commence par mettre en place les rames.

Important pour les semis : creuser un sillon circulaire d'environ deux centimètres de profondeur autour de chaque rame et y disposer cinq à huit graines, puis les recouvrir de terre.

Les haricots à rames peuvent être semés de mi-mai (c'est-à-dire après les saints de glace) jusqu'à fin juin.

Après le semis, on veillera à ce que la terre reste bien humide. Plus tard, lorsque les haricots auront levé, on les buttera.

Les haricots à rames sont plus tardifs que les nains, mais leur récolte se prolonge souvent jusqu'aux premières gelées. Globalement, ils produisent environ trois fois plus que les nains.

**Associations favorables** : betterave, céleri, concombre, épinard, salade.

**Associations défavorables** : haricot nain, oignon, poireau, pois.

Les variétés de haricots à cosse violettes (faciles à reconnaître au milieu du feuillage vert), qui deviennent verts à la cuisson, ont fait leurs preuves.



Grâce aux semis précoces d'épinards dans les rangs fertilisants de part et d'autre des haricots nains, ces derniers poussent en étant bien protégés et la terre reste humide, ce qui est important pour la germination.

## Astuces pour l'implantation des haricots à rames

Au cours des années, j'ai trouvé un truc qui facilite la culture et évite du travail :

- Je maintiens les rames du tipi au sommet par un anneau en plastique d'environ 30 centimètres de diamètre.
- L'anneau est percé de petits trous (un au niveau de chaque rame) pour fixer une ficelle pour chaque rame.
- À travers chaque trou, je fais passer une ficelle ou un fil de fer qui descend le long des rames et que j'attache en bas de la rame, juste au-dessus du sol. Afin de pouvoir bien tendre ma ficelle, j'ai mis auparavant une petite vis dans chaque rame.
- Je fais d'une pierre deux coups : cette construction renforce le tipi et aide les haricots à grimper. Les petits plants de haricots ont en effet un peu de mal à s'accrocher à une grosse rame. Ils peuvent tourner autour de la ficelle et grimper ensuite sur la rame.
- En outre, la ficelle empêche les jeunes plants d'être détachés de la rame par le vent.

### Le haricot nain

Les haricots nains donnent une récolte plus précoce que ceux à rames. Ils n'ont pas besoin de tuteurs. Leurs exigences, quant au sol et à l'emplacement, sont relativement modestes. La plupart des variétés poussent même à la mi-ombre.



*À partir des petites fleurs du haricot se forme ce légume si apprécié.*

### Culture

On sème quatre à six graines en poquets à 30 centimètres d'intervalle. Le semis est possible jusqu'à la mi-juillet. Lorsqu'on échelonne les semis (toutes les trois semaines) on peut récolter des haricots sans interruption pendant toute la saison. Celle-ci commence huit bonnes semaines après le semis. Les haricots doivent être cueillis délicatement, afin de ne pas blesser ni arracher les plantes. La récolte est d'autant plus abondante que l'on commence à cueillir tôt et que les haricots sont cueillis jeunes.

**Associations favorables :** aneth, betterave, bourrache, céleri, chou, concombre, fraisier, pois, pomme de terre, radis noir, tomate.

**Associations défavorables :** fenouil, haricot à rames, alliées (poireau, ail, échalote, ciboulette).



*Récolter les oignons lorsque les fanes deviennent marron et sèchent.*



**Les oignons ont besoin d'un sol n'ayant pas reçu de matière organique fraîche (compost jeune, fumier, etc.)**

**Il ne faut en aucun cas casser les tiges des oignons pour accélérer la maturité. Plutôt soulever les oignons afin que les racines absorbent moins d'eau et de substances nutritives.**

## L'oignon

L'oignon est originaire d'Asie. Irremplaçable en cuisine, il l'est aussi au potager où il joue un rôle protecteur particulier vis-à-vis des autres plantes.

### Culture

Les oignons poussent partout et ne nécessitent pas beaucoup de place. C'est pourquoi ils peuvent, par exemple, être mis dans les rangs de fraisiers, avec lesquels ils forment une association parfaite. Occupant un espace limité, ils ne gênent pas les fraisiers qui peuvent continuer à s'étendre, comme si de rien n'était.

Si l'on consomme davantage d'oignons qu'il n'y a de place dans les rangs de fraisiers, on prévoira un rang d'oignons à côté des carottes. Le rang sera simplement ratissé et les bulbes seront plantés dans le sol tous les 8 à 10 centimètres. Les carottes et les oignons se protègent réciproquement des ravageurs (mouche de l'oignon et ver de la carotte). Les oignons ont besoin de près de trois semaines pour lever. Afin qu'ils ne montent pas trop rapidement en graines, on doit surtout faire attention à la taille

des bulbes qu'on plante. Ils ne doivent pas être plus gros qu'une noisette. S'ils sont trop gros, on coupera la base du bulbe avec un couteau tranchant ; deux oignons se formeront côte à côte. Au printemps on récolte les bulbes plantés à l'automne, en été ceux plantés au printemps et en hiver on consomme les oignons provenant des récoltes automnale et estivale. Les oignons sont toujours récoltés seulement lorsque les tiges sont mortes.

Si les oignons sont stockés dans un endroit aéré et ne risquant pas le gel, ils gardent longtemps leur bon goût et ne pourrissent pas.

**Associations favorables :** ail, aneth, arbres fruitiers (au pied de l'arbre), carotte, concombre, rosier, salade, tomate.

**Associations défavorables :** chou, haricot, poireau, pois.

### La culture automnale des oignons

- Les oignons peuvent également être plantés à l'automne. Pour cela on sème les graines au printemps, pour obtenir des petits bulbes à planter.
- En été, on peut partager cette récolte de petits bulbes. La moitié est gardée au frais, au sec et dans le noir pour le printemps suivant. L'autre moitié est mise en terre au début de l'automne, comme on le fait pour les bulbes plantés au printemps : peu profond, mais bien plombés.
- Les variétés 'Géants de Stuttgart' ou l'oignon de printemps 'Très hâtif de Vaugirard' conviennent bien pour une plantation à l'automne. Au début du printemps on peut récolter des oignons à manger frais (oignons blancs).



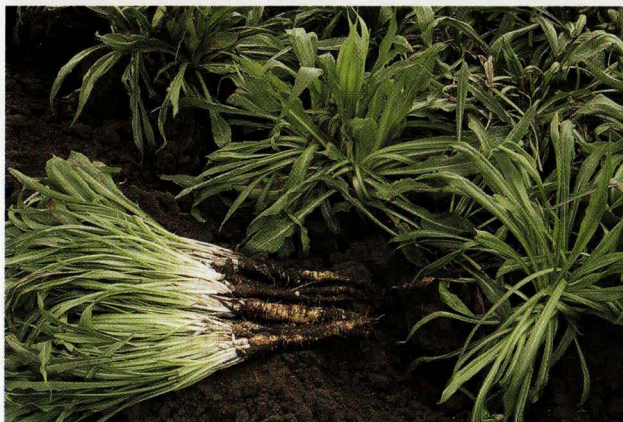
**On doit être très prudent lors de la récolte des panais. Afin de ne pas les abîmer, il est recommandé de commencer par ameublir la terre sur le côté le long du rang et ensuite de pousser la racine vers le côté ameubli.**

*Jadis, on trouvait des panais dans tous les potagers.*

**Pour semer des panais, choisir des graines de l'année précédente car les graines des années antérieures germent mal.**

## Le panais

Ce savoureux légume racine est, à tort, un peu tombé dans l'oubli. Ses racines très profondes peuvent être préparées soit comme légume, soit en salade.



## Culture

Au potager de cultures associées, le panais est presque incontournable. C'est non seulement un voisin merveilleux pour les tomates, à l'égal de la carotte, mais il est aussi impressionnant par la profondeur de son enracinement. Ses racines s'enfoncent jusqu'à 80 centimètres dans le sol, qui est ainsi bien aéré. Elles ameublissent le sol plus profondément que ne peuvent le faire nos outils. Il existe des variétés pour les sols lourds et d'autres pour les terres légères et riches en humus.

Semer de mars à avril dans des sillons peu profonds et, comme pour les carottes, mélanger les graines avec du sable dans la proportion de 1/20 ou 1/30.

Les graines sont ensuite légèrement recouvertes et le rang est plombé. Après la levée, les panais doivent être éclaircis à environ 12 à 15 centimètres d'intervalle. Ils aiment une humidité constante, telle qu'elle existe dans les potagers de cultures associées grâce au compost de surface. En cas de sécheresse, ils montent facilement en graines.

On récolte les panais à la fin de l'automne, on enlève les fanes et on stocke les racines verticalement dans la cave, dans du sable humide. Ces plantes résistant au gel, elles peuvent également rester en place. Mais il vaut mieux, là aussi, couper les fanes. Au printemps, les panais doivent dans tous les cas être récoltés, faute de quoi ils fleuriraient et deviendraient fibreux.

## Le poireau

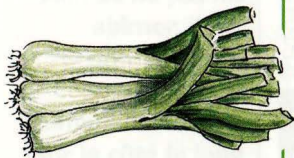
Le poireau est originaire du sud de l'Europe. Comme l'échalote et l'ail, il renferme des substances aromatiques contenant du soufre, ce qui lui donne son goût fort.

### Culture

Le mieux est de semer le poireau associé à une plante de faible développement, comme le radis noir ou la betterave rouge. Ses graines germent lentement : il leur faut environ deux semaines. L'écart entre les plants doit être de 20 à 25 centimètres. S'ils sont semés trop serrés, ils faudra les éclaircir en proportion. Le poireau peut être cultivé au printemps ou à l'automne. Pour une plantation au printemps, on sème au plus tard en avril dans deux rangs espacés de 20 centimètres.

**Le poireau est riche en allicine, aux effets antibactériens. Tout comme l'ail et l'oignon, il fait baisser le taux de cholestérol.**

## Le poireau aime le fraisier



Le poireau est la plante idéale entre les rangs de fraisiers. À cet effet les plants sont « habillés » et leurs racines sont trempées quelques heures dans un purin d'ortie ou de consoude (voir page 105). C'est ainsi que le poireau se développe le mieux et fournit des récoltes supérieures à la moyenne jusqu'au printemps.

Si on a l'intention de planter des poireaux à la fin de l'été ou en automne, par exemple dans les rangs de fraisiers nouvellement installés, une petite partie du rang de poireaux du printemps peut rester en place. On pourra alors retirer de ce rang les plants qui ne se sont pas bien développés durant l'été faute de place.

Pour la récolte, le poireau est coupé au-dessus des racines. Ces dernières restent dans la terre et peuvent pourrir.

**Associations favorables :** ail, carotte, céleri, épinard, fraisier, tomate.

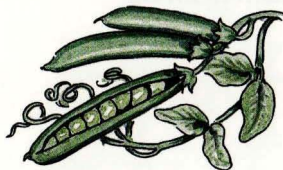
**Associations défavorables :** haricot, pois.

## Le pois

Le pois est certainement originaire d'Orient, mais il est acclimaté chez nous depuis la préhistoire. Il est riche en fibres et en protéines.

## Culture

Le pois est semé à 5 ou 6 centimètres de profondeur. Les sillons peuvent être un peu plus profonds mais, dans ce cas, on ne recouvrira pas complète-



ment. On ne le fera complètement que lorsque les pois auront levé. Les plants seront ainsi mieux fixés et risqueront moins de souffrir de la sécheresse. L'espacement entre les graines sur le rang doit être de 2 à 3 centimètres. Après le semis, le plant est légèrement plombé. Important : pour le pois, il faut toujours semer en ligne et non en poquet comme pour le haricot nain.

Le pois à écosser peut être semé très tôt car il ne craint pas le gel. On le mettra en terre dès début mars jusqu'à fin avril.

Le pois mange-tout est sensible au gel lorsqu'il est jeune. On ne le plantera donc en aucun cas avant mi-avril, voire un peu plus tard. La date limite pour le semer est la mi-juillet.

Le pois, tout comme l'oignon, a absolument besoin d'un sol ferme. Avec la manière de travailler le sol en culture associée, ce dernier étant aéré mais pas retourné, le pois trouve des conditions idéales.

Le pois nain n'a pas besoin de tuteur. Les variétés qui font plus de 50 centimètres doivent grimper sur des grillages ou sur des rames et éventuellement y être accrochées. Il est préférable d'éviter cette dépense en choisissant des variétés naines.

Lorsque les jeunes plants atteignent environ 15 centimètres, on les butte légèrement. Au moment de la récolte, les grains doivent être entièrement formés mais les cosses encore vertes. On cueille le matin, lorsque les plantes bénéficient encore de la fraîcheur de la nuit. Il faut éviter de récolter par temps orageux, car les pois pourrissent plus facilement. Si on veut mettre les

**Les pois sont une bonne culture précoce. Lors de la récolte, les racines restent dans la terre et les bactéries de leurs nodules ont stocké de l'azote alors disponible pour les cultures suivantes.**

pois en conserve, il faut le faire le jour même de la récolte.

**Associations favorables :** carotte, céleri, chou, épinard, radis, salade.

**Associations défavorables :** autres pois, haricot, oignon, poireau, tomate.

*La nécessité d'un tuteur pour les pois dépend de la variété. Les variétés naines, qui n'en ont pas besoin, sont plus faciles à cultiver.*



## Le poivron

Le poivron est une solanacée comme la tomate et il a les mêmes exigences en matière de climat, de sol et de soins. Ce parent de la tomate n'est pas très présent dans nos jardins. C'est pourtant un très bon légume. Sa principale substance active, la capsicine, en fait un vieux remède en cas de mauvaise circulation.

**Légume du Sud, le poivron craint le froid et souffre d'un temps pluvieux en mai.**

### Culture

Les poivrons nécessitent un emplacement ensoleillé et un sol chaud, riche en humus et pas trop calcaire. On peut acheter les plants ou les pro-

duire soi-même en semant à partir de février sous couche, sous serre ou simplement sur l'appui d'une fenêtre. Les jeunes plants seront repiqués en godets puis mis en place. Leur système racinaire doit être bien développé. Sans grosses racines, il est difficile d'obtenir de bonnes récoltes. Le poivron pousse bien en compagnie de tomates, de carottes et de choux. L'intervalle entre les plants doit être d'au moins 40 centimètres. On plante fin mai, éventuellement sous protection contre le gel.

Il est recommandé d'étaler le compost des rangs fertilisants jusque sur ceux des poivrons, afin de maintenir le pied des plantes au chaud et le sol humide et meuble.

**Associations favorables :** carotte, chou, tomate, chou-rave, chou-fleur.

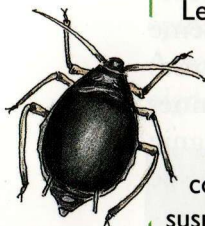
**Associations défavorables :** betterave, fenouil, pois.



*Le poivron pousse mieux au soleil. Il aime un sol chaud, riche en humus et non calcaire.*



## Les ravageurs du poivron



Le poivron doit être protégé, surtout contre les pucerons et la mouche blanche.

- En cas d'attaque de pucerons, enlever et brûler les premières feuilles.
- Les mouches blanches sont difficiles à combattre. Une solution d'urgence est de suspendre des pièges jaunes à proximité des plantes. Hélas, ceux-ci attrapent aussi les autres insectes.
- La plantation d'œillets d'Inde peut aussi aider. Ces fleurs au parfum très épicé et fort sont toutefois très prisées des limaces.

**Il existe des variétés de radis d'hiver résistant au gel, pouvant rester dehors toute l'année et être récoltés au fur et à mesure des besoins.**

## Le radis d'hiver (radis noir et autres)

Le radis d'hiver vient du Proche-Orient ; il est arrivé en Europe en passant par les pays méditerranéens. On en trouve différentes variétés, dont les couleurs et les formes varient. Tout comme le poireau et le radis rose, le radis d'hiver contient des composés soufrés qui ont des vertus curatives.

### Culture

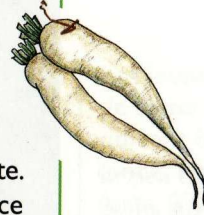
Les radis d'hiver ont besoin d'un sol meuble, riche en humus et constamment humide. Des sillons de 1,5 à 2 centimètres de profondeur suffisent. On gardera un intervalle de 6 à 12 centimètres sur le rang, selon la taille des radis. Il est conseillé d'effectuer des semis échelonnés tous les 14 à 20 jours.

Avec les radis d'hiver, on peut planter ou semer dans le même rang des poireaux, des oignons ou

## Radis d'hiver, salade et poireau

Radis d'hiver, salade et poireau sur le même rang, voici une association très conseillée, de préférence dans l'ordre suivant :

- Un pied de salade flanqué de deux oignons, puis radis et poireau, puis à nouveau salade, éventuellement avec des radis roses et ainsi de suite.
- La salade protège les radis de la dangereuse puce de terre (altise).



de l'ail, afin de mieux utiliser la place et d'obtenir une meilleure couverture du sol.

Les variétés du début de l'été peuvent, si le sol et le temps le permettent, être semés dès mars. Les variétés d'été seront semées de fin avril à juillet, les radis d'automne début juillet.

Les radis d'hiver proprement dits doivent être semés dès fin juin, faute de quoi, dans les régions où le climat est défavorable, ils ne viendraient jamais à maturité.

**Associations favorables :** carotte, cresson, fraiser, haricot, salade, tomate.

**Associations défavorables :** concombre.

### Le radis rose

Qui dit radis rose dit « craquant ». Son goût fort et épicé provient de l'essence de moutarde qu'il contient. Non content de tenir certains ravageurs éloignés, il est en outre particulièrement bon pour la santé.

**Les radis roses ont besoin de soleil et d'humidité pour être tendres et craquants.**

*Les radis roses ne doivent pas être arrosés lorsqu'ils sont au soleil.*



### Culture

Les radis roses aiment un emplacement ensoleillé, un sol profond et riche en humus, et suffisamment d'humidité. Dans les rangs de légumes, on peut facilement les semer dans deux sillons côte à côte car chaque radis occupe peu de place.

Sur le rang, on espace les radis de 4 centimètres. Le radis rose est un bon précédent pour le poireau ou le céleri.

Les radis peuvent être semés à l'extérieur de mai à septembre. Pour en avoir en permanence, on sèmera tous les 15 jours. On peut semer du cresson et des radis dans le même rang. Attention : il ne doit pas y avoir de salade à côté du cresson et l'année suivante on doit planter dans tous les cas des tomates car, pour les autres légumes, l'agressivité du cresson est insupportable. En plein été, les radis peuvent être récoltés quatre semaines après les semis ; à la fin de l'été et à l'automne, il faut six à huit semaines pour qu'ils atteignent environ 2 centimètres de diamètre.

**Associations favorables :** carotte, cresson, fraiser, haricot, salade, tomate.

**Associations défavorables :** concombre.

## La tomate

La tomate est originaire des régions chaudes, pluvieuses et subtropicales de l'Amérique centrale et du Sud. Elle préfère toujours les pays du Sud, mais elle pousse bien partout dans la mesure où il ne fait ni trop froid, ni trop humide.

### Culture

Les tomates doivent être plantées profond et avoir les pieds au chaud. Profond veut dire que le premier bouquet floral se trouve à environ une largeur de main au-dessus du sol. Au chaud signifie que la terre est meuble en profondeur et riche en humus grâce au compost de surface de l'année précédente. En cas de besoin, les trous de plantation seront enrichis par du compost bien décomposé. Des plants devenus trop grands peuvent être plantés inclinés et recouverts jusqu'à une largeur de main au-dessous du premier bouquet. La tige se redressera après quelques jours. On plante les tomates après les saints de glace, donc pas avant le 15 mai. En cas de risque de gel, il faut attendre une semaine de plus.

Après la plantation, on sème de la moutarde et des soucis, qui seront plus tard coupés pour couvrir le sol. Les choux tels que le chou-rave ou le chou-fleur conviennent bien comme plantes intermédiaires. Ceux-ci restent plus petits que les

**Les jeunes plants de tomates doivent être vert foncé, trapus et forts. S'ils ont déjà un bouton ou une fleur, c'est un bon signe.**

**L'association avec les tomates est bénéfique aux choux, qui ont besoin d'un répulsif contre la piéride du chou.**

**Il faut au moins 1,60 mètre entre les rangs de tomates. Sur le rang, on sèmera ou plantera un autre légume entre chaque plant de tomate, par exemple des carottes, car c'est bien connu : les carottes aiment les tomates !**

tomates et laissent suffisamment d'espace entre elles. Lorsque les tomates continueront à se développer, les choux seront déjà récoltés, si bien que l'espace ne leur fera pas défaut.

Les tomates doivent toujours bénéficier d'une bonne couverture du sol. Si l'on dispose d'assez d'herbes non montées à graines ou de tontes de gazon, on en recouvrira le rang de tomates durant tout l'été. Pour se former, les tomates ont besoin de beaucoup d'eau. C'est pourquoi, en cas de sécheresse, on arrosera abondamment sur les rangs fertilisants. Les feuilles des tomates doivent dans tous les cas rester sèches. Dans les régions pluvieuses, il s'est avéré bénéfique de mettre un toit en plastique au-dessus des tomates afin de les protéger de la pluie, ce qui empêche l'humectation des feuilles tout en leur laissant beaucoup d'air.

On attache les plants à des tuteurs en fer, en bois ou en bambou. On laissera se développer une seule

*Les plants de tomate infestés par le mildiou dépérissent. Les feuilles deviennent marron, les fruits se tachent et pourrissent.*



tige, ce qui signifie que les pousses secondaires doivent être retirées (à la main, pas au couteau).

On gardera les trois ou cinq gourmands inférieurs jusqu'à ce qu'une première fleur apparaisse. Le gourmand au-dessus de la première feuille après cette fleur, ainsi que les suivants sur la tige principale, seront enlevés.

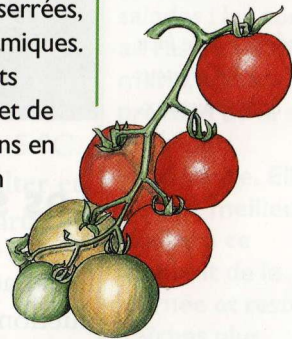
Sous nos latitudes, sauf dans le Midi, il faut empêcher la formation de nouveaux fruits au plus tard fin août. Pour cela, on retire les fleurs en formation. Dans tous les cas, elles ne produiraient pas de fruits mûrs et fatigueraient inutilement la plante. En revanche, on laissera les feuilles afin que la plante puisse continuer à assimiler. Les tomates peuvent être cueillies de juillet à l'automne, dès que les fruits sont bien rouges. On cueille les dernières, même pas complètement mûres, avant les

**Les tuteurs en bois présentent un inconvénient : les spores des champignons, par exemple ceux du mildiou, y demeurent et entraînent de nouvelles infections.**

### Les maladies de la tomate

Les tomates ne doivent pas être plantées trop serrées, afin de diminuer le risque de maladies cryptogamiques. Le mildiou, en particulier, peut causer des dégâts importants. En cas d'humidité très importante et de températures supérieures à 20 °C, des infections en masse peuvent se produire avec ce champignon qui atteint d'abord les feuilles puis les fruits.

- Les feuilles deviennent marron, puis les fruits ont à leur tour de vilaines taches marron ressemblant à des pustules et ils tombent.
- Lorsqu'on coupe les tomates, on voit que leur chair est elle aussi colorée. Les fruits sentent mauvais et ne sont pas comestibles.



gelées. Si elles ont déjà une légère couleur jaune, elles continueront à mûrir à la chaleur. À ce stade, les tomates n'ont pas besoin, pour mûrir, de la lumière du soleil mais seulement de chaleur. Le processus de maturation est accéléré lorsqu'on met des tomates et des pommes déjà mûres dans un endroit couvert.

**Associations favorables :** carotte, chou, épinard, haricot, oignon, persil, poireau, salade.

**Associations défavorables :** betterave rouge, fenouil, fraisier.



*La salade se marie bien  
avec les oignons  
et les poireaux.*

## Les salades

Les salades se prêtent particulièrement à une production au potager, car leur culture est facile. Toute l'année, les différentes variétés fournissent des vitamines et, en les cultivant, on est sûr de les avoir toujours fraîches.

## La batavia

Ses feuilles sont craquantes comme de la glace et très croquantes. Elle se cultive comme la laitue et a l'avantage d'être plus lente à monter à graines.

## La chicorée

Avec ses substances amères ouvrant l'appétit, cette salade tient une grande place chez la plupart des jardiniers. On peut la stocker comme réserve pour l'hiver.

### Culture

La chicorée et la scarole peuvent être semées de début juin à mi-juillet. Le semis doit être clair et seulement recouvert d'un demi-centimètre de terre. Après quatre semaines, les salades seront repiquées ou éclaircies avec un écartement de 25 centimètres environ. Le manque d'eau est leur principal ennemi. C'est pourquoi elles ont besoin de rangs fertilisants pourvus d'une bonne couche de compost qui, si cela est nécessaire, sera bien arrosée et retiendra l'humidité. Elles ont en outre un besoin élevé en substances nutritives et aiment les sols meubles et riches en humus. Elles résistent généralement à des gelées de -4 à -5 °C. Avant qu'il fasse plus froid, il faut les récolter et les conserver à l'abri. La scarole s'y prête particulièrement bien.

## La chicorée 'Pain de sucre'

Originnaire du sud de l'Europe, elle est riche en fibres et de saveur amère. Elle est presque insensible aux maladies et aux ravageurs.

Un jour sans pluie, on cueille les chicorées avec les racines et on les met dans une pièce hors gel ou dans des châssis protégés du froid. Elles ont besoin d'une bonne aération pour ne pas moisir.

Encore une astuce pour la récolte des salades : les couper au ras du sol et le matin, lorsque la pression de la sève est la plus importante. Elles sont de meilleure qualité à ce moment de la journée et restent fraîches plus longtemps.



## Culture

La chicorée 'Pain de sucre' se plaît dans des sols riches en humus, avec des rangs fertilisants bien pourvus de compost. On la sème avec un espacement de 20 centimètres. Le meilleur moment est à partir de mi-juin jusqu'à mi-juillet au plus tard. La culture d'épinard ou de salade auparavant s'est avérée bénéfique. On récolte la chicorée 'Pain de sucre' de septembre à avril. Elle est très rustique, supporte de fortes gelées (jusqu'à -10 °C) et peut donc passer l'hiver sous la neige ou sous châssis. Dans une cave fraîche, elle se conserve jusqu'en février.

**Associations favorables :** aneth, bourrache, carotte, chou-rave et autres choux, concombre, épinard, fenouil, haricot, oignon, pois, poivron, radis, tomate.

**Associations défavorables :** céleri, cresson, persil.

**La chicorée de Trévisse pousse particulièrement bien dans les régions aux hivers doux.**

## La chicorée sauvage

La couleur bordeaux de certaines variétés apporte un changement agréable par rapport au vert dominant des assiettes de salade.

### Semer la chicorée sauvage en place

Il n'est pas recommandé de semer cette salade en pépinière, puis de la repiquer, car elle a du mal à reprendre.

## Culture

La chicorée sauvage n'est pas très pressée de germer. Deux semaines se passent avant qu'elle ne sorte du sol et elle a besoin pour cela d'au moins 18 à 20 °C. Il faut semer aussi clair que possible. Peu après la levée, on l'éclaircira à 20 ou 25 centimètres d'écartement. Les têtes se forment à la fin de l'automne. Elles sont d'abord vertes puis virent au rouge sous l'influence du froid de plus en plus rigoureux.

La 'Palla Rossa' convient pour une récolte en automne. On sèmera cette variété directement en place, entre le 15 juin et le 20 juillet. La 'Rouge de Vérone' se sème de mi-juillet à début août.

La 'Palla Rossa' doit être cueillie avant les grands froids car ce n'est pas une variété hivernale. La chicorée 'Vérone', en revanche, est rustique et supporte les plus fortes gelées. Ses petites têtes rouges se forment à la fin de l'hiver et au printemps (de février à avril). Les premières salades peuvent souvent être récoltées dès novembre et décembre. Dans des régions peu enneigées et sujettes à de fortes gelées, il est recommandé de recouvrir celles qui restent en place de branches d'épicéas, ou de disposer au-dessus du rang un tunnel en plastique, bien arrimé au sol afin qu'il ne soit pas emporté par les tempêtes hivernales.

**Si, à la fin de l'hiver, un jour où il ne gèle pas, on recouvre le rang de chicorées d'un tunnel plastique, la récolte sera avancée de 3 à 4 semaines. Les chicorées sauvages récoltées après mi-avril sont souvent moins bonnes car trop amères.**

## La laitue

C'est la salade la plus répandue. Elle est dépurative, sédative et apéritive.



### Culture

La laitue aime les sols riches en humus et en substances nutritives. Elle ne supporte pas l'ombre. Il est conseillé de la planter en association avec le chou-rave. Ou encore mieux, de la semer en place avec des radis roses ou noirs. Ainsi, on peut récolter plus tôt, et la salade semée risque peu de monter. En été, le semis en place est la seule méthode valable. Le laitue est également adaptée aux semis d'hiver (voir page 102) permettant une récolte très précoce.

### La laitue à couper

La laitue à couper fournit tout l'été une salade très tendre. Elle ne pousse pas et supporte pour cette raison un peu d'ombre. En outre, elle est moins sensible à la sécheresse et aux changements de température que la laitue pommée.

### Culture

La laitue à couper est semée ou plantée, à 20 centimètres d'intervalle, du début du printemps à la fin de l'automne, ainsi qu'en semis d'hiver. Elle apprécie des rangs fertilisants bien fournis en compost et qui doivent rester humides. Les feuilles de cette salade ne doivent pas être en contact avec l'eau, alors attention lors de l'arrosage. Les feuilles peuvent être récoltées lorsqu'elles atteignent 15 à 20 centimètres.

### La mâche

La mâche est également appelée doucette ou « salade de blé ». Elle fait partie de la famille des





valérianacées, dont on trouve peu de représentants dans les potagers. Elle est riche en vitamines et particulièrement goûteuse.

### Culture

Au printemps et en été, la mâche se prête bien à un semis sous les salades, les poireaux et les haricots à rames. Ce qui n'est pas récolté sert d'engrais vert. La profondeur du semis est de 0,5 centimètre. Semer des rangs doubles permet de mieux lutter contre les mauvaises herbes. La mâche aime un sol ferme. Il suffit donc de l'ameublir légèrement en surface, puis de semer et de plomber.

La mâche est une salade rustique, qui peut être semée à partir du 10 août jusqu'à mi-septembre pour une récolte en hiver et au printemps. Pour l'automne, on la sèmera en juillet-août. À cette période, c'est la culture idéale après les premiers haricots. Pour la fin du printemps, on la sème en décembre, en semis hivernal. Il faut veiller à éliminer les mauvaises herbes, car la mâche ne les

*La mâche ne craint pas le gel : c'est surtout une salade d'hiver. Elle doit cependant être protégée si la neige est annoncée, pour pouvoir la cueillir.*

**Lors des semis pour l'hiver et le printemps, on choisira les bonnes variétés, à petites graines (par exemple 'Vertes d'Etampes' ou 'de Cambrai').**

supporte pas. La mâche peut se consommer toute l'année, et on peut continuer à la récolter tout l'hiver lorsqu'il ne gèle pas.

Il est important, lors de la cueillette, de ne pas couper les feuilles trop près de la racine, afin qu'elles puissent repousser. En mars, la mâche sera totalement récoltée ou coupée comme engrais vert avant de commencer à fleurir.

**On peut préparer le pourpier comme des épinards. Mais il est également très bon en salade, seul ou mélangé à d'autres salades vertes, du cresson ou de la moutarde.**

## Le pourpier

Connue depuis très longtemps mais plus guère cultivée de nos jours, cette salade ressemble à la mâche mais a un meilleur rendement. Le pourpier a une saveur douce, légèrement acide et existe sous deux formes : le pourpier d'été et le pourpier d'hiver.

## Culture

On peut semer le pourpier dans deux sillons côte à côte car il prend peu de place. Un sol meuble, un emplacement ensoleillé et assez d'humidité



*Belles feuilles et goût intéressant : le pourpier enrichit le jardin et la cuisine.*

sont les facteurs d'une bonne croissance. Le semis sera plombé légèrement ou recouvert d'une fine couche de sable. Si l'on veut récolter du pourpier sans interruption, il faut en semer toutes les trois semaines.

Pour une récolte toute l'année, on sèmera le pourpier d'hiver d'avril à mi-septembre. Le pourpier d'été peut être semé à partir de mai. Pour une récolte automnale et hivernale, la meilleure période de semis va de juillet à septembre. La récolte du pourpier d'été ou d'hiver est possible toute l'année car la plante résiste au froid et pousse même en hiver.

### **La romaine**

Comme son nom le laisse deviner, elle est originaire du sud de l'Europe. Elle y est consommée en salade mais aussi cuite comme légume.

#### **Culture**

La romaine supporte mieux la chaleur que la laitue et ne pourrit pas aussi vite en cas de pluie car elle est moins étalée sur la terre. Tout comme la laitue, elle se plaît en compagnie du chou-rave. On la sème d'avril à juin, avec un espacement de 25 centimètres.

## **Les herbes aromatiques**

Un potager sans aromates serait comme une mer sans sel. La plupart des aromates de la cuisine sont relativement peu exigeants et poussent sans grands

**Le pourpier pousse vite et est bon à couper environ quatre semaines après le semis. Il repousse rapidement et peut être récolté plusieurs fois.**

**Avec sa tête en forme de sac et ses feuilles rigides, la romaine ressemble au chou chinois et à la chicorée 'Pain de sucre'. Ses feuilles intérieures sont tendres, croquantes et ont plus de goût que celles de la laitue.**

efforts sur presque tous les sols. Comme ils n'aiment pas les engrais, la culture associée leur convient bien.



*L'aneth n'est pas seulement une plante aromatique et médicinale. C'est aussi une belle fleur.*

**L'aneth n'est plus utilisé de nos jours pour se protéger des sorcières, mais il est toujours utile contre les ballonnements.**

## L'aneth

L'aneth donne bon goût aux poissons, aux salades et aux potées. À la cuisine comme au jardin, il s'associe bien avec les concombres.

### Culture

L'aneth préfère les sols lourds mais n'aime pas qu'ils soient gorgés d'eau. Il apprécie le soleil mais doit être protégé du vent. Il peut atteindre plus de 50 centimètres de hauteur et pousse particulièrement bien associé au concombre ou à la carotte. On le sème à partir d'avril et tous les vingt jours environ si on veut en récolter toute la saison. Semer peu profond, dans un sol ferme. Si l'aneth est seul dans son rang, il est conseillé de le semer dans deux sillons parallèles.

**Associations favorables** : carotte, chou, concombre, oignon.

## Le basilic

L'origine du basilic n'est pas claire. Sans doute cet aromate bien aimé provient-il du sud de l'Asie.

## Culture

Plante annuelle, le basilic a besoin de sols normalement fertiles et d'un bon ensoleillement. Il peut être planté en pots ou semé en godets sur le bord de la fenêtre puis repiqué. Les graines doivent être recouvertes de très peu de terre. Cet aromate méditerranéen est exigeant en chaleur et doit donc toujours être planté après les saints de glace, c'est-à-dire après le 15 mai.

Les feuilles sont cueillies selon les besoins et utilisées fraîches. La principale période de récolte va de juin à septembre.

**Associations favorables** : concombre, courgette, fenouil, tomate.

## La bourrache

La bourrache est caractérisée par ses feuilles velues et ses fleurs bleues. Elle s'accorde bien avec le concombre en salade dont elle a un peu l'odeur et le goût. Ses fleurs ornent de nombreuses salades composées car elles sont très décoratives et comestibles.



**Le basilic apporte une saveur particulière aux plats. Le mieux est de l'utiliser frais, avec des tomates ou d'autres légumes. Il s'accorde très bien avec les plats méditerranéens. Au moment de la floraison, en plein été, couper la partie supérieure des tiges du basilic ; on pourra ainsi le récolter plusieurs fois dans la saison.**



**Planter de préférence la bourrache à l'écart, car elle s'étend beaucoup. Pour économiser de la place, on peut également la cultiver dans de grands pots.**

**Le cerfeuil peut être récolté toute l'année. En cuisine il est utilisé uniquement frais.**

## Culture

La bourrache est annuelle, mais ses graines sont disséminées dans le jardin par les oiseaux et les fourmis, si bien qu'elle revient tous les ans dans le jardin, souvent à des endroits où on ne l'aurait pas imaginée. Étant donné la longueur de ses racines, il n'est pas conseillé de la transplanter, à moins que ce ne soit dans une très grosse motte sortie des profondeurs du sol avec la bêche. On peut semer la bourrache d'avril à juin.

**Associations favorables** : chou-rave et autres choux, pois.

## Le cerfeuil

Le cerfeuil est un proche parent de la carotte et du persil, ce qu'on ne remarque qu'en le regardant de plus près.

## Culture

Le cerfeuil atteint 40 à 50 centimètres de hauteur. Il est peu exigeant en matière de sol. Ses graines doivent être maintenues bien humides pendant toute la durée de la germination. Ne craignant pas le froid, il peut être planté ou semé dès le début du printemps, à partir de mars.

**Associations favorables** : salade.

## La ciboulette

Il est facile de reconnaître la parenté de la ciboulette avec l'oignon et l'ail. Principale des fines herbes, elle est très appréciée en cuisine. C'est une plante médicinale reconnue pour ses pro-

priétés apéritives, digestives et diurétiques. Elle est toujours utilisée fraîche et jamais cuite, sauf très brièvement, par exemple dans les omelettes.

### Culture

La ciboulette préfère les sols calcaires, et apprécie l'humus et l'humidité. On peut la semer en place en avril ou en août, ou encore utiliser des plants achetés en jardinerie.

Les carottes sont de bons partenaires de la ciboulette, mais on mettra rarement cet aromate dans les rangs : on préférera un endroit très accessible au bord du potager.

**Associations favorables :** carotte.



*Le cresson pousse mieux dans des pots car c'est un très mauvais compagnon.*

### Le cresson alénois

Le cresson séduit par sa forte teneur en vitamines. Il était utilisé au Moyen Âge sous forme d'extrait pour lutter contre la chute des cheveux.

**On peut associer le cresson sur le rang avec des radis. L'année suivante, on sèmera dans ces rangs exclusivement des tomates ou des carottes.**

### Culture

Le cresson est une plante difficile dans les potagers de cultures associées. Il pose un problème à beaucoup de plantes ainsi qu'à lui-même. Là où il a été cultivé, il ne repoussera plus avant longtemps. On le cultivera par exemple à côté des plates-bandes de fleurs et de vivaces, ou entre les fraisiers. On peut le semer dès le début du printemps. Il germe rapidement et lève au bout de trois jours à condition que les graines soient maintenues constamment humides. Il doit être coupé dès qu'il atteint la hauteur d'une main. On ne le consomme que frais.

**Associations favorables :** fraisier, radis, tomate.

**Associations défavorables :** toutes les espèces de légumes.

### L'estragon

L'estragon est souvent utilisé, traditionnellement, dans les plats à base d'œufs. Il est présent sur tous les continents.

### Culture

Cette plante aromatique est vivace, et seule une légère protection en hiver, sous forme de feuilles ou de branchages, est nécessaire. Mais elle s'épuise au bout de trois ou quatre ans et on doit alors en replanter. Ceci est valable pour les deux variétés pouvant être cultivées dans nos potagers : l'estragon russe ou sibérien et l'estragon allemand. L'estragon russe est un peu plus rustique, ses graines germent mais son arôme est moins

prononcé et il a un léger goût amer. L'estragon allemand est particulièrement aromatique. Il ne peut se reproduire que grâce à une division de la plante par des jardiniers professionnels, et non à partir de graines. Un écartement d'au moins 30 centimètres entre les pieds est nécessaire car la plante devient relativement volumineuse. Un sol humide et riche en humus dans un endroit protégé, tel est l'emplacement idéal. Cet aromate est peu adapté aux cultures associées classiques. Le mieux est de le planter comme la livèche, dans son propre coin en bordure du potager.



*La lavande apporte une senteur méridionale dans nos jardins.*

## **La lavande**

La lavande a des vertus sédatives et insectifuges. Elle est de plus très odorante.

### **Culture**

Avec ses petites feuilles argentées, la lavande est une des plantes les plus faciles à cultiver. Elle n'a

**Enveloppée dans du tissu, la lavande aide à dormir d'un sommeil calme et réparateur. Les personnes souffrant d'hypotension apprécieront également un bain à l'essence de lavande.**

**Les feuilles de livèche sont cueillies selon les besoins et utilisées immédiatement comme aromate. La récolte principale se situe entre juillet et août. Arracher les racines en octobre.**



besoin ni d'arrosage, ni de fertilisants, et ne nécessite aucun soin particulier. Une situation ensoleillée et un sol un peu calcaire, dans lequel l'eau ne stagne en aucun cas, c'est tout ce dont elle a besoin. Les tiges et les fleurs sont coupées et séchées au moment de la floraison.

**Associations favorables :** rosier.

### **La livèche**

À l'origine, la livèche est originaire de l'est de la Méditerranée. Elle est diurétique, stimulante et digestive.

### **Culture**

La livèche est une plante très rustique et assez envahissante. Elle doit être plantée seule et n'a pas sa place dans les rangs de cultures associées. Sa racine atteint 40 centimètres de profondeur et la plante elle-même peut faire plus d'un mètre. Il lui faut un sol profond pour prospérer. Elle supporte la mi-ombre, résiste à l'hiver et peut vivre dix à quinze ans. Si elle devait complètement geler en hiver, elle repoussera au printemps. Comme elle ne craint pas le gel, on peut la semer ou la planter au début du printemps, dès le mois de mars.

### **La mélisse citronnelle**

Ainsi nommée en raison de son parfum sentant le citron, elle est très appréciée des abeilles.

### **Culture**

Tout comme la livèche, la mélisse citronnelle est

un buisson très envahissant et elle préfère être seule, par exemple au pied d'un arbre. Elle aime la chaleur et apprécie un emplacement protégé et ensoleillé ainsi qu'un sol perméable et riche en humus. C'est une plante vivace, qui reste en place de nombreuses années. On peut la semer dès le début du printemps ou la multiplier à l'automne par division. Ses feuilles sont utilisées fraîches ou encore cueillies par temps sec et mises à sécher pour être utilisées en infusion ou comme aromate.

## Le persil

Le persil est originaire des régions méditerranéennes mais il est répandu partout aujourd'hui. C'est une des plantes culinaires les plus appréciées, car il a de multiples utilisations et s'accorde avec presque tout.

### Culture

Le persil apprécie un sol perméable et riche en humus et en nutriments. Il préfère la mi-ombre. Dans les rangs de légumes, on le sèmera dans deux sillons parallèles. C'est une plante bisannuelle qu'il faut ressemer. Le persil germe lentement (il lui faut près de trois semaines). La première année, il fait, selon la variété, des feuilles simples ou frisées. La deuxième année, il produit une tige anguleuse qui portera ensuite des fleurs jaunes. Le persil peut être semé dès mars car il ne craint pas le gel. Il est important que le sol soit maintenu bien humide, faute de quoi le semis ne lève pas.

**La mélisse citronnelle calme et renforce à la fois : c'est pourquoi elle est utilisée pour les troubles du sommeil, la nervosité, les troubles cardiaques, les maux d'estomac et d'intestins, les douleurs menstruelles, les maux de tête et la fatigue générale.**

**Le persil est récolté de juin à octobre. On arrache cette plante bi-annuelle en mars, en octobre ou en novembre.**

**Les engrais nuisent à l'arôme de la sarriette : il ne faut pas en utiliser.**

**Associations favorables :** tomate. Le persil est par ailleurs un bon précédent pour le poireau.

**Associations défavorables :** salade.

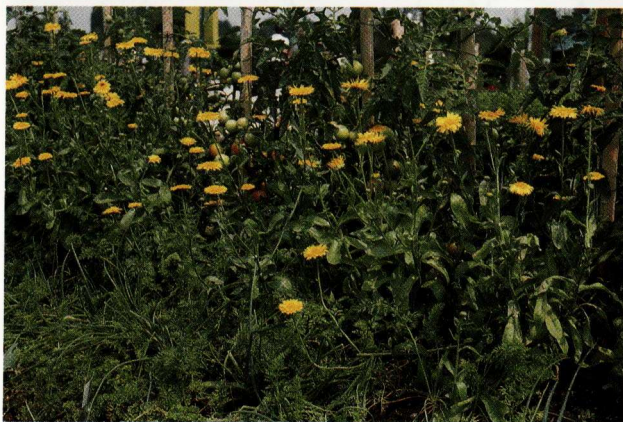
### **La sarriette**

La sarriette est originaire des régions méditerranéennes mais elle est depuis longtemps acclimatée chez nous. Elle accompagne bien les plats de haricots, qu'il s'agisse de haricots verts ou de haricots secs.

### **Culture**

La sarriette est annuelle. Elle est peu exigeante en matière de sol mais a besoin de beaucoup de soleil. Elle peut être semée de mi- à fin mai à la volée ou dans des rangs de légumes dans deux sillons parallèles. On peut également la cultiver en pot sur un balcon. On la récolte au fur et à mesure des besoins.

**Associations favorables :** betterave rouge, haricot et presque toutes les salades.



*Les mariages heureux de plantes aux couleurs variées participent au succès des potagers de cultures associées.*

## La sauge

En juin et juillet, la sauge se couvre de fleurs allant du bleu clair au violet et c'est un des fleurons du jardin.

### Culture

Devenant facilement envahissante et pouvant atteindre 50 centimètres de hauteur, la sauge ne doit pas être mise dans des rangs. Le mieux est de planter, dans un emplacement à part, un jeune plant acheté en jardinerie. En marcottant une pousse, la sauge se multiplie sans problème.

La sauge est peu sensible au gel et supporte donc l'hiver dans la plupart des régions. Elle peut être plantée dès le début du printemps. On peut également la cultiver en pot. Les feuilles sont récoltées fraîches selon les besoins. Pour les faire sécher, on les cueille de mai à juillet puis à nouveau en automne.

## Le souci

On le trouvait traditionnellement dans les jardins de ferme, mais les jardiniers urbains, et surtout ceux qui font des cultures associées, l'aiment de plus en plus. Le souci apporte non seulement une touche de couleur de toute beauté dans les potagers, mais c'est également une plante médicinale pleine de vertus. L'onguent de souci devrait être présent dans toutes les pharmacies domestiques.

### Culture

Les soucis poussent presque partout. Comme la



**Les aromates vivaces ne doivent pas être intégrés dans le potager de cultures associées, car les rangs y changent chaque année. Le mieux est de choisir un endroit en bordure des cultures ou un autre emplacement approprié.**



**Les soucis doivent être présents dans tous les jardins : tout comme l'arnica, ils sont très efficaces contre les inflammations. Sous forme de tisane, de pommade ou de teinture, les soucis sont utilisés pour soigner les abcès, les ecchymoses et les blessures diverses.**



bourrache, ils se ressèment tout seuls et reviennent toujours. On les sème dans les rangs à partir de mars, puis on éclaircit à intervalles d'environ 20 centimètres. Ils ont besoin de place pour s'épanouir. Les soucis sont de très bonnes premières cultures. Ils sont ensuite coupés pour faire de l'engrais vert.

**Associations favorables :** presque toutes les variétés de chou, salade, tomate.

### **Le thym**

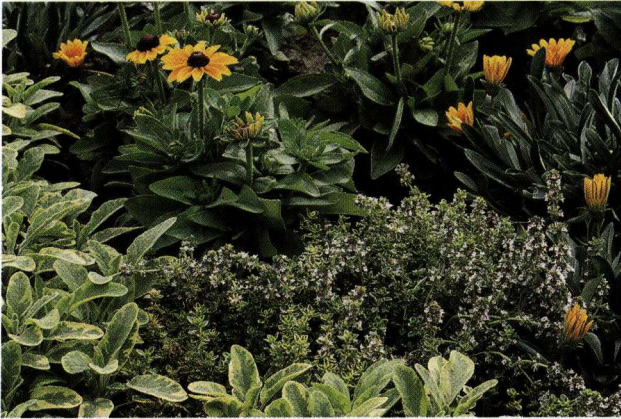
On voit facilement à quelle famille il appartient : ses cousins se nomment romarin, lavande, menthe, sauge, marjolaine et sarriette. Tout comme eux, il est d'origine méditerranéenne. Le thym d'été, également appelé thym français, reste petit et a des feuilles presque argentées, comme la lavande. Il pousse rapidement et est productif. Mais il craint le froid et ne résiste pas très bien aux hivers rigoureux. Le thym d'hiver, également appelé thym allemand, pousse plus lentement mais résiste mieux au froid que le précédent. Il fleurit de mai à juin.

### **Culture**

Comme toute plante méridionale, le thym apprécie un emplacement sec et ensoleillé. Les sols lourds et détrempés le rendent malade. La rocaille, voilà son emplacement préféré. Lorsqu'ils sont bien développés, on peut multiplier les plants de thym en les divisant. On peut aussi le semer, à partir d'avril, mais la meilleure

période de semis est entre juin et août, par temps sec. Il ne faut pas trop recouvrir les graines. On espace les plants de 20 centimètres. Il ne faut absolument pas lui apporter d'engrais car il en a horreur. Le thym reste toujours vert et conserve toute l'année ses petites feuilles vert argenté.

Si l'on a de faibles besoins, et que par conséquent on le coupe peu en été, il faudra tailler le buisson au printemps. La plante sera ainsi rajeunie et ne fera pas du bois aussi rapidement. La plante est plus parfumée juste avant la floraison ; elle peut alors être séchée pour la conservation. La teneur en huile essentielle est plus grande à midi et on doit en tenir compte lors de la récolte.



**Le thym a des vertus thérapeutiques : il calme, fait baisser la fièvre, facilite la digestion des plats lourds.**

*Les plantes aromatiques ont un effet positif sur les légumes et doivent être présentes dans tous les potagers.*



*Une bonne récolte récompense les efforts du jardinier*

**La phacélie est un précieux engrais vert de printemps, mais également un ornement du jardin avec ses belles fleurs bleues.**

# Trucs et astuces pour un potager réussi

Il existe, à côté des méthodes de base, toute une série d'astuces issues d'une longue expérience de la culture associée. Voici les principales.

## La phacélie comme engrais vert de printemps

Une culture préalable, semée avant les légumes prévus dans les différents rangs, améliore le sol et crée des conditions idéales pour les cultures suivantes. Nous avons déjà mentionné la culture préalable, comme engrais vert, des épinards (voir page 27), de la moutarde (voir page 33), du trèfle (voir page 30) et des soucis (voir page 97). Une autre plante s'est avérée particulièrement intéressante : la phacélie. Très mellifère, elle attire aussi de véritables nuages de syrphes, dont les larves sont de grandes mangeuses de pucerons. La phacélie pousse vite et fournit une protection du sol facile à enlever le moment venu. Elle convient pour tous les espaces laissés libres par les autres plantes car elle s'enracine en profondeur, protège

le sol du soleil, amortit la pluie grâce à ses nombreuses feuilles, capte et stocke la rosée et apporte très tôt des couleurs dans le jardin. Ses fleurs odorantes attirent de très nombreux papillons et abeilles. Les fines graines de la phacélie peuvent être semées très tôt car elles ne craignent pas le froid et on peut continuer à les semer toute l'année.

## Les semis directs

De nombreuses plantes peuvent être soit semées directement en pleine terre, soit mises dans le jardin sous forme de plants. Souvent on ne sait pas très bien quelle méthode choisir. Le semis direct économise du travail et présente de nombreux autres avantages :

- on a un plus grand choix de variétés et les graines coûtent moins cher que les plants ;
- les semis peuvent être renouvelés à volonté ;
- les plantes se développent sans être perturbées par la transplantation ;
- en utilisant un semoir ou des graines en ruban, on supprime le problème de l'éclaircissage ;
- les plantes semées en place sont moins sensibles aux maladies et sont plus rarement attaquées par les limaces que les autres ;
- souvent les légumes semés sont nettement en avance sur ceux repiqués.

**De nombreuses plantes se ressemblent toutes seules, comme le cumin, la mélisse, la ciboulette, les perce-neige ou les violettes.**

## Les semis d'hiver

J'aimerais vous présenter ici une technique particulièrement avantageuse dans les régions au climat rigoureux : le semis par temps de gel, qui permet une récolte précoce au printemps.



### Légumes adaptés aux semis d'hiver

- Aneth
- Bourrache
- Carotte hâtive (par exemple 'Nantaise')
- Cerfeuil
- Chou hâtif
- Chou-rave
- Épinard
- Laitue précoce (par exemple 'Reine de mai')
- Mâche
- Oignon
- Persil

### Moment des semis

Les semis sont effectués lorsque le sol est gelé. Le meilleur moment est normalement de fin décembre à début janvier lorsqu'il fait vraiment froid dehors. On sème sur le sol durci par le gel et on recouvre les graines avec un peu de terre, préalablement stockée dans un endroit protégé ou bien prise sur place, selon l'intensité du gel.

Pour les carottes et les salades, on ne sème que des variétés très précoces. L'avance de ces cultures peut aller jusqu'à trois semaines.

**Lors des semis d'hiver, la graine ne peut plus germer et elle ne doit pas le faire. La germination commencera au début du printemps, dès que la température le permettra.**

## Les préparations à base de plantes

Les substances nutritives organiques dissoutes dans les préparations fortifient les plantes cultivées. Le principe est le même que pour le mulching avec, par exemple, du compost en surface : on rend au sol ce qu'il a donné. Les préparations à base de plantes sont la phytothérapie du jardin, disponible à chaque instant. Elles fortifient les plantes et éloignent les ravageurs. On doit toutefois savoir comment les utiliser, car le purin d'ortie, par exemple, est très concentré et donc trop fort pour les plantes lorsqu'il est en contact direct avec les feuilles.

### Préparation des purins de plantes

Pour fabriquer des purins de plantes on a besoin d'un récipient, d'eau et de plantes. Le choix des plantes varie selon l'utilisation qu'on veut en faire, soit comme fortifiant, soit comme répulsif des ravageurs.



**Les purins de plantes sont très concentrés. Ils ne doivent jamais être utilisés purs et en aucun cas être en contact direct avec les plantes.**

*On prépare de très bons purins et extraits de plantes à partir d'aromates et d'autres plantes telles que l'ortie ou le sureau.*

1. Remplir un récipient en bois, en terre ou en plastique alimentaire, à moitié avec les plantes choisies, et compléter avec de l'eau froide (de préférence de l'eau de pluie).
2. Il est recommandé d'ajouter quelques poignées de poudre de roche, de bentonite ou d'une autre argile fine afin d'atténuer l'odeur qui se dégage lors de la fermentation.
3. Le processus de fermentation commence, selon la température, après quelques jours ou une semaine. Tourner le mélange tous les jours.
4. Après trois ou quatre semaines, la fermentation est terminée et on peut utiliser le purin.

### Utilisation des purins de plantes

Le purin est utilisé pour arroser le compost des rangs fertilisants, en aucun cas pour arroser directement les plantes. Pour qu'un purin de plantes passe l'hiver, soit on met une brassée de paille dans le récipient afin d'éviter les méfaits du gel, soit on entpose le récipient dans une pièce à l'abri du gel. Le purin qui a passé l'hiver peut être épandu dans les rangs de légumes au printemps comme apport préalable, et on le réservera aux rangs devant recevoir des légumes très gourmands tels que les concombres, les tomates, ou les choux.

Pour les purins de plantes on peut utiliser :

- La berce.
- Les feuilles de chou.
- Les feuilles, les fleurs et les baies de sureau.
- La grande consoude.

Les purins de plantes peuvent être améliorés avec des ingrédients supplémentaires pour lutter contre les ravageurs et les maladies.

- L'ortie.
- Le pissenlit.
- Le plantain.

### **Le purin d'ortie**

Pour le purin d'ortie, on utilise seulement des plantes qui n'ont pas encore fleuri et ne sont pas montées en graines, faute de quoi on créerait par la suite un problème de mauvaises herbes.

#### **Préparation du purin d'ortie**

Proportions : 100 grammes d'ortie par litre d'eau.  
Mettre la quantité de plantes nécessaire dans un récipient avec de l'eau et bien mélanger. Ne pas utiliser de récipient en métal, car le purin l'attaquerait.  
Laisser le mélange reposer une à quatre semaines en le remuant tous les jours. Le purin est prêt lorsqu'il n'y a plus de formation de mousse. Filtrer puis diluer à 1/10 avant utilisation.

### **Autres plantes pouvant freiner la multiplication des ravageurs**

Pour limiter les attaques de fourmis, de limaces et de pucerons, on peut ajouter la lavande, la sauge, le thym et l'hysope.

### **Autres plantes préventives contre les maladies**

Afin de limiter les invasions de champignons, on peut ajouter, de préférence sous forme de déco-



tions, les plantes suivantes : prêle, ail, échalote, déchets d'oignon.

**Le mulch laissé en place tout l'hiver doit être enlevé dès la fin des derniers froids. Ne jamais enfouir du mulch pourri ou moisi, l'ajouter plutôt au tas de compost. En raison des risques de pourriture, le mulch ne doit être enlevé que par temps sec.**

*Le compost apporte des substances nutritives, et le mulching avec des matières organiques est une méthode très efficace.*

## Mulcher

En mulchant avec du compost de surface, le sol récupère les substances nutritives que les plantes lui ont prises. De plus, le sol est couvert de matières organiques qui le protègent contre le dessèchement. Le développement des mauvaises herbes est également ralenti. La couche de mulch ne doit pas dépasser 3 centimètres.



Les matériaux suivants conviennent comme mulch :






- **Capucines** : on les sème au pied des arbres fruitiers contre les ravageurs.
- **Écorces** : broyées, elles peuvent être utilisées pour recouvrir les pieds des rosiers, des arbustes

et des plantes d'agrément. Elles ne conviennent pas pour le potager en raison de leur forte teneur en tanins.

- **Feuilles et branchages** : les branchages doivent être préalablement coupés.
- **Orties** : elles doivent être utilisées avant la floraison pour ne pas se transformer ensuite en mauvaises herbes.
- **Tontes de gazon et d'herbe** : avant de les épandre, on les laissera sécher quelques heures pour éviter qu'elles ne pourrissent.

# Les meilleures associations

Le tableau suivant résume, pour chaque légume, les bonnes et les mauvaises associations.

Légume	Bonnes associations
Ail	arbres fruitiers, carotte, concombre, fraisier, oignon, poireau, rosier, tomate
Betterave rouge	aneth, haricot, oignon, sarriette
Carotte 	ail, aneth, chicorée, chou, ciboulette, cresson, oignon, poireau, pois, radis, salade, tomate
Céleri	chou, épinard, haricot, poireau, pois, tomate
Chou blanc, chou rouge, chou de Milan, chou de Bruxelles	betterave rouge, bourrache, carotte, céleri, concombre, épinard, haricot à rames, phacélie, pois, salade, tomate
Chou de Chine	chou-rave, épinard, haricot, pois
Chou-fleur	céleri, haricot à rames, phacélie, tomate
Chou-rave	betterave rouge, épinard, haricot, poireau, pois, salade, tomate
Concombre 	aneth, basilic, céleri, chou, épinard, fenouil, haricot à rames, laitue, oignon
Courgette	basilic, haricot, oignon
Épinard 	céleri, chou, fraisier, haricot, pois, radis, salade
Fenouil	chicorée, concombre, laitue
Haricot à rames	betterave, céleri, concombre, épinard, salade
Haricot nain 	aneth, betterave, bourrache, céleri, chou, concombre, fraisier, pois, pomme de terre, radis, tomate, valériane
Laitue et autres salades telles que batavia, romaine, salade à couper, chicorée	aneth, betterave, bourrache, chou-rave, concombre, épinard, haricot, pois, radis, tomate
Oignon	ail, aneth, carotte, concombre, panais, rosier, salade, tomate,
Poireau 	ail, carotte, céleri, épinard, fraisier, tomate
Pois	carotte, céleri, chou, épinard, radis, salade
Radis	carotte, cresson, haricot, salade, tomate
Tomate	carotte, céleri, chou, épinard, haricot nain, oignon, panais, persil, poireau, salade

# Associations de légumes

Associations, ainsi que les cultures précédentes et suivantes conseillées

Mauvaises associations	Bonnes cultures précédentes	Bonnes cultures suivantes
chou, haricot	légumineuses telles que fève, pois	
épinard	chou-rave, radis rose	moutarde
carotte, menthe	poireau restant en place jusqu'au printemps	chicorée, haricot nain tardif
céleri	légumineuses (pois, fève, haricots), épinard d'hiver	moutarde
ail, oignon, autres choux	légumineuses (pois, fève, haricot), radis rose, épinard	mâche, épinard
radis	laitue, laitue à couper, chou-rave	éventuellement moutarde
chou, oignon, pomme de terre	épinard	mâche
fenouil	épinard, salade	chou de Chine, mâche, radis d'hiver
radis	fève, moutarde	moutarde
concombre	légumineuses (fève, pois)	moutarde
betterave rouge, épinard	chou-rave et tous les légumes hormis bette et betterave rouge	haricot, chou, céleri, tomate et la plupart des autres légumes
chou-rave, haricot, tomate	pois primeurs	éventuellement moutarde
haricot nain, oignon, poireau, pois	carotte nouvelle	mâche
ciboulette, fenouil, haricot à rames, oignon, poireau	carotte nouvelle	chicorée, mâche
céleri, chou, cresson, persil,	chou-rave, radis rose	chou, concombre, 
chou, haricot, poireau, pois	moutarde (automne)	chicorée
haricot, pois	chou-rave, salade	carotte (hâtive), persil
autres pois, haricot, oignon, poireau, tomate	aucune la même année	chou de Bruxelles, chou de Chine
concombre	éventuellement moutarde	mâche
betterave, chou rouge, fenouil, pois	chou-rave, épinard, moutarde	moutarde

# Index

- Ail, 22  
Allélopathie, 19, 21, 23  
Altise, 15  
Aneth, 17, 88  
Arnica, 98
- Basilic, 18, 89  
Batavia, 80  
Bentonite, 104  
Berce, 104  
Betterave rouge, 42  
Bourrache, 19
- Capucine, 106  
Carabe doré, 20  
Carotte, 9, 16, 17, 43  
Céleri, 9, 45  
Cerfeuil, 18, 90  
Chemins de trèfle, 28  
Chicorée 'Pain de sucre', 81  
Chicorée sauvage, 81  
Chou, 14, 17, 19  
Chou cabus, 48  
Chou de Bruxelles, 48  
Chou de Chine, 50  
Chou de Milan, 50  
Chou-fleur, 9, 52  
Chou-rave, 53  
Chou rouge, 54
- Ciboulette, 90  
Coccinelles, 20  
Compost en surface, 13, 34  
Compost mûr, 41  
Concombre, 15, 17, 55  
Courgette, 57  
Cresson, 23, 91  
Culture précédente, 109
- Engrais vert, 40  
Épinard, 58  
Estragon, 92
- Fenouil, 59  
Fève, 60  
Fourmis, 105  
Fraisier, 19, 60
- Grande consoude, 104
- Haricot à rames, 22, 62  
Haricot nain, 64  
Hernie du chou, 52
- Laitue, 83  
Laitue à couper, 84  
Lavande, 93  
Limaces, 19  
Livèche, 94

- Mâche, 15, 84  
Mélisse citronnelle, 94  
Menthe, 44  
Moisissure, 61  
Monoculture, 11  
Mouche de la carotte, 45  
Mouche de l'oignon, 66  
Moutarde, 19, 33  
Mulch, 27, 106
- Nématodes, 19  
Noix, 22
- Œillet d'Inde, 17  
Oïdium, 55  
Oignon, 13, 16, 22, 65  
Ortie, 105
- Panais, 16, 67  
Perce-oreilles, 20  
Persil, 8, 16, 95  
Phacélie, 100  
Piéride du chou, 19  
Pissenlit, 105  
Plan du potager, 36  
Poireau, 68  
Pois, 17, 22, 70  
Poivron, 72  
Pomme, 80  
Pomme de terre, 53, 65  
Poudre de roche, 104  
Pourpier, 86  
Pourriture de l'oignon, 14
- Pucerons, 19  
Purin d'ortie, 105  
Purin de plantes, 103
- Radis d'hiver, 73  
Radis rose, 75  
Rangs de légumes, 27  
Rangs d'épinards, 26  
Rangs fertilisants, 27  
Rangs intermédiaires, 31  
Rangs principaux, 31  
Romaine, 87  
Rosier, 9
- Salade, 14, 15, 80  
Sarriette, 19, 96  
Sauge, 97  
Semis d'épinards, 26  
Semis d'hiver, 102  
Semis direct, 101  
Souci, 97  
Souris, 20
- Tas de compost  
Thym, 96  
Tomate, 16, 76  
Trèfle blanc, 29

### **Crédit photographique**

Botanik-Bildarchiv Laux, Biberach a. d. Rib : 28, 31, 33, 45, 73, 76, 78, 85, 88, 91, 93, 106

Lavendelfoto, Hamburg : 42 (Gerhard Höfer)

Ruckszio Manfred, Taunusstein : 14, 18, 51, 61, 65, 71, 96, 103

Tony Stone, München : 8 (Emmanuelle Dal Secco), 24 (Bob Thomas), 25 (Roy Botterell), 42 (Phil Schofield), 65 (Christel Rosenfeld), 100 (Andy Sacks)

Wildlife, Hamburg : 10, 80, 86, 99 (O. Diez), 68 (Harms)

Le catalogue des ouvrages publiés par terre vivante est  
disponible sur simple demande à l'éditeur :  
Domaine de Raud, 38710 Mens, tél. 04 76 34 80 80.

Imprimerie Louis-Jean 05003 GAP cedex

Dépôt légal : 205 – Avril 2004

# Le poireau préfère les fraises

## les meilleures associations de plantes

Associer légumes, fleurs et aromates pour un jardin plus beau et plus productif, c'est le rêve de tout jardinier. Un rêve qui, grâce à ce livre, devient réalité. Carotte et tomate, poireau et fraisier, basilic et concombre, haricot et aneth, lavande et rosier, ces plantes voisinent parce qu'ainsi elles poussent mieux et se protègent mutuellement contre les ravageurs et les maladies.

C'est aussi à une nouvelle manière de jardiner, particulièrement séduisante, que nous invite l'auteur. Plus de sentiers boueux entre les planches : ils sont remplacés par des chemins de trèfle. Plus de terre nue : elle est toujours couverte par une culture, un engrais vert ou du compost. Plus de bêchage pénible : toujours meuble, le sol se travaille très facilement. Plus de monotonie : au vert des légumes se mêlent le jaune de la moutarde, le bleu de la phacélie et les taches de couleur des fleurs.

À mettre en pratique sans attendre, pour un potager pas comme les autres.

Collection « Les quatre saisons du jardinage »

Prix : 14,48 €



9 782904 082887