

Spécial débutant

# Potager pratique

www.lafontpresse.fr - n°26

SEMIS ET  
PLANTATIONS  
Comment  
s'y prendre ?

Les clés pour  
produire plus

Terreau : quelle  
variété choisir ?

**FRAISIERS**

Plantations, culture  
et entretien

**CAROTTES**

**POIREAU**

**COURGE**

Du semis  
à la récolte

Fabriquer son  
purin d'ortie ?

**ARTICHAUT**

Il pousse partout !

**Poulailler  
mode d'emploi**



Spécial été

## Légumes et fruits à foison



La rotation  
des cultures



L 18364 - 26 - F : 6,90 € - RD



www.lafontpresse.fr

**Lafont  
presse**

N°26 - Trimestriel - Juin - Juillet - Août 2022 - BEL : 7,20 €



MAGAZINES, JOURNAUX, CARNETS, ENVELOPPES...

## LES INFORMATIONS CLÉS SUR LE PAPIER

Créé il y a plus de 2 200 ans, le support papier fait partie de notre quotidien. Pourtant il n'est pas certain qu'on le connaisse si bien. Voici 5 informations clés à savoir sur le papier.

### 1. ON NE DÉTRUIT PAS LES FORÊTS POUR FABRIQUER DU PAPIER

En France, on utilise majoritairement des chutes de production de scieries ou des déchets de bois issus de l'entretien des forêts dont la gestion durable préserve notamment la biodiversité.



90%  
des papiers proviennent  
de ressources durables

### 2. LES PAPIERS SONT DE PLUS EN PLUS ÉCOLOGIQUES

Les entreprises innovent pour réduire l'impact des papiers sur l'environnement. Par exemple, en utilisant des encres et des colles qui s'éliminent facilement lors du recyclage.



54%  
des papiers  
sont  
éco-conçus

### 3. LE PAPIER RECYCLÉ EST DE BONNE QUALITÉ

Grâce aux progrès réalisés, on peut aujourd'hui acheter des produits d'écriture à usage courant de qualité : blocs-notes, carnets, cahiers, ramettes de papier... On peut même avoir des feuilles blanches ou encore avec des textures brillantes.



TRIER,  
C'EST  
DONNER  
UNE NOUVELLE  
VIE À NOS  
PAPIERS

### 4. LES MULTIPLES DÉBOUCHÉS DU PAPIER RECYCLÉ

La pâte à papier recyclée peut servir aussi dans la fabrication de produits d'hygiène (essuie-tout, papier-toilette,...), d'emballages et même de produits isolants pour les habitations.



### 5. TOUS LES PAPIERS SE RECYCLENT

Journaux, papiers brouillon, magazines, catalogues, cahiers à spirale, enveloppes à fenêtre, prospectus... et pour cela, il suffit de les trier.



57%  
c'est le taux de recyclage  
des papiers en 2019







# QUE FAIRE AU JARDIN...

## EN AVRIL !

Vous connaissez le dicton ? « En avril, ne te découvre pas d'un fil » ! Et bien au jardin, c'est pareil. On ne se précipite pas, au risque de voir tous ses efforts anéantis par une gelée tardive ! Alors certes, la terre se réchauffe et les bourgeons éclosent, mais conservez encore certaines protections, notamment sur les espèces les plus fragiles.



### Le check up

- Rempotez les plantes d'intérieur : il est temps.
- Faites la chasse aux vilaines cochenilles.
- Nettoyez les plantes de bord de bassin et enlevez le vieux feuillage.
- Rafraîchissez les bordures dont l'herbe commence à envahir les massifs.
- Coupez les pousses de lierre en partant à l'assaut des troncs, à 1 m en dessous de la fourche.
- Recyclez les tontes de gazon en paillis au lieu de les amener à la déchèterie.
- Vérifier le système d'arrosage automatique.

### L'ÉCLOSION : QUELLE SENSATION !

Les bulbes sont en pleine éclosion dans les massifs, avec de belles tulipes, des narcisses, des muscaris, qui prennent de la couleur. Du côté des vivaces, on retrouve la corbeille d'argent, les asters et le cœur de Marie. Il est temps de bichonner vos fleurs pour leur assurer une parfaite floraison.





## Et aussi...

- Semez les fleurs annuelles en place : gaillarde, pavot de Californie, capucine mufler, cosmos, zinnia...
- Installez les vivaces dans vos massifs.
- Plantez les bulbes qui fleuriront en été ou à l'automne (dahlias, glaïeuls, cannas...).
- Bouturez les hortensias.
- Marcottez la glycine.
- Préparez les jardinières des balcons et terrasses que vous garnirez de fleurs d'été.
- Prenez le temps de repoter les lauriers-roses en bacs.
- Nettoyez vos bosquets en retirant les fleurs fanées des narcisses, jacinthes et tulipes, et ce, sans toucher aux feuilles ni aux bulbes.
- Plantez les conifères, les arbustes et les rosiers en containers. Binez au pied, paillez-les.
- Taillez vos haies si vous ne l'avez pas déjà fait en mars.
- Effectuez les premières tontes de votre pelouse.



## La question « main verte » Faut-il absolument tailler les plantes en avril ?

Sur ce point, tout dépend de la variété. Si certaines plantes doivent être taillées, d'autres peuvent être rajeunies. Dans tous les cas, après la dureté et la froideur de l'hiver, mieux vaut une « pré-taille » qui va consister à retirer le bois mort. Le but de l'opération ? Découvrir le centre de la plante, afin qu'il puisse capter un maximum de lumière. Renseignez-vous car de nombreuses plantes doivent être laissées telles quelles pour continuer à se développer correctement.



# QUE FAIRE AU JARDIN... **EN MAI !**

Le mois de mai : l'un des mois les plus attendus de l'année. Celui qui, définitivement, fait un joli pied de nez à l'hiver et annonce l'arrivée du soleil, et de l'été. C'est l'apogée du printemps, et alors que les végétaux poussent à vue d'œil, votre jardin demande toujours plus d'entretien.



## Côté maison

Prenez le temps de sortir les plantes qui sont assez solides pour passer l'été dehors, mais prenez bien soin d'avoir créé auparavant un environnement « fiable ».

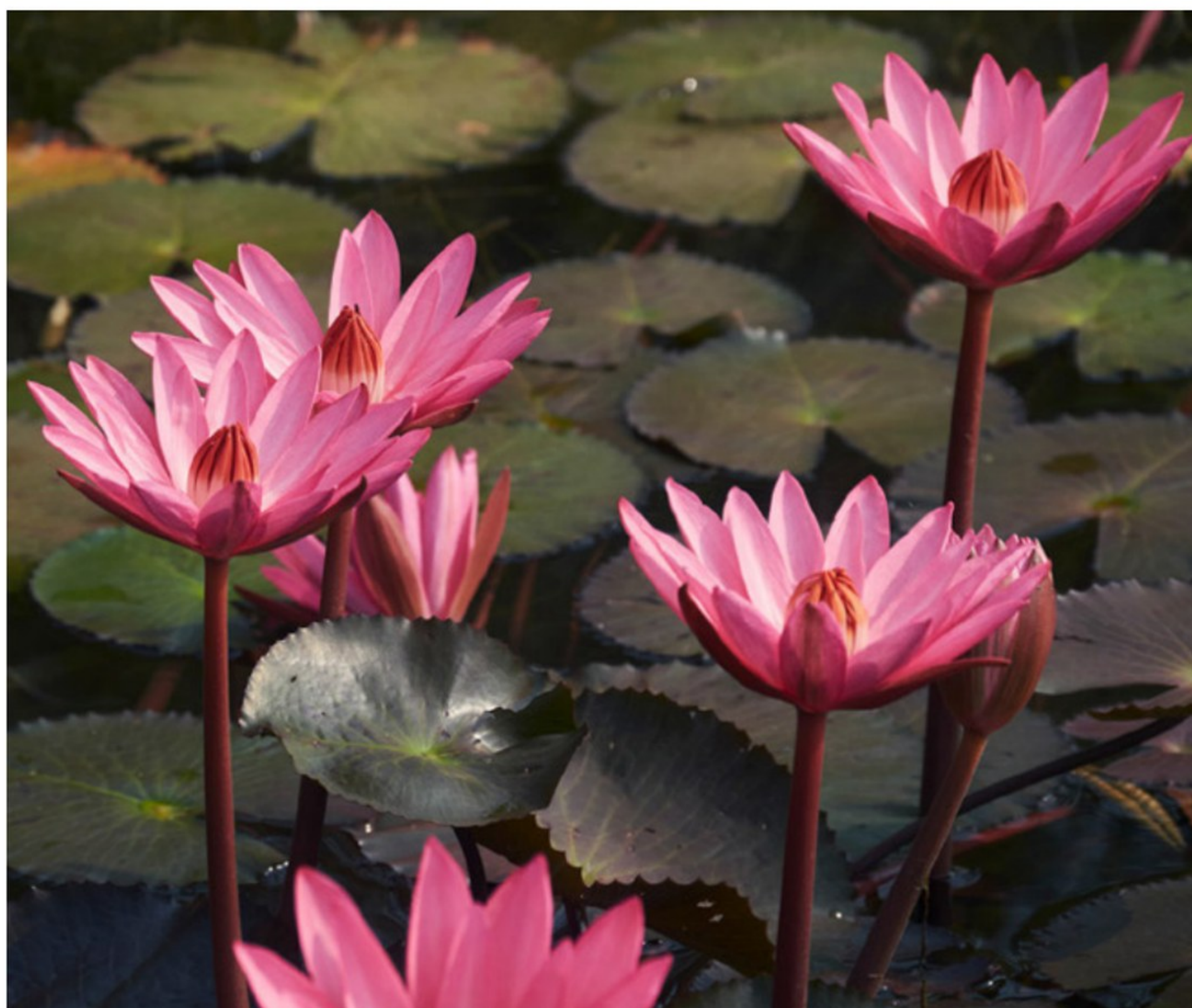
- Surveillez les apparitions d'oïdium.
- Traitez les pucerons, les limaces...
- Faites les travaux d'entretien des clôtures, dallages, d'arrosage...
- Tondez votre pelouse.

## C'EST LA SYMPHONIE DES FLEURS

Toutes sont en pleine éclosion et offrent un somptueux ballet mêlant senteurs et couleurs : on retrouve les anémones, les fritillaires impériales, les ancolies, les campanules, les cœurs de Marie, les iris, les lupins, les pivoines... Quant aux arbustes, ils semblent être au summum de leur beauté ! Le cytise, le deutzia, le magnolia, le tamaris... Tous offrent une sublime floraison.







## Au boulot !

À vous de jouer : toutes les fleurs d'été peuvent désormais être mises en terre !

- Occupez-vous des semis annuels.
- Plantez des griffes de muguet.
- Plantez les nénuphars et les plantes de bassin si vous en avez un.
- Coupez les tiges des vivaces qui sont défleuries, et ce, sans toucher aux feuilles.
- Supprimez les gourmands des rosiers.
- Procédez à un déboutonnage des rosiers.
- Arrachez les bulbes de printemps défleuris.
- Sortez les cactées.
- Taillez les arbustes à floraison.
- Plantez des arbustes d'ornement.
- Taillez les bruyères.
- Bouturez les hortensias.
- Rabattez presque au sol les tiges des vivaces, les feuilles des graminées et les tiges de l'hydrangea arborescens.
- Déplacez ou divisez les vivaces.
- Déplacez les arbres et arbustes.
- Taillez les arbustes à floraison printanière.
- Taillez la lavande.



## On reprend l'arrosage

Avec le soleil qui commence à s'imposer, vos plantes ont plus que jamais besoin d'être correctement hydratées. Surtout, souvenez-vous qu'il faut arroser les fleurs dès que le terreau commence à s'assécher... Pour cela, vous devez contrôler régulièrement. Notez bien que les plantes cultivées en pot sèchent plus rapidement que celles cultivées en plate-bandes.



# TERREAU : QUELLE VARIÉTÉ CHOISIR ? COMMENT BIEN L'UTILISER ?

Un bon choix de terreau est un élément essentiel dans la réussite de votre culture. En effet, en fonction du type de plantation (semis, en pots ou en jardinières), certaines sortes de substrat conviennent mieux que d'autres. Voyons ensemble quel terreau choisir en fonction de son utilisation. On vous dit tout !

## Pour bien choisir, apprenez à lire les étiquettes

Plusieurs données sont à prendre en compte quand vous choisissez votre terreau. En effet, il est important de savoir à quoi correspond la matière organique, la matière sèche, la conductivité électrique, le pH, le NPK, etc. On vous explique :

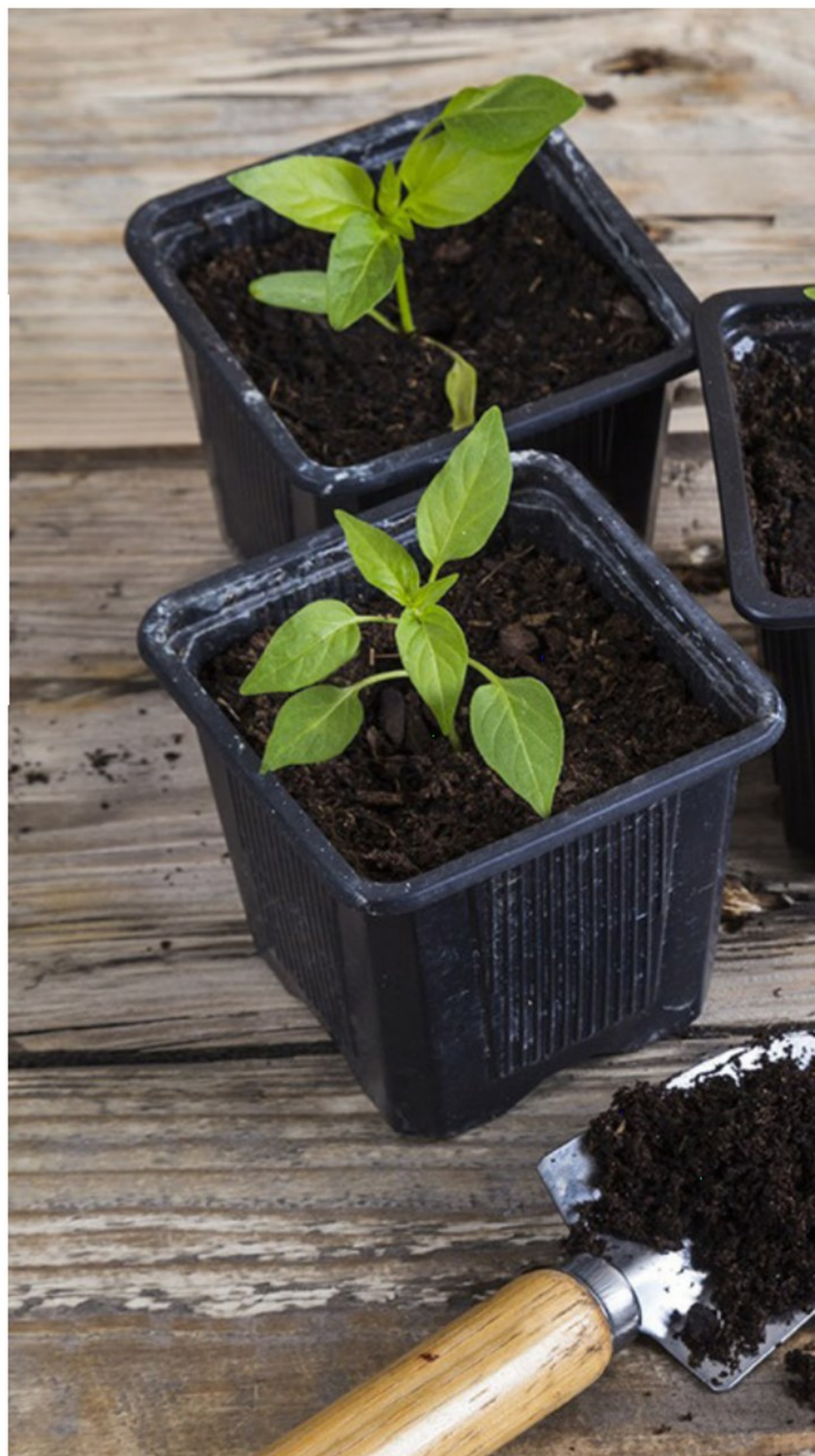
**Le taux de matière sèche :** le taux de matière sèche permet de connaître la teneur en eau de votre terreau. Ainsi, une étiquette affichant 36 % de matière sèche signifie qu'il y a 9 kg de matière utile pour les plantes et 16 kg d'eau ! Soit, beaucoup trop.

**La matière organique :** la matière organique permet de fixer l'eau et les minéraux, afin d'assurer une bonne croissance aux végétaux. Son taux se calcule selon le produit brut, ou depuis la matière sèche. Ce qui peut prêter à confusion lors de l'achat d'un terreau contenant beaucoup d'eau et moins de matière utile.

**La conductivité électrique :** elle désigne la capacité du terreau à laisser passer le courant électrique, ce qui permet alors de mesurer la salinité du milieu. En effet, les engrais sont présents sous forme de sels, eux-mêmes composés d'ions, qui conduisent le courant. Elle peut être représentée sur votre sac de substrat de cette façon : mS/m (milliSiemens/mètre), mS/cm (milliSiemens/centimètre), ou encore  $\mu$ S/m (microSiemens/m). Plus la valeur est haute, plus le taux de salinité le sera également et plus le terreau sera riche en minéraux.

**Le pH :** il indique l'acidité ou l'alcalinité du terreau. Voilà un paramètre non négligeable. En effet, certaines plantes y sont plus sensibles que d'autres. Compris entre 0 et 14, le pH sera plus alcalin si la valeur est élevée, et inversement si elle est basse. Un pH neutre est égal à 7.

**Les engrais NPK :** c'est simple, les engrais sont composés de 3 éléments qui participent à la croissance des plantes. Ces éléments sont : l'azote (N), le phosphore (P) et le potassium (K). Si sur une étiquette, les données sont inscrites par exemple de cette manière : 8-2-7, cela signifiera alors que l'engrais est composé de 8 % d'azote, 2 % de phosphore et 7 % de potassium.







Si vous souhaitez favoriser le feuillage, prenez un engrais fort en azote. Pour favoriser l'enracinement, prenez-en un avec beaucoup de phosphore. Sinon, si vous voulez favoriser la floraison ou la fructification, privilégiez un taux de potassium élevé.

### Le bon terreau, en fonction des utilisations

Si vous souhaitez semer des graines, alors utilisez du terreau spécial semis. Ce dernier a été spécialement étudié pour faciliter la réussite des semis boutures.

Pour le repiquage, nous vous conseillons de mélanger 1/3 de terreau universel, 1/3 de compost mûr ainsi que 1/3 de terre de votre jardin.

Enfin, pour le repotage, vous devez choisir un terreau approprié en fonction des besoins ou des spécificités de votre plante. Par exemple, une plante acidophile préfère une terre de bruyère au pH acide alors qu'un cactus, lui, sera repoté dans un terreau spécial cactées, très drainant.





# DIY : MON HÔTEL À INSECTES

Avoir un hôtel à insectes permet d'observer la vie des petites bêtes qui grouillent dans nos jardins, et de participer au bon fonctionnement de l'écosystème. De plus en plus de Français sont séduits par l'idée, et si vous avez des enfants, ce sera une activité ludique à leur proposer.

**N**otez qu'un hôtel à insectes sera très utile dans votre jardin : il va servir de refuge à de nombreux insectes qui servent au bon fonctionnement du jardin, comme les abeilles, les coccinelles, les carabes (qui mangent énormément de pucerons) ou les papillons. De quoi observer la nature, tout en prenant le temps de construire quelque chose de ses mains. Sous la houlette des enfants !

## Pourquoi a-t-on besoin des insectes dans nos jardins ?

Ah ! Les insectes... On les trouve moches, inutiles, et on se dit qu'ils vont nous piquer avec leurs pattes, piques, antennes et dards... Pourtant, les insectes ont un rôle majeur pour l'écosystème et donc pour notre jardin ! Ils sont également très intéressants à observer. Revoyons leurs rôles :

- Ils nourrissent les animaux.
- Ils aident à avoir une bonne terre fertile.
- Ils ont un rôle de pollinisateurs : en volant de fleurs en fleurs, ces insectes (abeilles, guêpes, bourdons, papillons, frelons...) transportent le pollen ou le nectar qu'ils butinent d'une fleur à une autre fleur, assurant ainsi la pollinisation de nombreux végétaux.

## Les outils

Perceuse  
Scie à bois  
Vis et clous  
Marteau  
Ciseaux

## Les matériaux

Des planches de bois ou une caisse à vin, de la toile de jute ou du grillage à poules.

De la paille et/ou des pommes de pin pour accueillir les belles chrysopes dont les larves raffolent de pucerons, mouches blanches ou encore les carabes redoutables prédateurs de limaces...

Empilement de bois morts séchés pour attirer les coccinelles.

Des tiges de bois verticales pour attirer les papillons.

Des feuilles mortes pour attirer des punaises.

Des bûchettes percées de plusieurs trous pour accueillir les abeilles sauvages.

Des tiges de bambou ou des rondins de bois percés en longueurs pour attirer les abeilles et les guêpes.







## À vous de jouer !

Pour la charpente : il va falloir fixer 4 planches ensemble de façon à former un rectangle, avant de couvrir le fond avec une toile de jute, par exemple.

Ajoutez un toit à votre maison à l'aide d'ardoises ou de tuiles qui sont étanches ou de pans de bois...

Ajoutez des compartiments solides dans votre hôtel de façon à constituer plusieurs « chambres » bien distinctes pour héberger différents locataires.

Remplissez les compartiments de matériaux divers récoltés en forêt ou en campagne selon les habitants que vous souhaitez accueillir !

Enfin, la touche finale : la décoration aux tons de votre extérieur.

## Où installer son hôtel à insectes ?

Choisissez une exposition sud ou sud-est pour le protéger au maximum du vent et de la pluie.

Installez-le dans un endroit naturel comme le jardin ou à proximité de plantes, de haies, du potager, d'arbres fruitiers...

Placez-le en hauteur pour le préserver de l'humidité.





## **LES ASTUCES NATURELLES POUR LUTTER CONTRE LES LIMACES AU JARDIN**

Marre des limaces qui réduisent tous vos efforts à néant ? Envie de vous débarrasser une fois pour toutes de ces « nuisibles » ? Vous savez, les limaces sont des décomposeurs très utiles dans la nature... Mais on sait aussi qu'au potager, elles causent de sacrés dégâts. Vous pouvez les éviter... Ou leur régler leur compte définitivement. Et ce, de manière écologique, et efficace.





## Pour éviter l'apparition de limaces

Notre priorité est que vous ne deveniez pas un sérial killer de limaces. N'oubliez pas qu'elles aussi ont un rôle à jouer dans l'écosystème, et ce, même si elles massacrent votre jardin et votre potager. Voici comment les éviter :

**ÉTAPE 1 :** attirez leurs prédateurs naturels. Pour cela, fournissez des abris avec des zones sauvages, ou installez un nichoir, pour attirer les carabes, hérissons, taupes, crapauds, oiseaux...

**ÉTAPE 2 :** semez des végétaux répulsifs aux abords du potager. Ils serviront de barrière protectrice qui empêchera les vilaines limaces de venir déguster vos récoltes. La moutarde, le trèfle, les tagettes ou le cassis protègent les cultures sensibles (salade, chou-fleur...) et font office de barrières naturelles.

**ÉTAPE 3 :** éloignez les végétaux en décomposition. Et oui, les plantes fanées ou pourries attirent les limaces, c'est connu. Il en va de même pour le compost. Un conseil, placez-les le plus loin possible du potager.

**ÉTAPE 4 :** arrosez peu souvent, mais quand vous le faites, faites-le abondamment. En effet, les limaces adorent l'humidité. N'avez-vous pas remarqué comme elles sont de sorties par temps de pluie ? On répand donc l'eau de façon ciblée, au pied des plantes.

**ÉTAPE 5 :** boudez le paillage épais (ou mulch) pour vos cultures car celui-ci est parfait pour les limaces, surtout quand la météo est hu-

mide, puisqu'il fournit aux limaces un abri douillet proche des cultures. Pourquoi se priveraient-elles de cet hôtel 4 étoiles ?

**ÉTAPE 6 :** travaillez la terre. Le saviez-vous ? Une terre dotée d'une structure fine va empêcher les limaces de se réfugier dans les crevasses. Attention, nous ne vous demandons pas de retourner tout le sol, mais de procéder à un binage léger. Ramenez la terre sous la forme d'une butte au pied des plantes : le fameux buttage. Ce dernier va perturber les pontes, et ainsi, limiter les populations de limaces.





## Comment se débarrasser des limaces ?

Si l'invasion de limaces a commencé, et que, hélas, vous n'avez pas d'autres choix que de les faire fuir, voici quelques astuces, écologiques, bien sûr.

### La barrière anti-limaces

Elle existe dans de nombreuses matières. Alors que certaines ont un bord recourbé qui empêche la limace de passer, d'autres forment une espèce de grillage.

### Protéger les plantules

Si vous avez des plantes qui sont à peine sorties de terre, et qui sont vulnérables, vous pouvez fabriquer une cloche protectrice. Rien de plus simple : coupez une bouteille en deux, puis, placez la moitié supérieure sur une pousse, le goulot vers le haut. Et haut ! Vous venez de fabriquer une protection, dotée d'une arrivée d'air.

### Assécher les voies d'accès

Dès le début de l'été, les limaces ont très faim. Voraces, elles ont décidé de venir s'installer dans votre potager pour déguster vos récoltes. À vous de les décourager : encerclez vos plants avec des matières déshydratantes, telles que de la cendre de bois, de la sciure, des aiguilles de pin ou des coquilles d'œufs finement broyées. Rien de tout ça n'attire les rampants. En plus, sans mucus, impossible pour elles de se déplacer.

### Créer de faux abris

Un peu comme les vampires, les limaces sortent la nuit... Le jour, en revanche, elles sont à la recherche d'un lieu sombre et humide. Voilà pourquoi, si vous le souhaitez, vous pouvez leur créer de faux lieux de repos artificiel. Des pièges pour les attirer loin de votre potager. Pour cela, utilisez des planches, des pots renversés, et placez à l'intérieur des déchets végétaux ou du son de seigle.







- La décoction de rhubarbe : elle est parfaite pour éloigner les limaces de votre potager. Pour cela, mélangez 1 kg de feuilles de rhubarbe avec 10 litres d'eau. Puis, attendez 24 heures de macération, et portez le tout à ébullition. Laissez mijoter 20 minutes. Une fois que la mixture est froide, filtrez la décoction. Diluez-la dans cinq volumes d'eau et aspergez autour des plantes.

- Le purin de limaces : autant vous prévenir, l'odeur est juste affreuse. Et cette action vous rangera définitivement dans la catégorie « tueurs de limaces ». Pour le préparer, autant avoir l'estomac bien accroché. Pour cela, jetez une dizaine de limaces dans 1 litre d'eau bouillante et laissez reposer le mélange une dizaine de jours. Les limaces seront parfaitement décomposées et vous pourrez alors déverser ce purin au sol...

## Les produits « peu toxiques »

Les vers chasseurs de limaces.

Le *Phasmarhabditis hermaphrodita* est un ver, très vicieux, qui est microscopique... et qui sait parfaitement comment décimer une colonie entière de limaces ! On répand ces nématodes sur le sol humide, où ils vont se mettre à la recherche de leur proie... Ils s'introduisent ensuite dans la limace et l'empêchent de s'alimenter. Horrible, non ? On les utilise de façon curative dès que la température atteint 5 °C. Des granulés à base de phosphate de fer. C'est un produit efficace et faiblement toxique. Les limaces qui s'en nourrissent vont arrêter de s'alimenter, et mourir. Le mieux est de placer les granulés lors du semis, avant la levée.

## On arrête le chimique

Stop aux produits de grandes surfaces, conventionnels et polluants, qui sont très toxiques pour les organismes, et pour l'écosystème. En effet, prenons pour exemple le carbamate qui est souvent utilisé comme insecticide. Sachez qu'il s'attaque au système nerveux des mollusques, mais qu'il est aussi très toxique pour les coccinelles, les vers de terre, les oiseaux et la faune aquatique.

## Vive la bière

Pour attirer les limaces, utilisez un récipient rempli de bière. Surtout, n'oubliez pas de relever votre piège pour changer la bière tous les jours. Et pour éviter que les hérissons ne viennent picoler, il suffit juste de placer un couvercle percé sur le piège. Un piège très efficace, qui attirera les limaces et les entraînera droit vers la noyade... Cruel, mais nécessaire.

## Préparations anti-limaces « maison »

- Le purin de fougères : c'est un molluscicide. La recette ? On le prépare en couvrant 1 kg de fougères hachées avec 10 litres d'eau froide. Ensuite, on mélange une fois par jour, jusqu'à ce qu'il ne dégage plus de bulles (après 8 à 20 jours). Filtrez le purin et pulvérisez-le sur le sol.





Merci [www.Alsagarden.com](http://www.Alsagarden.com), qui vous livre les secrets de ces recettes fétiches !

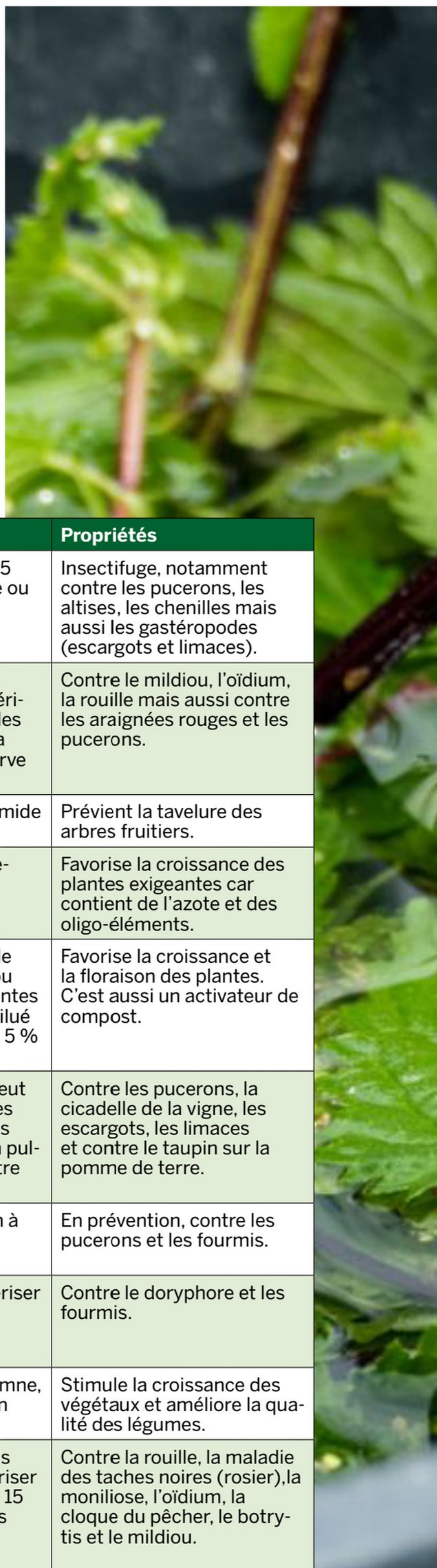
# LE PURIN DE PLANTES

## LE FABRIQUER, L'UTILISER...

C'est décidé : vous ne voulez plus de produits chimiques dans votre jardin. Bravo, cette démarche est tout à votre honneur, car on sait à quel point il peut-être tentant, pour gagner du temps, de se rendre au magasin ou de commander sur internet un produit « tout fait ». Ici, nous vous livrerons plusieurs recettes pour fabriquer votre propre purin, ce qui vous permettra de préserver l'environnement.

### Comment les fabriquer, et avec quelles plantes ?

Sachez que selon la méthode et la plante choisie, la recette diffère forcément. Voici pourquoi nous avons choisi de vous présenter un tableau récapitulatif, en fonction des besoins de vos cultures.



| Plante                                                  | Préparation                                                                                                                                                             | Utilisation                                                                                                                                                                  | Propriétés                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>L'absinthe</b><br>( <i>Artemisia absinthium</i> )    | Extrait fermenté (1 kg de plante fraîche dans 10 litres d'eau) dilué à 10 %.                                                                                            | Appliquer tous les 10 à 15 jours, actions préventive ou curative.                                                                                                            | Insectifuge, notamment contre les pucerons, les altises, les chenilles mais aussi les gastéropodes (escargots et limaces).        |
| <b>L'ail</b> ( <i>Allium sativum</i> )                  | Hacher 100 g d'ail avec la peau et 50 g de ciboulette. Faire bouillir 12 litres d'eau et hors du feu, y jeter le hachis. Couvrir et laisser infuser une journée.        | Après filtrage, à utiliser préventivement en pulvérisations effectuées tous les jours pendant 8 jours. La préparation ne se conserve pas.                                    | Contre le mildiou, l'oïdium, la rouille mais aussi contre les araignées rouges et les pucerons.                                   |
| <b>Le bouleau</b><br>( <i>Betula pendula</i> )          | Faire macérer 1 kg de feuilles fraîches dans 10 litres d'eau.                                                                                                           | Pulvériser par temps humide dilué à 20 %.                                                                                                                                    | Prévient la tavelure des arbres fruitiers.                                                                                        |
| <b>Le chou</b><br>( <i>Brassica oleracea</i> )          | Extrait fermenté 1 kg de feuilles et de racines pour 10 litres d'eau de pluie.                                                                                          | Utiliser pur pour le traitement des sols.                                                                                                                                    | Favorise la croissance des plantes exigeantes car contient de l'azote et des oligo-éléments.                                      |
| <b>La consoude</b><br>( <i>Symphytum officinale</i> )   | Il faut environ 1 kg de feuilles que l'on fait macérer une semaine dans 10 litres d'eau.                                                                                | On filtre et on pulvérise le feuillage (dilué à 1/20) ou on arrose le pied des plantes (dilué à 20 %). Utiliser dilué à 20 % en arrosage ou à 5 % en pulvérisation foliaire. | Favorise la croissance et la floraison des plantes. C'est aussi un activateur de compost.                                         |
| <b>La fougère aigle</b><br>( <i>Pteris aquilina</i> )   | 1 kg de plante fraîche ou 150 g de plante sèche pour 12 litres d'eau. Laisser macérer 10 jours environ.                                                                 | Après filtrage, le purin peut être utilisé pur (contre les pucerons, la cicadelle, les escargots et limaces) en pulvérisations ou dilué contre les taupins.                  | Contre les pucerons, la cicadelle de la vigne, les escargots, les limaces et contre le taupin sur la pomme de terre.              |
| <b>La lavande</b><br>( <i>Lavandula officinalis</i> )   | Extrait fermenté (1kg de plantes fraîches hachées pour 10 litres d'eau de pluie).                                                                                       | Utiliser avec une dilution à 10 %.                                                                                                                                           | En prévention, contre les pucerons et les fourmis.                                                                                |
| <b>La menthe</b> ( <i>Mentha</i> )                      | Infuser 150 g de menthe fraîche grossièrement broyée dans 5 litres d'eau bouillante. Filtrer après 30 min.                                                              | Laisser refroidir et pulvériser tel quel sur les plantes.                                                                                                                    | Contre le doryphore et les fourmis.                                                                                               |
| <b>Le pissenlit</b><br>( <i>Taraxacum dens leonis</i> ) | Faire macérer 1,5 à 2 kg de plantes entières avec la racine dans 10 litres d'eau.                                                                                       | Au printemps et à l'automne, arroser le sol de ce purin dilué à 20 %.                                                                                                        | Stimule la croissance des végétaux et améliore la qualité des légumes.                                                            |
| <b>La prêle</b><br>( <i>Equisetum arvense</i> )         | 1,2 kg de prêle fraîche ou 200 g de plante sèche pour 12 litres d'eau. Laisser macérer pendant 24h et faire bouillir 15 min. Couvrir et laisser refroidir puis filtrer. | Après dilution dans 3 fois son volume d'eau, pulvériser préventivement tous les 15 jours contre les maladies cryptogamiques.                                                 | Contre la rouille, la maladie des taches noires (rosier), la moniliose, l'oïdium, la cloque du pêcher, le botrytis et le mildiou. |



|                                                     |                                                                                                                      |                                                                               |                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>La rue</b><br>( <i>Ruta graveolens</i> )         | 800 à 900 g de plants de rue dans 10 litres d'eau. Macération de 10 jours.                                           | Pulvériser avec une dilution à 20 %.                                          | Insecticide, notamment contre les attaques des pucerons.                                                                                                                  |
| <b>Le sureau</b><br>( <i>Sambucus nigra</i> )       | Faire macérer 2 jours minimum 1 kg de feuilles, tiges, fleurs, fruits finement hachés dans 10 litres d'eau de pluie. | Pulvériser non dilué.                                                         | Contre les pucerons, piéride du chou, teigne du poireau, altises, thrips et noctuelles et pour éviter que les rongeurs n'attaquent les racines des plantes et des arbres. |
| <b>La tomate</b><br>( <i>Solanum lycopersicum</i> ) | Faire macérer 1 kg de feuilles et de tiges de tomate hachées dans 10 litres d'eau de pluie de 12 heures à 3 jours.   | En prévention, pulvériser cette préparation non diluée tous les 4 ou 5 jours. | En préventif, contre les teignes des poireaux, les altises et les piérides du chou. En curatif contre les pucerons.                                                       |
| <b>La tanaisie</b><br>( <i>Tanacetum vulgare</i> )  | Extrait fermenté 1 kg de plantes fraîches dans 10 litres d'eau de pluie.                                             | À utiliser pur sans dilution.                                                 | Contre la mouche du chou, les pucerons et les noctuelles.                                                                                                                 |



## COMMENT FAIRE SON PURIN D'ORTIE ?

Bio, écolo, et facile à faire : on pense souvent que l'ortie ne sert à rien, et pourtant. Que ce soit en tisane, ou en purin, elle est formidable. D'ailleurs, tous les jardiniers devraient connaître la recette du purin d'orties, qui est indispensable si vous voulez renforcer vos plantations et vos cultures, tout en préservant Dame Nature.

### La recette, la recette !

- 1 kg de jeunes orties non montées à graines, que vous hacherez grossièrement.
- 10 l d'eau, dans lesquelles vous ferez macérer les orties hachées.

### La durée de macération à une température d'environ 18 °C varie selon l'utilisation souhaitée :

- 24 à 48 heures pour l'utiliser en insecticide et fongicide.
- 15 jours pour l'utiliser en engrais ou en activateur de croissance : dans ce cas, le macérat ne doit plus émettre de bulles lorsqu'on le remue, sinon la fermentation n'est pas achevée.

### Comment l'utiliser ?

Vous ne pourrez pas utiliser votre purin d'orties brut : il est trop puissant ! Il va falloir le filtrer, plus ou moins finement, que ce soit à la pomme d'arrosoir ou au pulvérisateur. Comme il est très concentré, il est préférable de le diluer afin de l'utiliser en insecticide.



# La rotation des cultures

Technique ancestrale, l'assolement permet d'éviter d'épuiser la terre tout en la régénérant. Cette méthode héritée du Moyen Âge est ainsi devenue un moyen de faire sans produits chimiques, et donc de cultiver bio.

Benjamin Abline

## Histoire et définition

Le terme d'assolement vous parle-t-il ? Non ? Pourtant, il s'agit d'un principe de base du jardinage, vieux de milliers d'années. Dans plusieurs régions françaises, la pratique de l'assolement triennal a longtemps constitué le standard du mode d'exploitation des terres. Au Moyen Âge, dans le cadre de cette rotation triennale des cultures, les terres d'un village ou d'un domaine étaient divisées en 3 soles de surface égale. Deux étaient cultivées, une était laissée en jachère, c'est-à-dire livrée à elle-même, le temps que le sol se régénère. Dans ce système, chaque sole était consacrée à un type de culture, souvent l'une aux produits d'été, l'autre aux produits d'hiver, et la troisième à la jachère. Cette exclusivité ne durait cependant qu'une année. Avant que la rotation des cultures dans



ces 3 soles ne s'effectue. À l'époque, on parlait aussi d'assolement biennal, pour une rotation entre 2 terrains.

Aujourd'hui, qu'en est-il ? La rotation des cultures, ou assolement, est toujours définie ainsi : « Succession et répartition de cultures sur une même terre ». Ce qui correspond à l'esprit du Moyen Âge. La technique s'est cepen-

dant améliorée et il est aujourd'hui question de diviser le potager en 3 à 5 parties, pour une rotation pouvant parfois durer 5 années, et non 3 comme initialement. Aujourd'hui, par ailleurs, la jachère n'est plus systématiquement prise en compte dans la rotation. Le choix des cultures en rotation permet de combler le rôle régénérant de la jachère.

## Les vertus de la méthode

À quoi sert cette rotation des cultures ? Tout simplement, le fait de cultiver plusieurs années de suite la même plante au même endroit épuise le sol, puisque cette plante lui demande toujours les mêmes éléments nutritifs. Certes, quelques légumes, rangés dans la catégorie pérenne (artichauts, rhubarbes, poireaux...), apprécient la sédentarité, mais ils sont rares. En revanche, le fait de faire tourner les cultures évite d'épuiser les ressources du sol. Mieux : ce principe permet de

## Et la jachère ?

En utilisant les propriétés nutritives des différentes familles de légumes pour l'assolement, le recours à la jachère s'est petit à petit effacé. Il est cependant possible d'y faire encore appel, pour reposer la terre pendant 1 an. Optez alors

pour un cycle « standard », avec légumes-feuilles, légumes-racines puis légumes-graines, avant de laisser la parcelle au repos en y plantant des engrais verts, comme la moutarde par exemple. Pour un cycle global de 4 ans.

régénérer la terre si le choix de rotation est fait intelligemment, puisque si les légumes consomment certains éléments nutritifs, ils restituent aussi souvent des éléments fertilisants dans le sol, ceux-ci pouvant être utiles à d'autres types de plantation par la suite. Encore mieux : la rotation rompt l'installation durable de mauvaises herbes, de maladies et de nuisibles, qui n'ont pas le temps de s'habituer à un type de plante en particulier.

## Quelles familles ?

Reste à définir l'ordre de rotation, la clé d'un assolement réussi. Il faut savoir qu'il existe différentes classifications. La plus communément utilisée est le tryptique légumes-feuilles, légumes-racines et légumineuses. Ces dernières, parmi lesquels le haricot, la fève ou les pois, aussi appelés légumes-grains, enrichissent le sol en azote. Bonne nouvelle : les légumes-feuilles, comme le poireau, l'aubergine, les pommes de terre, la salade, la tomate, le concombre ou le chou, ont besoin d'un sol riche en azote... La complémentarité de ces 2 premières



## Conseil de jardinier

Certaines plantes vivaces et pérennes ne doivent pas être intégrées à la rotation. C'est notamment le cas des artichauts et des asperges. Il faut donc leur trouver un endroit dédié dans le potager.





familles parle donc d'elle-même. Reste les légumes-racines qui, eux, vont chercher leurs nutriments en profondeur, ce qui en fait des plantes très demandeuses pour le sol, à l'image de l'ail, des échalotes, des carottes, de la betterave, des oignons ou des radis. Sachez tout de même que d'autres catégories complètent parfois cette classification avec les légumes fruits (melons, courges, citrouilles...), qui présentent des propriétés similaires aux légumes-grains ou légumineuses.

## L'ordre de rotation

Établissez ensuite consciencieusement le plan pluriannuel de votre jardin. Un cycle «standard» utilise la rotation des 3 principales familles présentées plus tôt. Dans l'ordre suivant : légumes-feuilles la 1<sup>ère</sup> année, légumes-racines la 2<sup>ème</sup>, puis légumi-

neuses la 3<sup>ème</sup>. Ainsi, les légumes-grains, qui enrichissent le sol, précèdent les légumes-feuilles, très gourmands, puis les légumes-racines, qui, eux, vont chercher leurs nutriments en profondeur, pouvant donc sans problème passer après des plantations gourmandes... qui ont épuisé le sol, mais principalement dans la terre proche de la surface.

Le cycle peut se complexifier, selon vos possibilités. Ainsi, les légumes-fruits, aux propriétés semblables aux légumes-feuilles, peuvent se placer en 2<sup>nde</sup> position dans un cycle sur 4 ans, après les feuilles et avant les racines. Sur 5 ans, vous pouvez placer les pommes de terre en 1<sup>ère</sup> position.

## Le calendrier

Dernier conseil : pour éviter toute confusion, l'assolement demande d'éta-

## Pour du bio ?

L'assolement réalisé dans les règles de l'art fait partie non seulement des techniques agricoles biologiques mais aussi biodynamiques. En effet, **ce système utilise**

**les propriétés des plantes pour remplacer les pesticides** notamment. Ainsi, certaines plantes produisent de l'azote, d'autres font fuir maladies et insectes. Et cela **dans le respect total de la nature.**

blir un croquis schématique du jardin, à côté duquel vous annotez clairement quel légume pousse où et en quelle année. Cela vous permet aussi de constater les associations les plus fructueuses sur votre sol, afin d'améliorer année après année votre rotation des cultures.

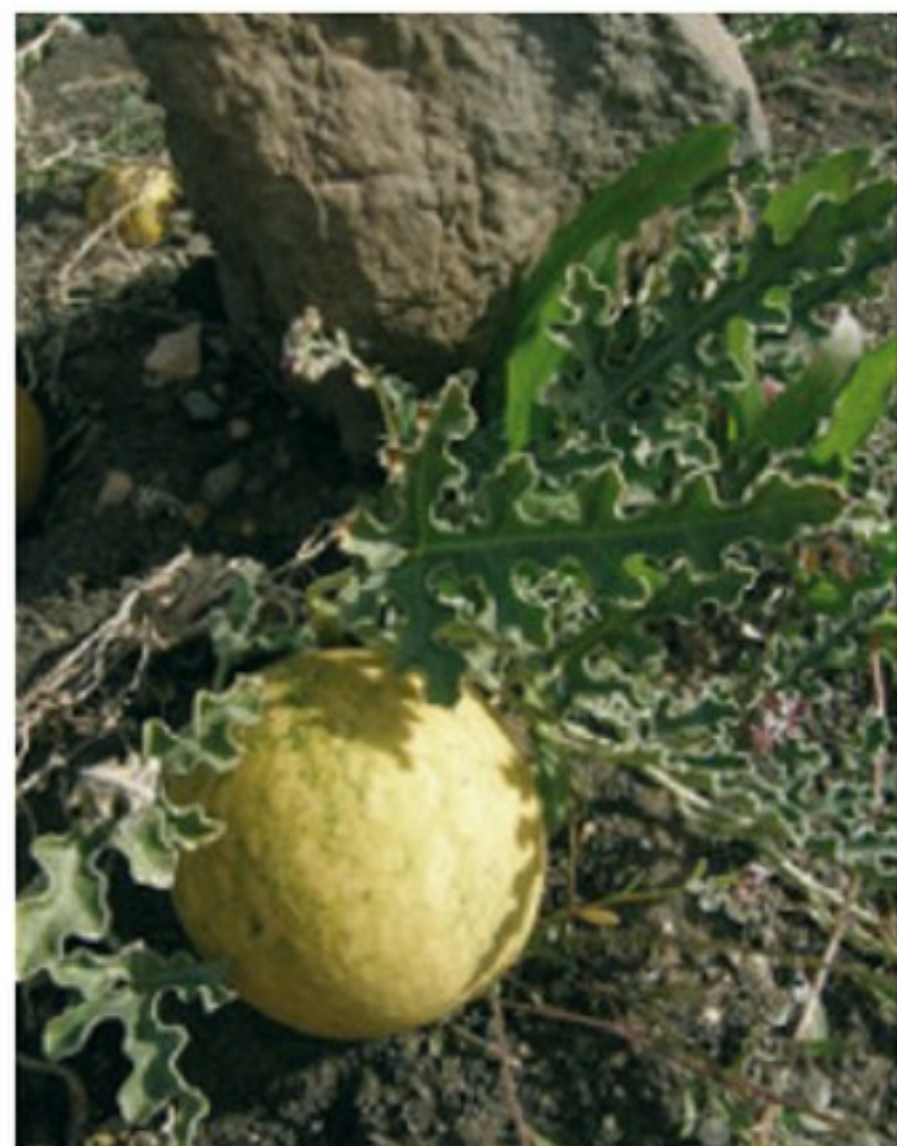


# Le retour de la courge

Originaires d'Amérique Centrale et du Sud, les courges sont consommées depuis plus de 10.000 ans ! Constituant une immense famille, en de **multiples combinaisons de couleur, forme et taille**, elles peuvent, en plus d'être consommées, être utilisées pour décorer !

Séverine Germain Guérault

**I**ssues de la famille des cucurbitacées, les courges, dont la taille et le poids varient de quelques dizaines de grammes à plusieurs centaines, prennent des formes extravagantes souvent appréciées des plus jeunes. Ainsi, les variétés de courges comestibles sont rondes, ovales, longues, rebondies, côtelées, phalliques, renflées ou encore bicornues. Quant à leur peau, elle va du blanc moucheté au vermillon vif, en passant par toutes les nuances d'orangé et de vert. Douce et fondante, elle se prête à tous les jeux culinaires.



terreau. La germination intervient au bout de 1 semaine. Les plus beaux plans pourront être repiqués à la fin du mois. Dans une région plus chaude ou au soleil, elles peuvent être semées directement en pleine terre dès les premiers jours de mai. Pour des semis en pleine terre, les trous, espacés de 1 à 2 m selon les espèces, doivent être d'une profondeur de 20 cm. Terreau et compost sont nécessaires dès la semi. Si un risque de gelée existe, il est recommandé de placer un tunnel de protection, car le gel serait fatal.

## La culture

Obtenue par semi, elle se sème de façon différente en fonction de la région. Dans une région fraîche, il est préférable de les semer aux alentours du 15 avril en plaçant 2 à 3 graines dans des godets en tourbe remplis de



## L'atout santé

Les courges sont un véritable bienfait pour notre santé : elles ont une faible teneur énergétique (15 à 20 kcal/100 g) et **contiennent de multiples vitamines** (B1, B2, B3, C, D, E et parfois F), ainsi que **des minéraux et oligoéléments** (fer, calcium, chlore, cobalt...).

## Récolte

Dès le mois de septembre, les fruits ont atteint leur taille finale. À la fin de l'été, le feuillage jaunit, les queues (pédoncules) sèchent, des taches blanches sur les feuilles (oïdium) apparaissent. Il ne reste plus qu'à attendre le plus tard possible, avant les premières gelées cependant, pour effectuer la récolte...

## Consommation

Une fois récoltés, les fruits pourront être conservés dans un local chaud, à une température comprise entre 12 et 20°C. La consommation peut se faire dans les mois qui suivent la récolte. Pour ceux qui souhaitent semer des courges en vue d'une utilisation déco-

## Terrifiant légume

Bien qu'ils la consomment en légumes, la citrouille est pour les américains l'emblème de la fête traditionnelle nord-américaine Halloween qui a lieu dans la nuit du 31 octobre au 1<sup>er</sup> novembre et au cours de laquelle les citrouilles

sont évidées, découpées en forme de visage et illuminées d'une bougie placée à l'intérieur. On les place à l'extérieur de la maison le soir de l'Halloween pour indiquer aux enfants qu'ils peuvent venir chercher des friandises.

native, ils devront attendre que les gourdes sèchent et se vident naturellement. Si de la moisissure apparaît, il faut la retirer en essuyant la courge. Le séchage terminé, les courges peuvent être placées dans une corbeille ou un panier.

## Variétés

La Cucurbita pepo, aussi appelée la vraie courge, est l'espèce la plus répandue. Elle comprend notamment certaines variétés (citrouilles, courgettes, pâtissons...) ainsi que les petites coloquintes décoratives aux formes très variées et souvent bicolores, jaune et vert.

- **La citrouille** : ronde, avec une peau lisse, dure et orangée, sa chair est jaune-orangé, sèche et sucrée. Le fruit peut peser de 15 à 50 kg.

- **Le courgeron** : aussi appelé courge poivrée, ressemble à un petit potiron d'une quinzaine de centimètre de diamètre, de couleur rouge et peu côtelé.

- **La courgette** : ronde ou allongée comme un concombre, elle peut être de couleur verte ou jaune.

- **La courge spaghetti** : aussi appe-





Truffaut

Truffaut



#### Giraumon

Les deux parties de l'ovaire se développent inégalement, donnant naissance à une «calotte» caractéristique, séparée par un liseré. Sa chair est sucrée et farineuse. Il existe également un giraumon de couleur beige cuivré, le giraumon galeux d'Eysines.



#### Potimarron

Sa forme et son goût lui ont valu le surnom de châtaigne. Le potimarron a généralement la forme d'une toupie, de couleur rouge brique mais aussi parfois rose ou vert. Il pèse aux alentours de 2 kg et sa peau est assez épaisse. Il perd moins d'eau que la citrouille.



#### Les courges de Siam

Elles sont de forme ovoïdale, assez grandes (de 2 à 5 kg). Vertes à maturité, parsemées de taches plus claires, elles ne sont pas sans rappeler l'aspect de la pastèque. Le péricarpe est fin mais très épais, la chair est blanche et tendre, et les graines sont noires.



#### Courge butternut

Également appelée courge «noix de beurre» en raison essentiellement de sa saveur et de sa texture qui rappellent l'impression du beurre en bouche. De couleur beige rosé, le fruit est cylindrique et plus étroit dans la partie médiane. Sa chair orange vif est très savoureuse.

lée spaghetti végétal, elle est de forme ovoïdale, à la peau lisse et jaune. La chair de la courge spaghetti cuite a la particularité de se défaire en longs filaments qui ressemblent à des spaghettis.

- **La pâtisson** : généralement de couleur blanche, mais il peut aussi être jaune, vert ou panaché, a la forme d'un béret ondulé et son goût ressemble à celui de l'artichaut cuit. La courge musquée regroupe les courges butternut, la courge musquée de Provence, la courge longue

de Nice, la courge pleine de Naples ou encore la sucrine du Berry.

Dans les espèces *Cucurbita maxima*, le potiron est le plus connu et le plus consommé. À ce dernier viennent s'ajouter certaines sortes de citrouilles (citrouille géante d'Atlantique), le potimarron, les giraumons.

### Dégustation

Les courges sont consommées le plus souvent cuites, sauf les courges vraies et les courgettes jeunes qui peuvent

se consommer crues. Leurs graines rôties et salées peuvent être servies à l'apéritif.

La courgette, elle, se mange cuite ou crue. On la retrouve dans de nombreux plats méditerranéens comme la ratatouille ou les petits farcis, mais on la cuisine également sautée, frite, en gratin ou en soupe.

Autre particularité de ce légume, la comestibilité de ces fleurs. En effet, durant l'été et l'automne, on les déguste en salade mais également farcies ou panées, puis frites.



# Cultiver ses fraises

Ce petit fruit rouge et savoureux pousse à l'état sauvage dans nos contrées, tout comme en Asie et sur la côte ouest américaine. **Il suffit d'un peu de délicatesse pour que sa culture soit un jeu d'enfant et de 2 secondes pour la croquer et se régaler.**

Virginie Legourd

**I**l existe de très nombreuses variétés de fraisiers. Cependant la distinction principale se fait entre les remontantes et les non-remontantes. Viennent ensuite des distinctions de récolte : précoce, de mi-saison et tardive. En jouant sur la gamme des variétés, vous pouvez obtenir une production de fruits de mai à octobre.

Les espèces nouvelles ou récentes sont plus résistantes aux maladies. Avant de vous lancer sachez que les fraisiers

aiment les sols acides, riches en humus, plutôt légers où l'eau s'infiltre rapidement. Elles s'exposent à mi-ombre pour le Sud et en plein soleil pour les autres régions. Prêt, partez !

## En règle générale

La plantation des variétés remontantes et non remontantes se fait à la même époque mais les périodes de récolte sont différentes. Avant plantation, il est nécessaire d'ameublir le sol sur 30 à 40 cm et d'incorporer en même temps une fumure organique (compost ou engrais azote organique). La culture sur butte est indispensable pour favoriser un bon assainissement des racines en hiver et un réchauffement du sol au printemps. Pour les variétés non remon-

tantes, de saison, la récolte s'étale sur 25 à 45 jours, à cueillir tous les 2 ou 3 jours. La récolte des espèces remontantes s'étale du printemps jusqu'aux premières gelées. Attention ! Le fraisier craint les températures inférieures à -10°C.

## Bien cultivées

La densité de plantation doit être de 4 à 6 pieds par mètre carré soit une distance entre plants sur la ligne de 20 à 30 cm. Les plants doivent avoir le collet affleurant la surface du sol, une fois celui-ci tassé et arrosé. Le cœur ne doit jamais être recouvert de terre. Après la plantation, il faut veiller à maintenir en permanence une bonne humidité dans la butte. Pour favoriser l'enracinement et le développement végétatif, coupez les hampes florales dans le mois qui suit la plantation. Par la suite, en cours de culture, les stolons (ou filets) doivent être coupés.

Afin de faciliter le nettoyage, l'entretien des fraisiers et récolter des fruits sains, non souillés, on peut utiliser un paillage avec des films plastiques noirs. Ceux-ci

## Bonnes recettes

### Sablés aux fraises chantilly au chocolat blanc

Pour 6 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 5 mn – Coût : 1 – Difficulté : 1

|                                  |                              |                                     |
|----------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| 500 g de fraises                 | 80 g de sucre blanc          | 2 c. à soupe de lait                |
| 6 sablés sésame, avoine et pavot | 15 cl d'eau                  | sucre rose ou fraises pour le décor |
|                                  | 100 g de chocolat            |                                     |
|                                  | 20 cl de crème fleurette 30% |                                     |

**Saupoudrez de sucre rose ou décorez avec une moitié de fraise.**

- Lavez les fraises, égouttez-les et équeutez-les.
- Faites bouillir 100 g de fraises coupées en 4 avec le sucre et l'eau pendant 5 mn.
- Placez les sablés dans le fond des 6 verrines.
- Coupez les fraises restantes en 4 et posez-les dans les verrines. Recouvrez-les de fraises cuites et de sirop de fraises.
- Faites fondre le chocolat blanc avec le lait au bain-marie. Laissez tiédir.
- Fouettez la crème en chantilly puis rajoutez le chocolat tiède cuillerée par cuillerée sans cesser de fouetter.
- Couvrez les fraises de chantilly au chocolat blanc.
- Réservez au frais avant de servir.





## D'innombrables variétés

| Nom                     | Remontante | Production       |
|-------------------------|------------|------------------|
| Favette                 | Non        | Printemps        |
| Gariguette              | Non        | Printemps        |
| Cigaline                | Non        | Printemps        |
| Ciflorette              | Non        | Printemps        |
| Manille                 | Non        | Printemps        |
| Darselect               | Non        | Printemps        |
| Pajaro                  | Non        | Printemps        |
| Matis                   | Non        | Printemps        |
| Valeta                  | Non        | Printemps        |
| Mme Moutot              | Non        | Printemps        |
| Mara des bois           | Oui        | Jusqu'aux gelées |
| Cirano                  | Oui        | Jusqu'aux gelées |
| Cirafine                | Oui        | Jusqu'aux gelées |
| Charlotte               | Oui        | Jusqu'aux gelées |
| Cijosée                 | Oui        | Jusqu'aux gelées |
| Darsival                | Oui        | Jusqu'aux gelées |
| Nova Gento              | Oui        | Jusqu'aux gelées |
| Ostara                  | Oui        | Jusqu'aux gelées |
| Rabunda                 | Oui        | Jusqu'aux gelées |
| Des 4 saisons améliorée | Oui        | Jusqu'aux gelées |
| Fraise des bois         | Oui        | Jusqu'aux gelées |
| Mont Everest            | Oui        | Jusqu'aux gelées |

sont recommandés en régions humides. La paille, elle, convient mieux aux zones sèches. Avant la pose, vous pouvez installer une irrigation au goutte-à-goutte. Pour multiplier vos fraisiers à moindres coûts, repérez un stolon vaillant et plantez-le dans un godet sans le séparer du pied. Au bout de quelques semaines, coupez le stolon et gardez votre pot à l'abri tout l'hiver. Au printemps, vous

pourrez ainsi agrandir votre plate-bande. Si vous disposez de suffisamment de place, le marcottage peut s'effectuer directement sur la plate-bande en plaquant le stolon en terre avec un arceau en fil de fer.

### Les résistantes

Derrière leur air tout doux, les frai-

## À savoir



Tout sol convient à la culture des fraises tant qu'il est bien drainé et qu'il n'est pas trop calcaire.

La récolte se fait de mi-juin à fin juillet suivant les variétés.

siers sont peu sensibles aux maladies et insectes. Pour renforcer leurs atouts, il est nécessaire d'avoir des plants sains, mis dans de bonnes conditions dès la plantation. Il faut ensuite correctement les entretenir, à savoir veiller à l'irrigation et la fertilisation. Attendez également 3 à 4 ans avant de planter à nouveau du fraisier sur la même parcelle. Ne plantez pas trop dense non plus, vous éviterez ainsi les attaques de pourriture grise sur les fruits (*botrytis cinerea*). Supprimez les toutes premières fleurs afin de fortifier les plants. Après 3 années de culture, il est recommandé de repartir de plants sains. À l'automne, nettoyez les plants (supprimez les feuilles sèches et les drageons) et appliquez une spécialité à base de cuivre si les feuilles portent de nombreuses taches pourpres.

Au jardin, les principaux amateurs et par conséquent exterminateurs du fraisier sont les oiseaux, les limaces et parfois les pucerons et acariens. À la récolte, les fruits atteints de pourriture grise ou d'anthracnose doivent être extraits de la culture et jetés, non sur le tas de compost, mais avec les ordures ménagères.



# Potager et verger malins

Enfin, les jolis mois de **juin et juillet** ! Si leur nom sonne bien, il ne rime pourtant pas avec farniente. Allez, au boulot !

Maya Réu



## PIÉGER LES LIMACES

La bière est un excellent piège à limaces. En effet, ces picolotes sont attirées par l'odeur et... se noient dedans ! Pour être efficace, la bière doit être disposée dans des récipients de faible hauteur (comme une boîte de sardine) remplis à ras bord et disposés sous un abri comme quelques feuilles. Elles se précipiteront dès la nuit tombée et vous les enlèverez le matin.



## DU BON COMPOST

Ne mettez jamais dans votre compost les plants qui ont eu le mildiou. Cela peut paraître évident, mais il ne faut jamais y jeter de plants malades. Évitez également d'y mettre des herbes trop coriaces. Jetez votre marc de café sur le tas à compost ainsi que les épluchures de légumes et fruits sans oublier d'alterner avec des minces couches de terre. Pour accélérer la fermentation, jetez dans le tas quelques orties sans les racines.



## TROP ACIDE !

Vous raffolez des huîtres ? Vous ne savez pas quoi faire des coquilles et détestez tout particulièrement les cendriers ? Ok ! Alors suivez bien ce conseil. Vous pouvez broyer des coquilles d'huître et les ajouter à votre eau d'arrosage afin d'en diminuer l'acidité.



## FRAISES PRÉSERVÉES

Pour avoir de belles fraises, pilez de la brique réfractaire et mettez-la entre vos fraisiers. Mais ne vous arrêtez pas en si bon chemin et pour parfaire votre séance protection des fraises, plantez près de vos plants de la menthe. Cela devrait éloigner les fourmis et les pucerons.



## POLLINISATION DU VERGER

Disposez quelques branches d'arbres à floraison précoce dans un pot et mélangez avec de l'eau. Les abeilles seront vivement attirées par ces fleurs. Par ailleurs, elles iront sur les premières fleurs des arbres fruitiers. Effet garanti !





### **LA BONNE GRAINE**

C'est vrai, vous pouvez garder vos graines plusieurs années, à condition de les conserver à l'abri du gel, dans un endroit sec, aéré et sombre après les avoir fait sécher. Sachez tout de même que les graines fraîches ont une meilleure germination. Pour savoir si vos graines sont encore bonnes, plongez-les dans un récipient d'eau. Les mauvaises graines flotteront, les bonnes couleront.

### **PURIN DE RHUBARBE**

Cette décoction totalement naturelle s'avère excellente pour repousser les pucerons, la mouche de la carotte et prévenir la teigne du poireau. Pour la préparer, il vous faut 1 kg de feuilles de rhubarbe hachées et 10 litres d'eau de pluie. Mélangez le tout, couvrez le récipient pour ne pas que des insectes comme les moustiques viennent pondre dans le liquide. Laissez macérer la préparation pendant 1 semaine. Mélangez régulièrement. À la fin de la fermentation, filtrez. Ce purin peut se conserver plusieurs mois. Pulvérissez-le sur les plantes infectées ou à traiter sans le diluer.



### **ANTI-TAUPES**

Inutile d'empoisonner votre sol avec toutes sortes de produits toxiques. Et puis, les taupes sont des animaux utiles à la nature même si elles font des ravages sur les pelouses. La solution consiste à les chasser. Si vous avez repéré des galeries visibles par un jaunissement de votre pelouse, plantez quelques piquets sur les galeries et enfitez à l'extrémité une bouteille plastique dont vous aurez coupé le fond et conservé le bouchon. Par vent, même léger, les bords de la bouteille viendront taper sur le piquet, provoqueront des vibrations transmises en terre et les taupes énervées par ce tintamarre partiront s'installer dans des lieux plus calmes. Il n'y a que René qui aime les rythmes frappés dans la famille taupe !



### **FINIS LES HANNETONS**

Pour prévenir leur apparition, placez des boules de naphthaline aux endroits sensibles aux vers blancs. À raison de 30 g/m<sup>2</sup>, la forte odeur fera fuir les femelles et vous éviterez ainsi que ces dames élisent ici domicile pour leurs pontes. Cela se fait bien sûr au moment des vols de hanneton, soit 1 année sur 3. Si cela est déjà fait, il vous faut d'abord identifier avec certitude le ver du hanneton. Ensuite, placez sur le sol des coupes de thuya, plantez vos plantes aromatiques aux abords des endroits infestés.



### **ALLÉES BIEN PROPRES**

Afin que vos allées soient bien délimitées, il existe une solution à la fois simple et écologique. Pour la mettre en application, il vous suffit de ne pas oublier de conserver l'eau de cuisson de vos pommes de terre. Arrosez-en vos allées ou les zones que vous souhaitez débarrasser des mauvaises herbes. Vous verrez, c'est un formidable herbicide naturel. À noter : ça marche aussi avec l'eau de cuisson des pâtes !



### **C'EST LE MOMENT DE PLANTER**

Plantez les aubergines, basilic, céleri, chicorée frisée, scarole, cucurbitacées (courges, courgettes, pâtissons, potimarron, spaghettis végétaux...), poireaux, tomates, choux.





# Des radis toute l'année !

Rien n'est plus satisfaisant pour un jardinier en herbe ou confirmé que de planter des radis. Ce petit légume a tout pour plaire. Il est simple à planter, rapide à pousser et délicieux à croquer !

**L**a culture du radis présente peu de difficultés, les soins sont réduits et la production rapide. Seulement appréciés au printemps et au début de l'été, il est toujours possible de récolter des radis toute l'année à la condition de bien choisir les variétés et d'employer du matériel vitré au cours des mois les plus froids.

## **De nombreuses variétés**

Les différentes variétés se classent généra-

lement en trois catégories, établies d'après le mode de culture appliqué ; ce sont les radis hâtifs ou « radis de tous les mois », les radis d'été et les radis d'hiver ou « tardifs ». En outre, chaque groupe comprend plusieurs races qui se différencient par la longueur de la racine, notamment les





radis ronds, les radis demi-longs et les radis longs.

Chaque variété présente aussi certaines particularités. Dans nos régions, les racines violacées, jaunes ou blanches sont peu appréciées. Par contre, les radis rose unicolores ou les

terres. Dans les sols secs notamment, les racines sont de qualité inférieure. De plus, dans une terre contenant de l'azote en quantité trop élevée, elles ne se forment pas ou mal. Des racines irrégulièrement formées s'obtiennent aussi quand les graines sont enterrées trop profondément. Enfin, un sol dur

étant souhaitable, les semis auront lieu dans une parcelle peu travaillée, donc simplement ratissée avant de semer ou sinon fortement tassée après le bâchage.

### Les radis hâtifs et d'été

Ils ne dont presque jamais l'objet



Le radis est traditionnellement lié à la table française. Avec 45 000 t produites annuellement, la France est le premier producteur européen, juste devant les Pays-Bas.

rouges à bout blanc munis d'une petite racine ronde ont manifestement la préférence. Enfin, si les variétés demi-longues sont peu estimées, il faut signaler la variété demi-longue blanche transparente précoce et connue sous le nom de « glaçon » ou de « chandelle de glace » ; la plante produit une racine d'un blanc laiteux transparent à chair croquante, d'une saveur fine et délicieuse.

Les radis d'été sont moins cultivés car la racine est plus développée et moins savoureuse que celle des radis « de tous les mois ». Quant aux radis d'hiver, ils sont généralement noirs, longs et désignés sous le nom de « ramonaces » ; ils sont une précieuse source de vitamines pendant la mauvaise saison, caractérisée par un manque de crudités.

### Exigences et cultures

Contrairement à ce que pensent maints amateurs, les radis ne donnent pas satisfaction dans toutes les



## Un excellent coupe-faim

Apprécié depuis l'antiquité, le radis de tous les mois, régale nos papilles tout au long de l'année. Riche en vitamines et oligo-éléments le radis est conseillé lors des régimes amincissants. Très peu caloriques, les radis roses sont riches en vitamine C (pour la vitalité) et en vitamine B9 (pour le renouvellement des cellules). Ils sont riches en eau et en potassium, pauvres en sodium, ce qui leur confère des vertus naturellement diurétiques. Ceux qui ont un appétit dévorant peuvent commencer leur repas avec des radis qui, consommés à volonté, contribuent à apaiser la faim.

### A noter

Une portion pour un enfant : dix radis

Une portion pour un adulte : vingt radis

d'une culture principale mais sont plutôt associés à d'autres légumes à croissance relativement plus lente ou plantés à des distances laissant le terrain libre pendant cinq à six semaines. De ce fait, une place précieuse peut être économisée dans les petits jardins.

Les premiers semis de radis de tous les mois débutent dans le courant du mois de février, en les associant avec d'autres légumes de primeurs (laitues, carottes hâtives, choux-fleurs).

La prégermination des semences permet d'avancer la récolte de quelques jours ; elle se pratique en mélangeant les graines à du sable humide et en versant le tout dans un récipient placé ensuite à un endroit chauffé (25° à 30°). Les graines sont humidifiées journallement et, après quatre jours, a lieu le semis. Celui-ci se fait à la volée ou en lignes, en employant 5 g de graines par m<sup>2</sup>. Un nouveau semis est exécuté toutes les trois semaines jusqu'à fin avril pour établir



une succession dans les récoltes de radis frais, pas trop gros (comme une noisette) et par conséquent plus savoureux.

Pendant les mois chauds, il faut utiliser une race d'été. De plus, le sol sera constamment maintenu humide par des arrosages journaliers. Remarquons que pour lever et se développer normalement, les graines doivent être placées en contact intime avec le sol (plomber fortement après le semis). Les races d'été se récoltent avant que les radis atteignent leur grosseur maximum.

### Les radis d'hiver

Les semis se pratiquent habituellement à la fin du mois de mai, à la fin du mois de juin, entre la mi-juillet et



Dès le mois de mai vous pourrez semer comme bon vous semble et cela jusqu'à la fin de l'été, voir début de l'automne si le climat le permet



Radis de tous les mois et d'été : Semis en pleine terre, en ligne avec espacement de 10 à 20 cm entre chaque ligne

## Conseils de culture

Une terre moyennement enrichie et bien souple garantit de bons résultats. Là encore, un arrosage régulier et aérien est préférable à un système de goutte-à-goutte.

## Le secret du jardinier

Protégez le semis par un voile de forçage car les radis sont souvent victimes des attaques d'altises qui les affaiblissent en perforant leurs feuilles. N'enlevez la protection que lorsque le temps est couvert ou humide.

la mi-août, en ligne à 20 ou 25 cm. les radis semés avant le 15 juillet montent en graines l'année même quand la récolte a lieu tardivement ; les semis précoces ne conviennent donc pas pour la conservation hivernale mais permettent d'assurer une production à longueur d'année. Utiliser à cet effet la variété « radis long rose chine d'hiver » et également, pour ceux qui les apprécient, les « radis noirs ».

Après la levée des petites plantes, elles subissent un éclaircissage à 10

cm. les racines du dernier semis sont arrachées en octobre et conservées dans la cave, de préférence sous une couche de sable sec (stratification). Pour prolonger la durée de l'hivernage des ramonaces, il suffit de couper la totalité du feuillage et une partie du collet, ce qui évite l'épuisement des réserves nutritives conte-



Une fois le semis levé, il faut éclaircir. Cette opération consiste à supprimer les plants les plus faibles de manière à ne garder que les plus vigoureux tous les 4/5 cm



nues dans les racines par l'émission de nouvelles pousses.

### Sous verre

Pour entreprendre les cultures sous châssis, il importe de faire appel aux races « de tous les mois » et de préférence les variétés dites « pour le forçage ». Dans une couche tiède, le premier semis se fait fin décembre – début janvier ; des températures trop élevées agissant défavorablement sur la formation de la racine charnue, il ne faut pas dépasser 12 à 15°. Pour ne pas obtenir des plantes « filées », un aérage abondant s'impose dès la levée. La succession des récoltes se réalise par les semis de janvier et février. Les autres soins sont identiques à ceux des cultures en plein-air.

Sous châssis froid, le semis de septembre-octobre procure des radis en novembre-décembre ; pratiqué dans les mêmes conditions, le semis de février-mars donnera une récolte en mars-avril. Plus tard, la production vitrée n'est plus nécessaire puisque déjà, dans le courant février, il est possible de semer en plein air sur cote.



## Choisir les variétés de radis

Les très nombreuses variétés de radis sont habituellement classées dans des catégories se basant sur leur mode de culture et leur utilisation : radis à forcer, radis de tous les mois, radis d'été et d'automne, radis d'hiver, radis raves...

**Radis Raxe rond rouge** : radis de tous les mois, lent à creuser, saveur légèrement piquante. Semis de mars à août. Récolte d'avril à septembre.

**Radis demi-long Flamboyant 3 race Bayo** : radis de tous les mois, à cultiver en pleine air comme sous abri, très bonne résistance au creusement. Semis de janvier à septembre. Récolte de Février à octobre.

**Radis National** : radis de tous les mois, chair ferme et croquante. Semis de mars à août. Récolte d'avril à septembre.

**Radis de 18 jours** : variété précoce demi-long, croquant, saveur agréable, culture sous abri ou en pleine terre. Semis de mars à août. Récolte d'avril à septembre.

**Radis Apache Hybride F1** : demi-long, semis février à juillet, récolte mars à septembre.

**Radis Tréto F1** : demi-long, pour la culture sous châssis ou en pleine terre sous climat doux.

### Les variétés de radis longs

Parmi les radis longs, les radis-raves (étroits, longs, pointus) et les radis d'été et d'automne (au goût spécial assez piquant) sont assez peu cultivés. Les radis d'hiver offrent quelques variétés intéressantes.

Les radis noirs ou radis d'hiver ont une peau très foncée et rugueuse, une grosse racine pivotante, une pulpe d'un blanc pur et une grosse touffe de feuilles à leur base. Contrairement aux radis ronds, ils se conservent quelques semaines, dans un endroit frais et sec. Côté culinaire, ils se consomment râpés, à la manière des carottes. Ils sont riches en vitamine C, en soufre, en phosphore et en magnésium ; ils sont réputés antiscorbutiques et diurétiques.

**Radis « Noir Long d'Hiver » ou Radis « Poids d'horloge »** : chair très croquante, légèrement piquante. Une des plus anciennes variétés.

**Radis long Violet de Gournay** : semis de juin à début août, assez piquant, variétés très ancienne, récolte au bout d'environ 2 mois et demi.

**Radis « Rose d'Hiver de Chine »** : chair croquant, peu piquante, croissance rapide récolte début d'été quand semis en avril aussi.



Radis d'été. Blancs de type glaçon - Racine cylindrique de plus de 10 cm de longueur, peau et chair blanches



Radis Chandelle de Glace - Racine longue d'environ 15 cm, de couleur blanche et à la chair douce.



Noir gros rond d'hiver, chair blanche, racine ronde, saveur plus ou moins piquante.



Radis de tous les mois. Cerise rouge écarlate, précoce, récolte 3-4 semaines après semis



# Vous avez des radis creux... pourquoi ?



Maintenez un sol propre en éliminant les mauvaises herbes au fur et à mesure - Biner régulièrement pour faciliter l'écoulement de l'eau vers les racines

Il peut y avoir deux causes à cela :

## 1/ LA SÉCHERESSE

C'est le cas le plus fréquent. Le radis est une plante qui, normalement, contient un très fort pourcentage d'eau. Si elles ne trouvent pas la quantité d'eau nécessaire, les cellules s'organisent : elles se dessèchent, rapetissent donc considérablement. Elles deviennent souples ; la chair du radis est alors filandreuse.

Si vous voulez être sûr que c'est bien là la cause de votre échec, vous pouvez utiliser un test infallible : croquez un

radis. S'il a manqué d'eau, il sera très fortement piquant. Dans ce cas, vous saurez, à l'avenir, ne pas ménager vos arrosoirs d'eau pour cette culture.

Mais si vos radis ne sont pas du tout piquants, alors, cet autre élément qui déroute un peu, au premier abord, est intervenu :

## 2/ LE TERRAIN EST TROP LÉGER

Par exemple, il a été remué en profondeur peu de temps avant le semis (le cas arrive fréquemment avec des semis de radis derrière des pommes de terre hâtives), ou bien encore celui-ci a été exécuté dans du terreau ou de la terre très sablonneuse.

La racine du radis, ne trouvant aucune gêne à son développement, grossit considérablement ; le centre se creuse, toute l'eau, toute la sève allant sur les tissus du pourtour. Le remède est bien simple. Si vous devez effectuer votre semis dans l'un de ces terres légères, tassez fortement le sol avant d'y confier les graines (avec les pieds, une « batte », un rouleau, les dents du râteau à plat, etc.). Semez. Recouvrez.



Récolte : Environ 6 semaines après semis. Les radis précoces et forcés se récoltent en 3 ou 4 semaines





Le radis est en réalité une plante rustique bisannuelle cultivée comme une plante annuelle. Sa culture est connue depuis l'antiquité en Chine et en Egypte

Tassez de nouveau, légèrement cette fois.

Si en plus, vous prenez la précaution de bien arroser pendant toute la durée de la végétation (bien courte : quelque quatre semaines), vous ne courrez plus aucun risque de récolter ces désagréables radis creux.

**Astuce :** Une fois récoltés, utilisez les fanes pour faire une délicieuse soupe. Les fanes contiennent de la provitamine A et de la vitamine C ainsi que du fer. La soupe aux fanes de radis, persil et pommes de terre est aussi facile que rapide à réaliser.

## Maladies du radis

Gare aux insectes : altise et charançon du chou.

L'altise est un insecte sauteur, qui troue les feuilles du radis, avant de les dévorer entièrement. Il se développe en atmosphère sèche. Si vous respectez les arrosages fréquents nécessaires à la culture du radis, l'altise ne devrait pas y faire son apparition. En cas d'attaque virulente, pulvérisez de la bouillie bordelaise ou du purin d'ail ou de piment. Sachez que le crapaud est son prédateur naturel le plus efficace !

Le charançon du chou creuse des galeries dans les pétioles des feuilles, et ses larves blanches se logent dans la racine du radis ! Evitez de le cultiver près des choux et des navets, victimes eux-aussi de cet insecte. Commencez par éliminer les adultes à la main quand vous en observez sur vos cultures. Si l'attaque est trop forte, pulvérisez un insecticide...

Si vous pratiquez la rotation des cultures, vous minimiserez les risques de maladies sur vos radis. Plantez tomates et choux après les radis, et avant d'en reprendre la culture.

## Soupe de fanes de radis

### ■ Ingrédients pour 4 personnes :

- Difficulté : Facile
- Préparation : 10 mn
- Cuisson : 20 mn
- Repos : 0 mn
- Temps total : 30 mn
- 1 botte de radis
- 5 petites pommes de terre du type ratte
- Une dizaine de tiges de persil plat
- 1 oignon
- 50 cl de bouillon de volaille
- Sel, poivre

### ■ Préparation

1/Eplucher l'oignon puis l'émincer. Laver les radis et séparer les fanes (feuilles et tiges comprises). Laver, éplucher et cuire les pommes de terre 12 min dans de l'eau bouillante salée.

2/Une fois les pommes de terre cuites, faire chauffer une noix de beurre avec un filet d'huile d'olive dans une casserole, faire revenir l'oignon émincé dans la casserole de manière à les faire suer puis légèrement dorer.

3/Ajouter les fanes de radis puis les pommes de terre. Ciseler le persil puis l'ajouter. Faire revenir 2 à 3 min.

4/ Verser le bouillon de volaille, mixer le tout. En guise de décoration, vous pouvez ajouter quelques radis dans la soupe.





# Carottes : du semis à la récolte

La carotte est sans aucun doute l'un des légumes les plus cultivés et les plus gustatifs. L'entretien, du semis à la récolte, est facile et devrait vous permettre de récolter de magnifiques carottes. Du printemps à l'automne, voici les conseils pour réussir leur culture.

Les carottes aiment les  
sols légers, sableux et  
très ameublis





## Culture et semis

Le semis de carotte s'étale de mars, ou un peu avant si le climat le permet, à juillet. On aime échelonner le semis de carotte dans le temps afin de pouvoir les récolter au fil du temps.

## Conduite de la culture

Les carottes sont faciles à cultiver. Pour éviter la concurrence des mauvaises herbes, des binages réguliers durant la culture sont les bienvenus. Il convient également d'arroser régulièrement, les carottes souffrant de la sécheresse.

En toutes régions, avec des variétés tardives, il est possible de conserver plusieurs mois les racines en silo ou en cave. Dans ce cas, il faut laisser les racines sécher à l'air plusieurs jours et ne conserver que les légumes bien sains. Dans les régions à hiver doux, il est possible de conserver les carottes en place dans le sol. Il suffit de couper le feuillage à 1 ou 2 cm du collet et de couvrir la culture en période de froid avec de la paille ou des feuilles sèches.

## Période de semis

Les carottes peuvent être semées sous châssis ou sous tunnel plastique dès février dans les régions à hivers modérés et avec des variétés adaptées à ce type de culture. Les semis en pleine terre se déroulent de mars à juillet pour des récoltes de juin à novembre.

Les carottes sont semées à 1 cm de profondeur sur des lignes espacées de 15 à 25 cm suivant le type (15 cm pour les variétés courtes, 20 cm pour les variétés demi-longues et 25 cm pour les variétés longues). Pour faciliter le semis, les graines peuvent être mélangées à du sable fin.

Après la levée, dès que les plantes ont 2 à 3 feuilles, il faut réaliser un premier éclaircissage pour obtenir un espacement de 2 à 3 cm entre les plantes. L'opération est à renouveler 10 à 15 jours plus tard, la distance entre les plantes ne devant pas être inférieure à 3-4 cm. C'est ainsi que les récoltes sont les plus belles.

Si vous commencez en février, protégez votre semis avec un abri comme une petite serre ou un tunnel afin de ne pas être soumis aux dernières gelées.

Les derniers semis effectués l'été vous permettront de récolter vos carottes jusqu'en hiver. Préférez un semis en place en prenant soin de l'abriter sous un châssis ou un tunnel pendant les premières semaines. A partir de fin mars, début avril, vous n'aurez plus besoin d'un abri. Éclaircissez, si besoin en cours de culture afin d'éviter que vos plants se touchent entre eux. Conservez les plus vigoureux à chaque fois. Vous pourrez conserver les carottes en pleine terre et les arracher au fur et à mesure.

## Sol et exposition

### • Les carottes aiment

Les sols légers, sableux et profonds  
Les expositions ensoleillées

### • Les carottes n'aiment pas

Les sols grossiers  
Les sols peu profonds

Les sols caillouteux ou mal nettoyés (avec des racines de mauvaises herbes)  
Les apports de matières organiques fraîches avant le semis

## Entretien

Il est préférable de fertiliser le sol avant de planter vos carottes. Utilisez pour cela un fumier déshydraté ou un engrais bio pour potager. Évitez de mettre du fumier frais juste avant de cultiver vos carottes car vous risqueriez de brûler vos semis. Enfin, pour limiter le nombre d'arrosage durant la culture, paillez le pied de vos carottes, cela évitera l'évaporation et limitera la pousse des mauvaises herbes. Un bon binage régulier évite la pousse des mauvaises herbes et permet d'entretenir le drainage de l'eau

## Récolte et conservation

On peut considérer que la carotte est prête à être récoltée environ 3 à 6 mois après le semis, selon les variétés.

## A savoir

La culture de la carotte est possible quelque soit votre climat alors que la récolte peut s'étaler de juin à novembre si vous semez différentes variétés.

Crue ou cuite, la carotte possède de nombreuses qualités : anti-anémique, diurétique, apéritive. Elle est aussi riche en vitamine A, B1, B2, C, E et en sels minéraux

Elle se savoure aussi bien crue que cuite et de plus facilite le transit intestinal.

Enfin, notons que si la carotte est bien une plante vivace, elle est cultivée comme une annuelle.



La carotte est connue et reconnue pour sa grande richesse en vitamine A et C

## Ce qu'il faut savoir :

**Nom :** *Daucus carota*

**Famille :** Apiacées

**Type :** Légume bisannuel

**Hauteur :** 20-30 cm

**Exposition :** Ensoleillée et mi-ombre

**Sol :** Sableux et léger

**Récolte :** 3 à 6 mois après semis selon les variétés



Ne laissez pas vos carottes sortir de terre, elles verdissent et perdent alors leur bon goût

## Conditions de culture

- La carotte a besoin d'un sol bien drainé et sain, sans pierre ni caillou

- La carotte redoute les sols lourds et argileux dans lesquels elle ne poussera pas

- Le sol doit être parfaitement ameubli

- Incorporez systématiquement du sable de rivière à votre semis

- La carotte a besoin de soleil pour bien se développer



Originaire de France sa popularité remonte à la nuit des temps !





Vous pouvez échelonner les semis de mars à juillet afin d'en récolter jusqu'au mois de novembre.

## Astuce du jardinier

La levée des plants prend deux à trois semaines. Un mois après les semis vous éclaircirez vos rangs, en espaçant les plants d'une dizaine de centimètres. Ainsi, les autres plants grossiront davantage. Les petits légumes qui sont alors arrachés peuvent être consommés sans aucun problème.



La récolte de la carotte s'effectue à la fourche-bêche pour ne pas abîmer les racines

mois avant d'être récoltées. Les variétés longues d'hiver peuvent atteindre 6 mois avant la récolte

### Technique pour bien récolter la carotte

Pour récolter les carottes, il suffit de les arracher entièrement, avec le feuillage sans abîmer les plants restés en terre. L'aide d'une fourche bêche permet de ne pas abîmer les carottes lors de l'arrachage. Une fois arrachées, laissez-les sécher au soleil durant quelques heures afin de pouvoir enlever la terre facilement.



### Les ennemis

Les principaux parasites sont la mouche de la carotte dont les larves creusent des galeries dans les racines et le puceron qui provoquent un jaunissement du feuillage. Avant le semis, il faut prévoir un traitement préventif du sol avec un produit spécifique contre la mouche de la carotte. Dès l'apparition des pucerons, il faut retirer et éliminer les plantes infestées et les plantes atteintes de viroses (jaunissement, dépérissement). En cas de fortes infestations, un traitement avec un insecticide liquide peut être nécessaire.

### Bien conserver les carottes

Pour conserver les carottes le plus longtemps possible pendant l'hiver, placez les dans un endroit frais, sec et aéré mais surtout abrité du gel. Le meilleur moyen est de les conserver dans une caisse remplie de sable et non humide.

Source : [www.jardiner-malin.fr](http://www.jardiner-malin.fr) ; [www.gnis.fr](http://www.gnis.fr)



Après les avoir retirés de terre, vous les laisserez deux ou trois jours sur le sol afin d'améliorer la conservation

## Quelques variétés de carottes

On choisira les variétés de carottes en fonction de différents critères : qualités gustatives, rendement, période de maturité, utilisation...



La racine renflée des carottes possède des caractéristiques variées de couleurs, de formes et de longueurs

- « Nantaise améliorée 4 » est une carotte demi-longue d'excellente qualité gustative;
- « Nantaise améliorée 2 » résiste bien au froid tout en étant très productive même en sol argileux et lourd
- « Carrousel » est une variété sans cœur, à gros rendement, conseillée pour la fin d'été
- « Touchon » à la saveur très fine se consomme avant l'hiver

• La carotte de « Colmar » est une des plus volumineuses à la chair rouge et sucrée.



# Les différentes variétés de carottes

Il existe une large gamme de variétés qui se distinguent selon la forme de la racine et l'époque de culture...



trouve également des variétés plus précoces avec des racines un peu moins volumineuses adaptées aux cultures hâtées pour des récoltes en juin.

**Les carottes demi-courtes (type Chantenay) :** il s'agit de variétés vigoureuses et rustiques qui conviennent bien aux cultures en pleine terre pour des récoltes à l'automne. Les racines sont larges et coniques, avec un cœur assez développé mais bien rouge. Plus

courtes, elles peuvent être également cultivées dans des sols lourds et peu profonds, moins favorables aux précédentes variétés de carotte.

**Les carottes courtes :** ce sont des variétés à racine très courte, légèrement allongée et à faible feuillage. Elles sont bien adaptées aux cultures forcées sous châssis mais peuvent également être semées en pleine terre pour des récoltes en fin de saison avant les grands froids. Elles sont moins productives. Quel que soit le type, les nouvelles variétés sont de bien meilleure qualité pour la cuisine : elles sont lisses et sans collet vert. Leur chair est plus colorée, plus sucrée et leur cœur bien tendre.

**Les carottes longues :** ce sont de grosses racines, coniques ou cylindriques à collet large qui sort de la terre. Certaines

variétés anciennes ont des extrémités effilées, avec un cœur assez important. Les nouvelles variétés sont mieux boutées, c'est-à-dire avec une extrémité arrondie, et un cœur rouge...

Ce sont des variétés rustiques et vigoureuses qui conviennent bien à la culture en terre profonde pour des récoltes en automne et hiver.

**Les carottes demi-longues (type Nantaise) :** ce sont les plus connues et les plus appréciées. Les racines sont cylindriques, de 15 à 20 cm de longueur. Elles ont une extrémité bien boutée, un collet légèrement arrondi qui reste bien en terre et un cœur réduit. Ces variétés sont destinées pour les cultures en pleine terre et permettent principalement des récoltes en été et en automne. On

## Poulet caramélisé et ses carottes au miel

### Ingrédients pour 2/3 personnes

- 350g d'émincés de blancs de poulet
- 1 cas de miel épicié
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 cas de farine
- Sel/poivre
- Beurre
- 4 carottes
- 1 cas de miel nature

### Préparation

- 1/ Mettez la farine dans une assiette et enrobez les émincés de poulet.
- 2/ Dans une poêle, faites chauffer un peu de beurre, et faites y revenir la viande pour bien la dorer sur toutes ses faces (environ 10 mn).
- 3/ Rajoutez le miel épicié, le sel et le poivre, et l'ail et continuez la cuisson sur feu moyen à doux, afin de bien caraméliser le tout, mais sans le brûler.
- 4/ Pelez et lavez les carottes, puis coupez-les en rondelles ou laissez-les entières (selon leur taille).
- 5/ Faites les cuire à l'eau, puis dans une sauteuse, faites chauffer un peu d'huile d'olive ou de beurre, et dorez doucement les carottes.
- 6/ Rajoutez le miel, et cuire jusqu'à la caramélisation (environ 5/6 minutes).



Un plat délicieux, facile à préparer !



# Période de semis et de plantation

Le semis est la méthode la plus économique pour obtenir un grand nombre de plantes. De plus, le choix de semences proposé est très vaste, qu'il s'agisse de plantes exotiques, de plantes ligneuses ou herbacées, de fleurs ou de légumes.

Les semis à l'intérieur débutent dès le mois de février pour les plantes à développement lent comme les pelargoniums, les bégonias ou les impatiences. En règle générale, on sème les légumes et les fleurs du début mars à la fin avril. Il est inutile de semer plus tôt puisque les plants s'étiolent facilement et deviennent trop âgés pour être transplantés. Par ailleurs, plusieurs plantes ne peuvent être semées à l'intérieur.

## Comment procéder?

- Une fois les contenants remplis jusqu'à un centimètre du bord, on nivelle la surface et on tasse légèrement le sub-

## Substrats

Les mélanges à base de mousse de tourbe pour semis et la vermiculite donnent de meilleurs résultats que les mélanges de terre. Ils sont légers, poreux et gardent bien l'humidité. Il n'est pas nécessaire d'y ajouter un engrais puisque les plantules n'en ont pas besoin durant les premières semaines. Il est recommandé de bien humecter le substrat à base de mousse de tourbe avant son utilisation. On le maintient ensuite humide mais non saturé d'eau.

Pour les semis d'espèces qui ne nécessitent pas de repiquage comme l'oignon et le poireau, le même substrat peut être utilisé à condition d'y ajouter un engrais. Si les plantules d'oignon et de poireau deviennent trop longues, on pourra les tailler du tiers avec des ciseaux.



La plantation dans le potager s'effectue par temps nuageux et lorsque tout danger de gel est passé



Arrosez les plants avant et après la plantation au potager

trat avant d'effectuer le semis.

- Les graines sont distribuées uniformément et sans excès. Un semis trop serré favorise l'étiollement des jeunes plantules et nécessite un repiquage prématuré.
- Plus les semences sont fines, moins il faut les recouvrir.
- Tamisez simplement un peu de mélange pour semis au-dessus des graines.
- Certaines semences comme celles du *Begonia semperflorens* ont besoin de lumière pour germer et ne doivent pas être recouvertes.
- Suivez les recommandations indiquées sur le sachet de semences ou consultez

la littérature horticole en cas de doute.

- Arrosez par immersion pour ne pas déranger les semences, en faisant tremper la base du contenant dans l'eau pendant 15 minutes et couvrez le contenant d'une plaque de verre ou d'un couvercle en plastique.
- Dès que les plantules apparaissent, découvrez le contenant et abaissez la température de quelques degrés.
- Les plantes de la famille du concombre (melon, courge, citrouille, etc.), aux racines très fragiles, ne peuvent être repiquées. Il faut donc les semer dans des contenants de tourbe biodégradable.
- Certaines espèces comme la tomate et





Chaque année, les grainetiers proposent des centaines de variétés de légumes et de fleurs annuelles aux jardiniers amateurs



On recommande généralement d'utiliser des semences fraîches à chaque année

## Température

Des températures de 21° à 24°C assurent une bonne germination des semences. Toutefois, après la levée des plantules, la température idéale devrait être abaissée à 18°C le jour et 15°C la nuit. Une trop forte chaleur, combinée à une lumière insuffisante, produira inévitablement des plants faibles et étiolés.

## Contenants

On effectue les semis dans des contenants les plus divers : caissettes ou pots en tourbe comprimée, en fibre ou en plastique. Il existe même des contenants déjà préparés et très pratiques, disponibles chez les grainetiers. Les contenants doivent dans tous les cas être propres pour éviter le développement de maladies fongiques.

la tagète peuvent aussi être semées directement dans des pots individuels et n'auront pas besoin d'être repiquées.

### Repiquage

Le repiquage consiste à transplanter les plantules afin de leur offrir l'espace nécessaire à leur croissance. Cette opération favorise le développement de racines secondaires qui assurent un meilleur soutien de la plante. Le substrat employé pour le repiquage doit contenir plus de matières nutritives pour suffire aux besoins de la plante.

Une plantule peut être repiquée lorsqu'elle porte deux vraies feuilles. Si l'on attend davantage, les racines seront très entremêlées, il sera plus difficile de repiquer sans les endommager et la croissance des

plantules sera affectée.

Avant de repiquer, il faut arroser les plantules. On les dégage délicatement avec un bâtonnet. En la tenant par une feuille et non par la tige, séparez chaque plantule de l'ensemble. Repiquez dans une caissette ou dans de petits contenants en recouvrant la plantule jusqu'aux premières feuilles et arrosez délicatement. Après deux semaines, fertilisez avec un engrais soluble dissous dans l'eau d'arrosage, par



L'abondance et la qualité de la récolte ou de la floraison dépendront, en bonne partie, du choix des semences



On peut aussi se procurer des légumes en contenants, prêts à être transplantés à l'extérieur

exemple un produit à base d'algues et/ou de poisson.

### Plantation au jardin

Le passage des jeunes plants de la maison à l'extérieur ne doit pas se faire à la hâte. On recommande une période d'acclimatation d'une durée de 7 à 10 jours pendant laquelle ils seront graduellement exposés aux conditions extérieures. Réduisez la fréquence des arrosages et exposez les pots de plus en plus longtemps à l'extérieur en les rentrant si la température de nuit risque de descendre au-dessous de 10 °C. Par la suite, plantez au jardin, en tenant compte de l'espacement nécessaire pour le développement des plants.



# Les oiseaux du jardin : bien gérer leur présence

Les jardiniers tirent souvent de grands avantages de la présence des oiseaux insectivores, notamment pour le contrôle des ravageurs s'attaquant aux cultures. Mais cette cohabitation n'est pas toujours rose. Certaines espèces peuvent commettre des dégâts ou entraîner des nuisances de voisinage. Voici une petite revue de six oiseaux parmi les plus courants dans les jardins ruraux et urbains, avec pour chacun la description succincte de son rôle au jardin, ainsi que les moyens de gérer au mieux leur présence.

Vincent Albouy, Entomologiste, auteur et président de l'Office pour les Insectes et leur Environnement (OPIE)  
[www.jardinsdefrance.org](http://www.jardinsdefrance.org)

## LE MERLE NOIR, TURDUS MERULA

### Quel rôle au jardin ?

Les besoins du merle noir sont très modestes : quelques buissons pour y dissimuler son nid et des ressources alimentaires tout au long de l'année car il est partiellement sédentaire. Aussi est-ce l'oiseau le plus fréquent dans les jardins. Au moment de l'élevage des jeunes, le merle chasse des vers de terre et autres invertébrés, notamment insectes et leurs

Le merle peut causer  
quelques dégâts aux semis,  
faciles à éviter avec des filets



Le merle noir joue un  
rôle important dans la  
dissémination des  
végétaux



larves ou escargots. Il complète ce régime le reste de l'année par des baies et des fruits. Comme il n'en digère que la pulpe, rejetant les graines intactes dans ses fientes, il joue un rôle important dans la dissémination des végétaux. Grâce à lui, votre jardin peut s'enrichir de nouvelles espèces. Très prolifique, car il élève 2 à 4 nichées de 3 à 5 oisillons par an, le merle sert de nourriture à divers prédateurs fréquentant les jardins, comme les lérots, les

écureuils, les pies, les geais, les corneilles.

### Comment gérer sa présence ?

Le merle peut causer quelques dégâts aux semis, faciles à éviter avec des filets ou des voiles de protection. Mais il est surtout impopulaire à cause de son amour immodéré pour les cerises. Radio allumée en permanence et posée à la fourche de l'arbre, vieux CD ROM tournoyants suspendus aux branches par une ficelle, peuvent



aider à le chasser. Le filet de protection peut aussi être une solution, mais plus coûteuse, comme la plantation d'une variété à fruits jaunes à maturité. Le merle n'accepte pas les niochirs. Prévoyez pour lui des buissons épineux touffus, en particulier de ronce. S'il reste au jardin en hiver, posez dans la pelouse à son intention des pommes coupées en deux.

## LE ROUGE-GORGE, ERITHACUS RUBECULA

### Quel rôle au jardin ?

Le rouge-gorge habite les buissons et se nourrit au sol et dans la végétation basse.



Le rouge-gorge mange également des baies et fruits de ronce



Son nid est dissimulé sur le sol ou très bas dans la végétation, parfois dans un trou de mur. Doté d'une excellente vue, il chasse dans les fourrés les plus fermés et les plus sombres, et dès l'aube et tard le soir dans les endroits plus ouverts. Territorial, le mâle attaque ses congénères au printemps pour les chasser, allant jusqu'à agresser son reflet dans une vitre. Lors de l'élevage des jeunes, les petites proies sont capturées surtout dans la litière. La catégorie la plus importante, pouvant atteindre 50 % du volume total, est représentée par les coléoptères, surtout sous forme de larves. Bien d'autres insectes sont consommés, perce-oreilles, punaises, chenilles, papillons, mouches, fourmis, ainsi que des vers, des limaces, etc. À la mauvaise saison, l'oiseau devient erratique et

coexiste pacifiquement avec ses congénères. Il mange alors surtout des baies et fruits de ronce, chèvrefeuille, morelle, genévrier, etc.

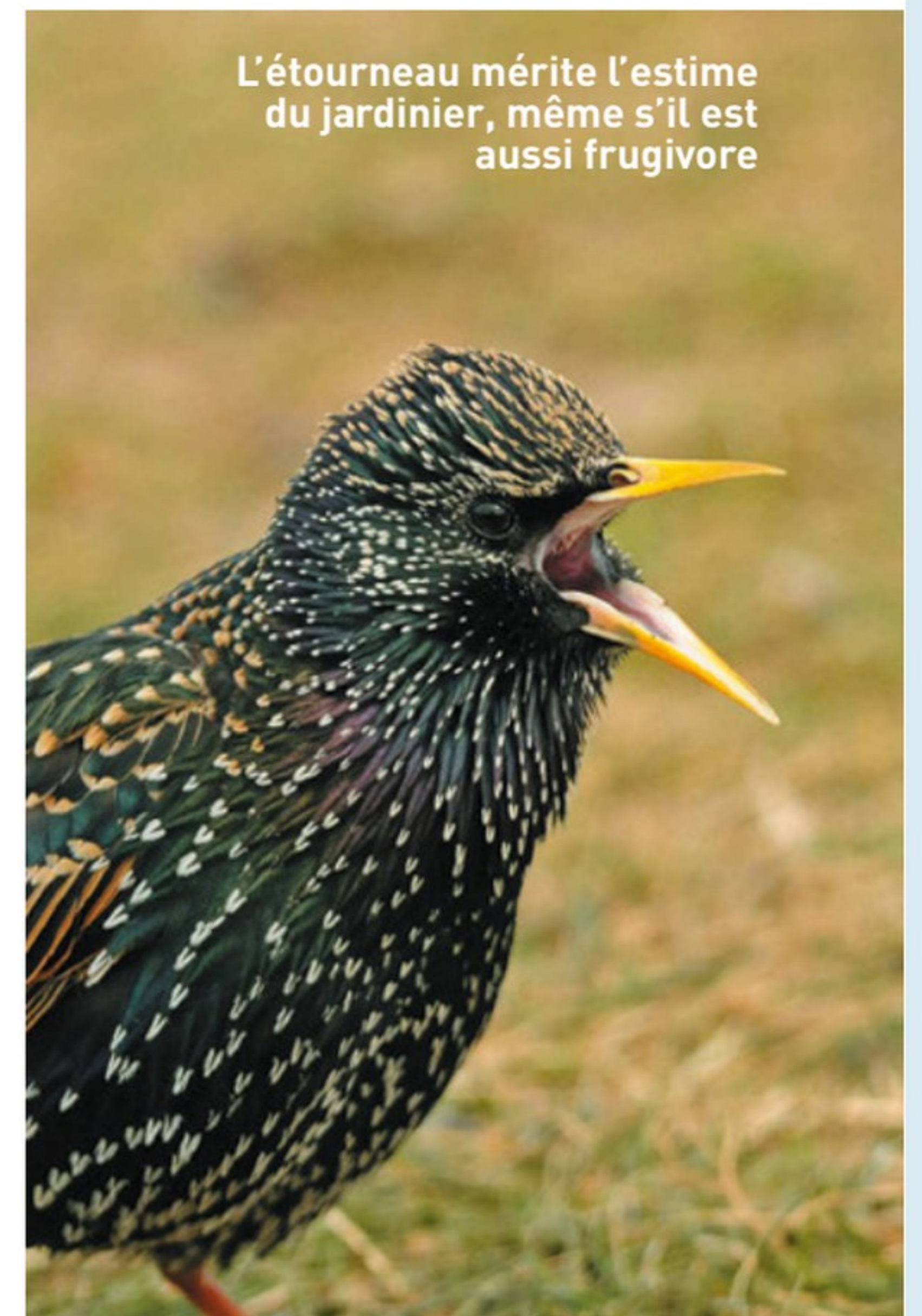
### Comment gérer sa présence ?

Il existe des niochirs à rouge-gorge, mais il se débrouille très bien tout seul pour installer son nid dans un endroit convenable. Pour qu'il niche au jardin, le plus simple est de lui aménager un coin de buissons denses sous des arbres ombrageant le sol. Cette copie d'un sous-bois frais lui convient parfaitement. En hiver, il fréquente les mangeoires pour y consommer de la graisse, mais il apprécie aussi les débris de croquettes pour chien ou chat, et plus classiquement les miettes de pain et les petites graines.

## L'ÉTOURNEAU SANSONNET, STURNUS VULGARIS

### Quel rôle au jardin ?

L'étourneau est un oiseau à deux visages. Lorsqu'il se regroupe en grandes bandes à la mauvaise saison, il pose des problèmes par le bruit et les salissures des dortoirs. Lorsqu'il niche, souvent en petites colonies, c'est un insectivore très efficace pour faire le ménage dans les plates-bandes. Son régime varie selon les saisons. Lors de l'élevage des jeunes, vers de terre, araignées, limaces, chenilles, larves de tipule et de taupin sont recherchés dans la végétation rase. Il mérite l'es-



L'étourneau mérite l'estime du jardinier, même s'il est aussi frugivore



Limaces, chenilles, larves de tipule et de taupin sont recherchés par l'étourneau pour l'élevage des petits



time du jardinier. Ensuite, cela se gâte. Si les insectes continuent à fournir le fond de son alimentation, en particulier les tipules et les fourmis ailées capturées en vol en été et à l'automne, il devient aussi frugivore. La saison commence par la mise en coupe réglée, essentiellement par les jeunes, des cerisiers puis des pruniers, pommiers, vignes. Baies de sureau, mûres et bien d'autres fruits sauvages sont aussi consommés.

### Comment gérer sa présence ?

L'étourneau accepte facilement des cavités dans les bâtiments comme alternative aux trous d'arbres, et niche souvent sous les tuiles du toit. Des nichoirs type mésange ou moineau, avec un trou d'ouverture de 4 cm de diamètre, sont facilement occupés. En hiver, cet oiseau principalement sédentaire dans notre pays vient aux mangeoires où il apprécie miettes de pain, pommes de terre ou riz cuits et pains de graisse. La présence d'un dortoir d'étourneaux ne relève pas de la solution individuelle, mais collective. Seule la mairie est habilitée à mettre en œuvre les moyens nécessaires pour résoudre ce type de problèmes.

## LA MÉSANGE CHARBONNIÈRE, PARUS MAJOR

### Quel rôle au jardin ?

La Mésange charbonnière est très liée aux

vieux arbres où elle trouve nourriture et abri. Elle s'est bien adaptée aux milieux créés par l'homme, bocage, vergers, parcs et jardins, à condition qu'elle dispose de cavités, dans les arbres ou les bâtiments, pour passer la nuit et nicher. Son régime



Un seul couple de mésanges charbonnières capture de 6 000 à 9 000 chenilles pour élever sa nichée et autant pour ses propres besoins

alimentaire en fait un précieux auxiliaire du jardinier surtout lors de l'élevage des nichées : araignées et surtout chenilles diverses et variées. Dans les vergers, elle sait dénicher celles en diapause du carpocapse. Les spécialistes ont calculé qu'un seul couple de Mésanges charbonnières capture de 6 000 à 9 000 chenilles pour élever sa nichée et autant pour ses propres besoins. Quantité d'autres invertébrés sont capturés selon les opportunités. À l'automne et en hiver, elle se rabat sur les baies, les fruits et les graines, plus abondants que les insectes qu'elle continue à débusquer dans les fentes des écorces.

### Comment gérer sa présence ?

La Mésange charbonnière est un oiseau qui souffre d'une crise aiguë du logement. C'est pourquoi, faute de mieux, elle se rabat parfois sur un logement aussi inconfortable qu'une boîte aux lettres. La pose de nichoir à son intention, dès l'automne, avec un trou d'accès de 32 mm de diamètre, est le plus souvent suivie d'une occupation au printemps suivant. Sédentaire, la mésange charbonnière vient facilement aux mangeoires où elle apprécie graines de tournesol, cacahuètes non salées et pains de graisse. En plaçant la mangeoire près des arbres fruitiers, ceux-ci servent de perchoir et leur écorce est inspectée avec attention.

## LA MÉSANGE BLEUE, PARUS CAERULEUS

### Quel rôle au jardin ?

Son habitat d'origine étant la forêt, elle ne cherche quasiment pas sa nourriture au





Les dégâts que la mésange bleue peut causer dans les vergers sont minimes comparés à son efficace nettoyage de l'écorce des arbres



sol, mais explore sans cesse tronc, branches et feuillage des grands arbres. Acrobatte douée, elle déloge ses proies dans les positions les plus invraisemblables, souvent tête en bas. Chenilles et araignées constituent la base de son alimentation au moment de l'élevage des jeunes. Elle en fait une consommation très importante, complétée par des sauterelles, des pucerons, des mouches et bien d'autres insectes. Selon les opportunités, les proportions de ces différentes proies peuvent varier. C'est l'un des rares oiseaux de nos régions à venir parfois boire le nectar des fleurs à l'aide de son bec fin. À la mauvaise saison, elle mange aussi des graines, des baies, des fruits, des bourgeons. Les dégâts qu'elle peut causer dans les vergers sont minimes comparés à l'efficace nettoyage de l'écorce des arbres qu'elle effectue. Ses proies sont plus petites que celles de la mésange charbonnière.

### Comment gérer sa présence ?

La mésange bleue a des exigences plus

strictes que la mésange charbonnière, et elle n'occupe pas forcément les nichoirs mis à sa disposition au jardin. Ceux-ci doivent avoir un petit trou d'entrée, 26 mm de diamètre, sinon elle peut être expulsée par les moineaux ou d'autres oiseaux plus gros. Ces nichoirs doivent se placer assez haut, au moins 5 m du sol quand c'est possible. Sédentaire, elle vient facilement aux mangeoires l'hiver pour y consommer graines de tournesol, cacahuètes non salées, graisse et fruits secs.

## LE MOINEAU DOMESTIQUE, PASSER DOMESTICUS

### Quel rôle au jardin ?

Le moineau s'est si bien adapté à l'homme qu'il est difficile de dire quel est son mi-

Le moineau domestique est un auxiliaire redoutablement efficace du jardinier dans le contrôle des insectes



lieu d'origine. On l'observe aussi bien sur les côtes qu'en montagne, à la campagne qu'en centre ville. C'est le type même du granivore, avec son bec court et épais, et pourtant c'est un auxiliaire redoutablement efficace du jardinier dans le contrôle des insectes. Au printemps, les insectes constituent 80 % de la nourriture des oisillons, et 15 à 30 % de celle des adultes. Chenilles, mouches, coléoptères, araignées, mille-pattes, cloportes, escargots, peu d'invertébrés échappent à son attention. Malheureusement, lors de sa



phase granivore, il peut commettre quelques dégâts sur les semis, les fleurs et les fruits. Mais c'est surtout un opportuniste, profitant de tous les déchets humains. En ville, il est la proie de l'effraie des clochers et de la chouette hulotte.

### Comment gérer sa présence ?

Le moineau nichant en colonie, la pose de plusieurs nichoirs, sur les murs de la maison, permet de l'attirer facilement au jardin. Mais il faut supporter son caractère parfois sans gêne et ses rixes bruyantes. Souvent, il ne demande aucune autorisation et s'établit sous l'avant-toit des bâtiments. En hiver, il vient facilement aux mangeoires et mange de tout ou presque. Les dégâts éventuels au jardin peuvent être évités, s'ils prennent des proportions trop importantes, par l'utilisation de voiles ou de filets de protection. L'utilisation de mangeoires suspendues sans perchoir limite l'accès des moineaux à la nourriture et laisse une plus grosse part aux mésanges plus timides.



# Construire un *nichoir*

Si vous projetez de construire vous-même un nichoir pour les mésanges ou pour tout autre oiseau, 9 règles sont à respecter. Explications.

## Conseils généraux pour tous types de nichoirs :

1/ Tout d'abord n'utilisez pas n'importe quel bois, et surtout évitez les planches d'agglomérés qui ne sont pas du tout faites pour l'extérieur. La durée de vie d'un nichoir en aggro ne dépasse pas 6 mois / 1 an avec le risque de voir s'effondrer le nichoir alors qu'il est occupé.

2/ Utilisez de préférence des planches de bois brut (sapin, peuplier, aulne), très abordable et résistant aux intempéries. Ainsi vous n'aurez pas besoin de le peindre ou de le vernir, ce qui d'ailleurs rebute les oiseaux.

3/ L'épaisseur des planches est également importante. 1 cm est l'épaisseur minimum recommandée, 2 cm c'est encore mieux pour une bonne isolation.

4/ Lors de la construction du nichoir prévoyez une ouverture pour le toit (avec une charnière) pour vider le nid en hiver.

Vous le rendrez réutilisable au printemps suivant.

5/ Accrochez le nichoir contre un tronc au-dessus du vide, et surtout pas à proximité d'une branche qui pourrait servir de support aux prédateurs (on pense aux chats). Les oiseaux sont extrêmement soigneux quant au choix de l'emplacement du nid ! Aussi si votre nichoir est mal positionné il restera vide. De plus le nichoir devra être un minimum caché par les frondaisons. Ne placez aucun perchoir sur le nichoir : il pourrait servir d'appui à d'éventuels prédateurs.

6/ Installez votre nichoir en automne ou en hiver. Beaucoup d'oiseaux recherchent tôt leur site de nidification pour le printemps prochain. De plus, les oiseaux, qui disposent ainsi de cavités dès l'automne, ont moins de difficulté à passer la mauvaise saison.

7/ Orienter le trou d'envol du nichoir à l'opposé des vents dominants, jamais en

plein soleil ni en pleine ombre. L'orientation idéale est le Sud-Est.

8/ Accrochez votre nichoir entre 2 et 3 m du sol.

9/ Lors de la fixation du nichoir sur le tronc avec des fils de fer, protégez le tronc avec de vieilles chambres à air de vélo. Il est probable que le tronc grossisse et que les fils contraignent le développement de l'arbre.

10/ Ne poncez jamais l'intérieur du nichoir : les oiseaux ne peuvent pas s'accrocher aux surfaces lisses.

11/ Peignez votre nichoir avec des couleurs ternes pour l'imperméabiliser et protéger le bois (les couleurs trop vives font fuir les oiseaux). Utilisez de la peinture non toxique. L'intérieur du nichoir doit impérativement rester brut.

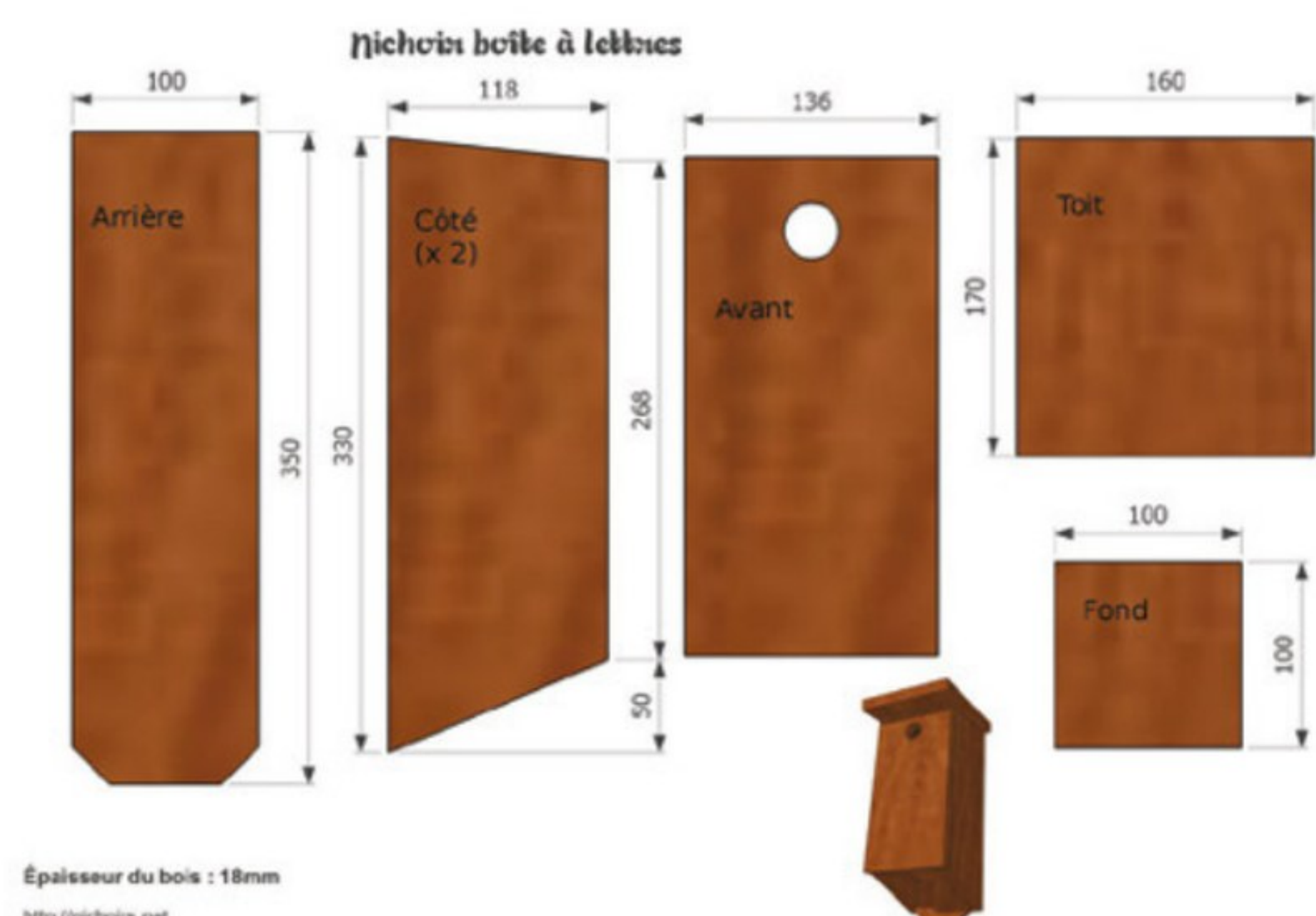
12/ Evitez l'installation des nichoirs sur des arbres fragiles comme le peuplier.

## LE NICHOR « BOITE À LETTRES »

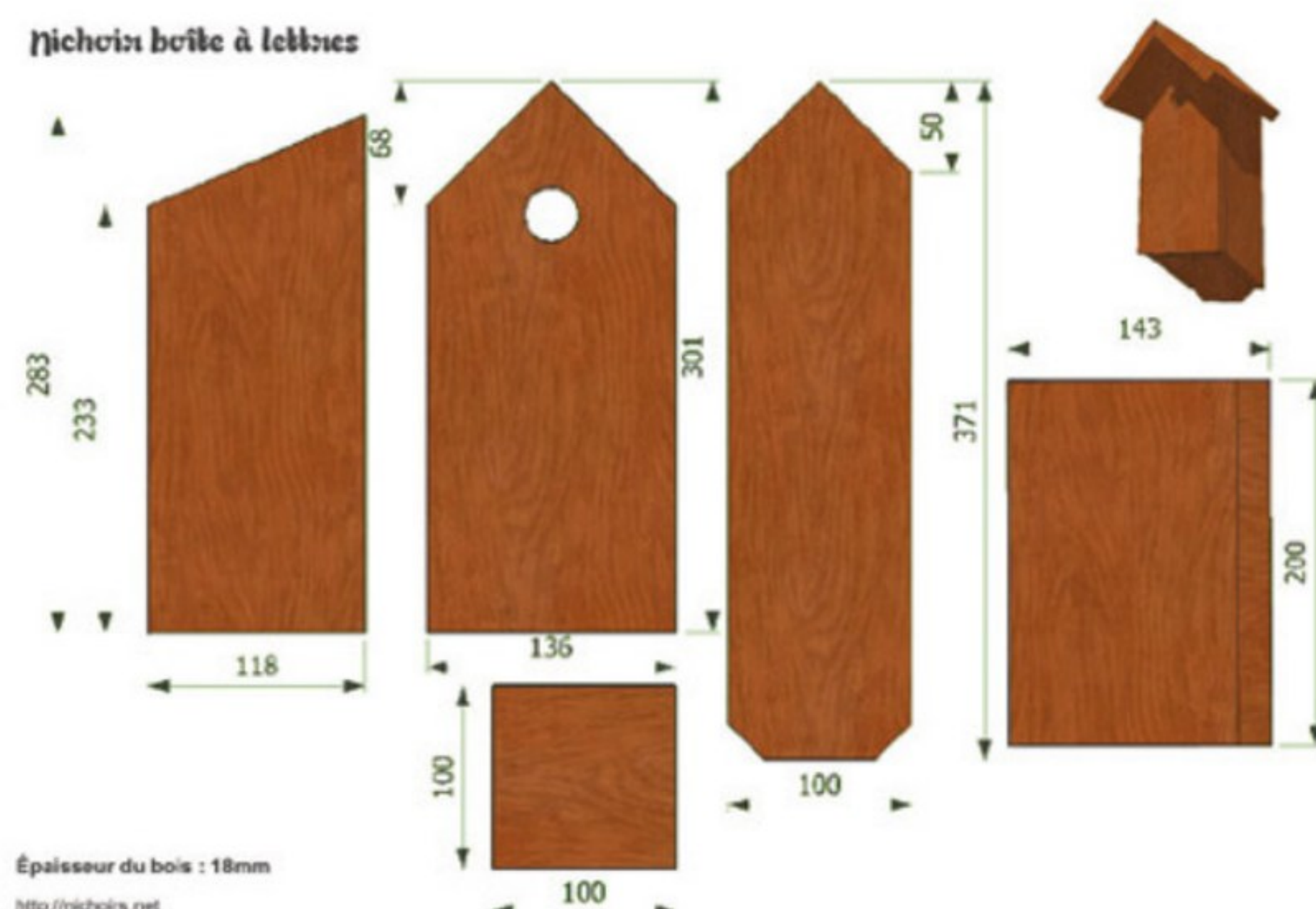
Durant tout l'hiver les rondes d'oiseaux fouillent votre jardin à la recherche de nourriture mais pas seulement ! Les Mésanges (Bleues et Charbonnières) repèrent très tôt les sites de nidification potentiels de votre jardin : les cavités naturelles dans un tronc d'arbre, les cavités des bâtiments et bien sûr les nichoirs. Un nichoir installé même au début du printemps aura donc peu ou pas de chance d'être investi par les oiseaux cavernicoles. Plus votre nichoir sera posé tôt en saison, plus il aura le temps de prendre la patine. Patine qui le rend « naturel » aux oiseaux car elle enlève les odeurs artificielles. A vous de le construire vite !

Les détails les plus importants pour un nichoir destiné à un oiseau en particulier sont le diamètre du trou d'entrée et le volume intérieur. En effet, les Mésanges cherchent un trou dont le diamètre est tout juste suffisant pour les laisser passer. Une ouverture trop large laisserait passer les prédateurs. Quant au volume intérieur il doit être ni trop grand ni trop petit pour accueillir la nichée. Le diamètre idéal de l'entrée du nichoir pour les petites mésanges (mésange bleue, noire, nonnette, huppée, boréale) sera de 28 mm. La mésange charbonnière, plus grande, nécessitera une entrée d'un diamètre un peu plus grand, idéalement 33 mm.





Plans pour nichoir « boîte aux lettres ». Le panneau arrière s'ouvre et pivote sur deux clous en partie haute. Le système de fermeture est facultatif : le poids du nichoir est suffisant pour maintenir la "porte" fermée



Variante avec toit à deux pans



Février est le bon moment pour installer des nichoirs



En plus des graines, faites plaisir à vos hôtes du jardin. Un nichoir est facile à réaliser soi-même !



Les mésanges sont aujourd'hui déjà en quête de leur futur site de nidification



Le nichoir de type « boîte à lettres » est le plus simple et le plus classique des nichoirs pour petits oiseaux. Un espace intérieur d'environ 121cm<sup>2</sup> soit un carré de 11cm x 11cm sera suffisant.

#### Pour le construire il vous faudra :

- 1 Marteau
- Quelques clous
- 1 planche de sapin
- 1 scie électrique ou égoïne
- 1 perceuse munie d'une scie cloche ou une tarière du diamètre approprié
- 1 charnière à clouer sur le toit pour ouvrir

et nettoyer le nichoir  
2 chevalets avec du fil de fer ou un crochet avec son anneau pour verrouiller la fermeture du toit amovible.

Merci aux sites <http://oiseau-mesange.fr> et <http://nichoirs.net>





# Corrigez votre terrain

Dans la majorité des cas, les constituants se trouvent dans des proportions très éloignées de celles du sol idéal, de sorte que la terre est impropre à de nombreuses cultures. Mais le sol le plus ingrat peut être transformé en bonne terre par l'apport d'amendements appropriés à sa nature. Lesquels choisir ?





## Amendement calcaires

Ils permettent de neutraliser l'acidité des sols argileux ou humifères. On utilise de préférence le carbonate de chaux ou du calcaire broyé plus facile à employer au jardin. Le calcaire agit sur la consistance de la terre en la rendant plus motteuse et grumeleuse, donc plus facile à travailler. Il évite qu'elle devienne « battante » à la suite de pluies importantes tendant à provoquer la formation d'une croûte superficielle très dure empêchant les semis de lever, réduisant l'aération du sol et provoquant des évaporations intenses à la suite du fendillement du sol.

Si le sol doit être fortement corrigé, il faut éviter l'emploi d'amendements à doses trop massives, mais plutôt étaler les apports sur plusieurs années, trois ou quatre ans par exemple, pour arriver à la dose de 400 à 500 g/m<sup>2</sup> de carbonate de chaux (chaux agricole) si le terrain est argileux et à celle de 150 g s'il est sablonneux.

Dans une terre franche qui a tendance à s'acidifier, un amendement de 200 à 300 g/m<sup>2</sup> tous les deux ou trois ans est suffisant.

Ne pas oublier cependant une règle impérative : un amendement calcaire ne doit ja-

## Le saviez-vous ?

**La terre de votre potager est vivante, elle abrite de nombreuses espèces qui jouent un rôle bien défini. Il y a, entre autres, les bactéries qui libèrent les éléments minéraux, les champignons qui participent à l'élaboration de l'humus. Sans oublier les lombrics qui incorporent la matière organique au sol...**

**La terre doit être exempte de produits chimiques susceptibles de modifier sa composition et de l'appauvrir**



mais être apporté en même temps qu'une fumure organique (fumure, compost...) qui perdrait sa valeur fertilisante.

Il est donc conseillé d'apporter l'amendement calcaire en automne, après les récoltes, de l'incorporer au sol par un bêchage ou un énergique griffage et d'attendre la fin de l'hi-

ver pour effectuer la fumure organique.

## Amendement siliceux

Le sable permet d'alléger les sols argileux. Pour améliorer le sol de façon appréciable, il faut apporter de 10 à 20 litres de sable de rivière ou sable à lapin par mètre carré, soit

## Les amendements naturels au jardin

Les qualités de l'argile, de la poudre de roche, de la dolomie et du lombricompost

### La dolomie au secours des sols acides

Cet amendement est un type de calcaire, broyé, riche en magnésium. Il redresse les sols au pH trop bas et améliore les terres lourdes. Il s'utilise toute l'année en dehors des périodes de gel et de sécheresse, mais plus efficacement de septembre à avril. Dosage : entre 100 et 150 g/m<sup>2</sup>, 200 g en terre argileuse.

### La poudre de roche, très utile

Pierre volcanique, le basalte est, une fois broyé, un amendement incontournable. Jugez-en : il donne du corps aux sols légers, allège les terrains argileux, neutralise aussi bien les sols acides que les sols basiques. Et il stimule la vie microbienne du sol. Dosage : entre 3 et 4 kg/m<sup>2</sup>.

### Le lombricompost, riche en humus

Les vers de terre absorbent la terre, puis la rejettent fortement enrichie de nutriments directement absorbables par les plantes. C'est pour cette raison que le lombricompost renferme tant d'humus. Ce produit nourrit la terre et stimule les micro-organismes de façon durable. Dosage : 5 kg/10 m<sup>2</sup>.

### De l'argile pour les terrains légers

D'une très grande qualité agronomique, riche en montmorillonite, l'argile bentonite possède la capacité, en milieu humide, de gonfler et de multiplier par 20 son volume. Elle est vraiment appréciée à la fois pour sa capacité à fixer l'humus et les particules minérales ainsi qu'à retenir l'eau. Dosage : entre 4 et 8 kg/10 m<sup>2</sup>.



**Le compost, une manière naturelle d'enrichir la terre de son potager**



**La terre se distingue aussi par sa réaction chimique**



1 à 2 m<sup>2</sup> par are. La quantité de sable à utiliser et son prix limitent son emploi à de petites surfaces. Un apport suffit de façon durable.

### Amendement humiques

S'utilisent dans tous les sols manquant d'humus (sols sableux, argileux, calcaires). Cet élément est indispensable pour la fertilité du sol et se trouve en quantité insuffisante dans la plupart des jardins. Ces amendements sont constitués de matières organiques décomposées, ou en cours de décomposition, capables de se transformer en humus dans le sol.

### L'humus, son origine

*Il provient :*

Du fumier de ferme : excellent, mais devenu rare et cher. De plus, il est désagréable à stocker et à manipuler dans le jardin.



Généralement, le sol est constitué d'une première couche de terre meuble de couleur foncée, suivie d'une seconde couche plus claire

## Connaissez-vous votre sol ?



La qualité de la terre se divise en 4 catégories

L'aspect visuel et le toucher de la terre, ainsi que les plantes qui y poussent, déterminent la nature d'un sol et peuvent permettre de l'identifier.

#### • Terre argileuse

Elle forme de grosses mottes lourdes, compactes, qui collent aux outils lorsqu'on la travaille. Imperméable, très humide, elle se crevasse lorsqu'elle s'assèche. C'est dans cette terre que se plaisent certaines plantes adventices comme le liseron, le pissenlit, l'armoise ou la grande oseille. Autres représentants de la terre argileuse : les graminées et les légumineuses, ainsi que le charme, le hêtre, le chêne, le houx, le poirier et le pommier.

#### • Terre sableuse

Elle est très instable, d'où un manque de cohésion. L'eau est difficilement retenue, ce qui oblige à de fréquents arrosages en été. De même, les engrais migrent vite vers le sous-sol. C'est une terre peu fertile. Par contre, elle est facile à travailler. Plutôt acide, elle est propice aux plantes acidophiles comme la bruyère, le genêt, l'ajonc, la fougère, le rhododendron, l'hortensia, l'anémone du Japon. On y rencontre le bouleau, le peuplier, le pin maritime, le châtaignier.

#### • Terre calcaire

Son aspect blanchâtre est caractéristique en raison de sa forte teneur en chaux. On y trouve de nombreux cailloux qui remontent sans cesse du sous-sol et gênent le passage des outils. Le coquelicot est typique des sols calcaires. On y voit aussi pousser la moutarde sauvage, le chardon, la renoncule, le trèfle blanc, l'érable, le sorbier, le tilleul, le noyer, le cerisier.

#### • Terre humifère

De couleur sombre, elle est plutôt perméable, mais présente une assez bonne rétention en eau si on prend soin d'arroser régulièrement. On y retrouve une partie des végétaux de sol sableux : fougères, bruyères, genêts, ainsi que des joncs et des roseaux dans les zones les plus humides. Toutes les espèces de terre de bruyère s'y plaisent, auxquelles on peut associer des lis et des lupins. Côté potager, c'est un sol parfait pour cultiver des salades, choux, tomates....

Du terreau : provient du fumier ou de feuilles décomposées en matière organique

De compost : est un mélange de débris végétaux décomposés en matière organique.

### Son rôle

#### Sur l'état physique du sol :

Il ameublir et allège les sols argileux et donne de la consistance, du corps aux sols sableux.

Il augmente la réserve d'eau du sol, car il retient l'eau comme une éponge.

Il facilite le réchauffement du sol au printemps par sa teinte noire.

#### Sur l'état chimique du sol :

Il neutralise les sols trop calcaires.

Il fixe les éléments nutritifs apportés par les engrais, à l'exception des nitrates entraînés par les pluies.

Il constitue une source d'azote libérée progressivement et mise à la disposition des plantes.

#### Sur l'état biologique du sol :

Il favorise le développement des vers et des bactéries utiles au sol.

Un plus grand nombre de bactéries, actives et améliore l'action des engrais.



# L'apprenti jardinier

Découvrez un univers spécialement conçu pour les enfants ! Voici quelques nouveaux accessoires pour jardiniers en herbe...



Seau enfant en métal. Volume : 1,5 L. Dim. : L. 14 x l. 14 x H. 17 cm, **8,95 €**

Arrosoir enfant en métal imprimé avec pomme. Usage de 36 mois à 7 ans. Dim. : L. 35 x l. 13 x H. 22,50 cm, **15,50 €**



Paire de gants enfant en coton avec broderie "fée clochette". Dim. : L. 21 x l. 9,50 cm. 36 mois à 7 ans, **6,95 €**

Tablier enfant en coton avec broderie "fée clochette". 36 mois à 7 ans. Dim. : L. 23 x l. 20 x H. 2 cm, **13,50 €**



Outil en métal et manche en bois pour enfants (adaptés de 36 mois à 7 ans), 5 griffes et 3 dents. Dim. : L. 23 x l. 5,50 x H. 3 cm. **6,90 €**



Transplantoir petit modèle. Dim. : L. 25 x l. 8 x H. 3 cm, **4,95 €**



Balai de jardin L. 6 x l. 17,50 x H. 5 cm, **9,95 €**



Pelle ronde. Dim. : L. 90 x l. 14 x H. 8 cm. **9,95 €**



Bêche. Dim. : L. 93 x l. 12,50 x H. 3 cm, **9,95 €**

Balai gazon Fil plat. 7 dents métal. Dim. : L. 112 x l. 18 x H. 3 cm, **12,50 €**



Serfouette L. 83 x l. 16,50 x H. 5,50 cm. **9,95 €**



Poubelle américaine en acier galvanisé. 3 coloris au choix. L. 37,50 x l. 35 x H. 48 cm. Volume 30 L. **39,95 €**



Râteau 8 dents métal. L. 84 x l. 15,50 x H. 7 cm. **9,95 €**

Retrouvez tous ces articles dans les jardinerie Truffaut ou sur [www.truffaut.com](http://www.truffaut.com)



# Fraisiers plantation, culture et entretien

Les fraisiers sont relativement faciles à cultiver. Ils occupent moins de terrain que les arbres fruitiers tout en fournissant d'excellents desserts pendant toute la belle saison. Enfin, la fraise ne supportant guère le transport et les manipulations, ce fruit gagne à passer directement du jardin à l'assiette !





**P**etit fruit rouge et savoureux poussant à l'état sauvage en Europe, en Asie et le long de la côte ouest américaine, la fraise est connue depuis l'Antiquité. Les Romains la nommèrent *fragaria vesca* qui vient de fragrare (parfum) en latin. Puis, la fraise des bois tente d'être apprivoisée dans les potagers du Moyen Âge et devient un fruit très apprécié des tables de la Renaissance. Au XVI<sup>e</sup> siècle, le navigateur et explorateur Jacques Cartier importa les premiers fraisiers de ses voyages aux Amériques : leur culture peut commencer. Mais c'est à l'officier de marine Amédée-François Frézier, à son amour de la botanique et aux plants de fraises du Chili qu'il a ramenés en 1714 que nous devons la fraise d'aujourd'hui.

### La terre idéale

Comme pour beaucoup de légumes ou d'arbres fruitiers, il existe des variétés locales ou régionales de fraisiers et il existe également des crus, des terroirs dont les plus réputés sont Plougastel-Daoulas, Saint Rambert d'Albon, Saint Gernièz et Orléans et tout amateur ou producteur doit tenir compte de ce fait pour choisir ses plants.

Le fraisier craint surtout les sols trop calcaires (plus de 10% en général et même 6% pour les variétés Dr Morère et Mme Moutot sujettes à la chlorose. Correction partielle avec le sulfate de fer et magnésie). Le fraisier n'aime guère non plus les terres noires des maraîchers, terres usées et trop légères. Les sols tourbeux ne donnent que du feuillage et peu de fruits. Les sols sablonneux conviennent à la double condition d'être riche en humus et d'avoir une humidité sous-jacente suffisante. Les terrains trop argileux sont à éviter et la préférence va aux terres plutôt légères, riches en humus avec présence de sels de fer, qui rappellent le sol des sous-bois. L'acidité doit être moyenne (PH de 6 à 5,5 et, en terre argileuse de 7 à 6,5). Avec un PH de 4,5 à 5, on constate un rabougrissement et une décoloration du feuillage et avec un PH de 4 à 4,5, les plants sont détruits.

### L'exposition

Il faut également tenir compte de l'exposition du terrain. Si la plantation est soumise aux vents froids, aux gelées

printanières, aux brouillards des fonds de vallées, les fleurs des variétés hâtives, frieuses ou gélives, couleront fréquemment. Les fraisiers des 4 saisons se plaisent mieux dans les terrains à demi ombragés. En principe, c'est une erreur de cultiver les fraisiers sous des arbres, surtout s'il s'agit de fraisiers à gros fruits qui demandent une exposition ensoleillée. L'expérience montre qu'on ne peut « récolter dessus et dessous » et, en outre, si on traite les arbres après la floraison, on risque de s'intoxiquer en consommant

des fraises insuffisamment lavées.

### Fertiliser la terre

Il faut encore se soucier de la fertilité du terrain, caractérisée par sa friabilité, sa légèreté, sa perméabilité, son humidité, sa propreté, sa richesse en éléments nutritifs. Les fraisiers, régal des gourmands est lui-même très gourmand. Il faut renouveler les plants tous les 3 ou 4 ans pour les variétés non remontantes à gros fruits, tous les 2 à 3 ans pour les variétés remontantes à gros fruits et même tous les ans pour les



Il n'est guère aujourd'hui de jardin familial qui n'accorde une bonne place aux fraisiers



L'emplacement peut être carré ou rectangulaire avec des fraisiers plantés en quadrillage ou en plate-bande (plus longue et plus étroite avec 1 ou 2 lignes de plants)



variétés des 4 saisons sensibles aux maladies de dégénérescence. Cela étant, il faut fournir au sol une sérieuse fumure de fond sous forme de fumier de vache bien fait, non pailleux, au moment du labour d'automne et d'engrais riches en phosphore et en potasse incorporé juste avant la plantation. On peut adopter les doses approximatives suivantes : à l'are, 450 Kg de fumier, 4 Kg de super, 2 Kg de sulfate de potasse, ces deux derniers éléments sont à renouveler chaque automne. Au printemps, enfouir légèrement 2 Kg de sulfate d'ammoniaque ou d'ammonitrate à 20% ou de nitrate de chaux plus 4 Kg de superphosphate.

La présence de fer, de magnésie, de bore, de manganèse, dans la fraise incite à penser qu'il est bon de prévoir des fumures à base de sulfates de fer, magnésie, manganèse, de borax, de sulfate double de potasse et magnésie. Le fraisier étant extrêmement sensible au chlore (comme la laitue, la carotte, le poireau, la betterave potagère), il faut proscrire les chlorures de potasse et d'ammoniaque. Quant à l'azote, nécessaire au soutien de la végétation son excès retarde la maturité des fraises et exerce une action nuisible sur leur saveur, leur coloration et leur conservation.

Creusez le trou au plantoir, déposez le plant raciné et comblez de terre. Ne pas trop tasser car les racines doivent respirer !



### Quand planter ?

L'époque de la plantation se situe dès la fin juillet dans le Midi, en août et septembre dans les régions parisiennes et assimilées. Il faut planter tôt si l'on veut obtenir une première récolte satisfaisante dès le printemps suivant et surtout de permettre aux jeunes plants de s'enraciner convenablement pour résister naturellement aux gelées du premier hiver, mortelles pour les plantations tardives mal reprises. La plantation en mars ne se recommande que dans les terres fortement argileuses et il

est alors prudent de supprimer la floraison ce qui revient à reculer d'un an la première récolte.

### Le choix des plants

Le choix des plants a une grande importance : il ne faut planter que des sujets trapus, bien constitués et exempts de maladies de dégénérescence à virus, telles que « frisée, pétales verts, bord jaune, etc. ». On peut évidemment produire soi-même des plants sains mais il est préférable d'acheter des plants « régénérés » garantis exempts de viroses.

Si l'on produit soi-même ses plants, il faut choisir la première rosette des stolons provenant de pieds-mères jeunes (1 an de préférence) dont on a supprimé les fleurs et pincé les stolons au-delà de cette première rosette. Les jeunes plants sont servis et mis en pépinière, pendant une quinzaine de jours, avant d'être repiqués en place. Cette double transplantation favorise le développement d'un bon chevelu racinien.

Avant d'examiner comment s'opère la plantation proprement dite, la mise en place, signalons que les plants peuvent également être obtenus par deux procédés autres que le prélèvement sur stolons. L'étalage de touffes, utilisé pour les fraisiers des 4 saisons, Gaillon surtout, ou variétés remontantes à gros fruits non « stolonifères » se fait en avril ou octobre ;



Ils doivent être plantés à une exposition ensoleillée ou mi-ombragée





Arrosez les plants individuellement et abondamment

on habille les plants avant de les mettre en pépinière à l'ombre, sous châssis de préférence.

Le semis est employé pour les variétés à petits fruits non stolonifères telles que la Reine des Vallées ou les Gaillon. On sème dès la récolte des graines, c'est-à-dire en juillet-août, dans une terrine garnie de terreau très fin bien tassé et maintenu humide. Levée en 15 à 30 jours. Mise en pépinière en automne, sous châssis et mise en place en mars-avril. A vrai dire, le semis est un procédé assez hasardeux.

### Opération de la plantation

Les distances de plantation varient suivant l'importance de la fraiseraie et suivant les variétés cultivées, parfois même selon la nature du sol, puisque, sur terrain humide on a intérêt à planter sur billons. Voici trois formules, pour fraisiers à gros fruits :

1/ Lignes simples distantes de 60 à 70 cm ; plants à 25 cm sur la ligne

2/ Lignes doubles distantes de 30 à 40 cm ; plants à 20 cm sur la ligne ; 70 cm entre les planches larges d'environ 1 mètre.

## 4 variétés françaises !

*De mars à novembre, 4 variétés ou catégorie rythment la saison de la fraise française*

### La Garigette, la plus connue

- Variété précoce disponible de mars à mi-juin
- D'un calibre moyen, fine, allongée et habillée d'un rouge vermillon bien brillant
- Chair juteuse et fondante qui libère des arômes acidulés
- Créée à la fin des années 70 par Georgette Risser, chercheur à l'Inra spécialiste de la fraise
- Connue par 73 % des Français (Sondage LH2 pour AOPn Fraise 2010)
- Signe particulier : sa collerette et son pédoncule relevés

### La Charlotte, la préférée des enfants

- Variété remontante (qui produit des fleurs plusieurs fois dans la saison) disponible de mi-mars à mi-novembre
- Calibre assez gros en forme de cœur et d'un rouge vif soutenu
- Chair tendre au parfum de fraise des bois, à la fois juteuse et sucrée
- Signe particulier : sa forme qui ressemble à un cœur

### La Ciflorette, la plus parfumée

- Variété précoce disponible de mars à juillet
- Un calibre moyen, une forme allongée à l'ovale très régulier et une couleur variant de l'orangé au rouge brique
- Chair fine, juteuse, riche en saveurs et très sucrée
- Cultivée dans le sud de la France
- Signe particulier : une couleur orangée et une collerette embrassante

### Les rondes, les plus généreuses

- Catégorie de plusieurs variétés de fraises à chair ferme et particulièrement juteuse
- Goût très prononcé et sucré
- Disponible de mi-mars à mi-novembre
- Signe particulier : sa forme généreuse



On recense aujourd'hui plus d'un millier de variétés, répertoriées selon la forme (rondes, triangulaires, coniques...), la provenance et l'époque



3/ Planches de 1m50 de largeur séparées par sentiers de 0,50m ; 3 lignes distantes de 0,40 m ; plants à 0,30 m sur la ligne.

Pour les fraisiers des 4 saisons, on peut planter à 25 cm en tous sens. Le meilleur procédé consiste à planter à la houlette (transplantoir) ce qui assure une reprise rapide sans déchaussement des racines qu'on habille légèrement avant de les placer dans une petite cuvette en ayant soin de ne pas enterrer l'œil et la base des feuilles. On arrose au goulot pour tasser

riétés recommandées : Surprise des Halles, Hâtive de Caen, Talisman, Royal Sovereign, Sans Rivale, Saint Jean.

**Culture hâtée** qui se pratique de 3 façons :

Sur couche et avec réchauds, récolte vers le 20 avril,

Sans couche et avec réchauds, récolte fin avril,

Sans couche et sans réchauds, récolte début mai.



la terre autour du plant. Si l'on opère au plantoir, il faut avoir soin de ne pas planter les racines en « mèche » dans le trou du plantoir et de ne pas trop border les plants.

### Cultures spéciales

Voici quelques procédés spéciaux nécessitant matériel et habileté particuliers :

**Culture forcée** en pots mis en serre ou sous châssis vers la mi-décembre. Floraison vers la mi-janvier avec une température de 20° environ. Récolte fin février avec une température d'environ 25°. Va-

Variétés à choisir : Royal Sovereign, Sans Rivale.

**Culture retardée** sans réchaud, floraison au début de septembre, récolte en octobre-novembre.

**Culture sous abris** continus dits cloches anglaises, fabriquées avec des feuilles de polyéthylène translucide supportées par des armatures. Il existe 2 types de cloches continues :

1/ Tunnel (arrondi), classique

2/ Tunnel tente

Qui permettent soit de hâter, soit de retarder la production des fraisiers.

**Culture sur feuilles de plastique** noire opaque

Une fois la planche bien ameublie en surface, on la couvre d'une feuille de plastique maintenue en place en enterrant les extrémités sur quelques centimètres. Avec le plantoir, le long du cordeau, on crève la feuille de plastique et l'on fait en terre le trou où sera placé le plant. Avec ce procédé qui s'applique d'ailleurs aux plantations de salades, de choux, de céleris, etc., l'humidité du sol reste captive de même que la chaleur dégagée par ce sol. En outre, il n'est pas besoin de pailler les plantations et les mauvaises herbes ne se développent pas. Enfin, les produits, les fraises en particulier, ne sont pas souillés, éclaboussés par la pluie ou l'eau d'arrosage.

## SOINS ET ENTRETIEN DE LA FRAISERAIE (OU FRAISIÈRE)

### L'arrosage

En plus de l'arrosage copieux au goulot qui suit la mise en terre des plants de fraisiers, il y a lieu, en cas de sécheresse, d'arroser entre les lignes avec de l'eau purinée. Arrosages peu fréquents mais abondants, par exemple un arrosage une fois par semaine et par m<sup>2</sup> et les binages ne doivent pas être ni trop fréquents, ni trop profonds (2 ou 3 centimètres).

### Le nettoyage

Au printemps, il est bon de nettoyer les plants en supprimant les feuilles mortes et les écailles entourant le collet. Il faut également rechauffer avec du terreau les pieds dégarnis, déchaussés par les gelées. C'est à ce moment qu'il y a lieu d'incorporer au sol un engrais complet soluble riche en acide phosphorique et en potasse (chlorure exclus).

### Le paillage

Le paillage (à la paille d'orge de préférence) retient l'eau du sol et gêne la végétation des mauvaises herbes en même temps qu'il assure la propreté des fruits. En somme, il tend à reconstituer au jardin les conditions de végétation en montagne,





Creusez une cuvette autour  
du plant pour retenir l'eau  
d'arrosage

concerne les variétés remontantes, il est conseillé de supprimer sur une partie de la fraiseraie toutes les fleurs qui auraient pu donner des fruits en mi-juin. On a ainsi, sur cette fraction de la plantation, une récolte d'arrière-saison bien plus abondante.

### Choix des variétés

La nature du sol, son exposition, son altitude, sa richesse en éléments nutritifs et en eau doivent guider l'amateur dans le choix des variétés, mais il importe surtout de tenir compte de la valeur culinaire des produits. Trop de jardiniers recherchent la quantité, le poids, l'apparence, la grosseur des produits du jardin familial au lieu de préférer les produits savoureux, excellents, de bonne conservation et, en ce qui concerne la fraise, des fruits sucrés, parfumés, juteux. Ne cherchez pas à épater voisins et amis avec des « fraises tomates » de 80 ou 100 grammes qui sont souvent creuses, à chair blanche, pâteuse, insipide ; les petites fraises des 4 saisons sont bien meilleures. Ne vous fiez pas aux qualificatifs trop élogieux utilisés par les producteurs de plants nouveaux, souvent importés de pays étrangers où le goût du bien-manger, la gourmandise ne sont pas aussi développés que chez nous. Le mieux est de disposer de quelques variétés déjà éprouvées dans le climat et sur le sol où vous vivez.

### Suite au prochain numéro : Ennemis et maladies du fraisier

mais il n'est pas sans inconvénients, car il favorise la propagation de la fusariose. Le paillage doit être fait après la floraison, en mai généralement, lorsque les fraises sont déjà bien formées. S'il est fait trop tôt, il neutralise la chaleur rayonnante du sol et favorise les gelées printanières. Le paillage doit toujours être précédé d'un bon binage et n'avoir pas plus d'un centimètre d'épaisseur. Le paillage proprement dit est avantageusement remplacé par la pose de feuilles de plastique noire opaque lors de la plantation ou de bandes de cette même matière plastique qu'on place entre les lignes et entre les pieds à l'époque du paillage classique, c'est-à-dire après la floraison. Sauf dans le cas où l'on veut produire soi-même ses plants, il faut supprimer les stolons qui épuisent les pieds producteurs et favorisent la transmission de maladies

de dégénérescence (viroses) et compliquent les travaux d'entretien. En ce qui



Évitez l'utilisation de produits chimiques : n'oubliez pas que les fraises seront mangées !



# Comment choisir et réussir

Rien ne vaut la saveur d'une tomate fraîchement cueillie. Avec toutes les tailles, formes et couleurs désormais sur le marché, il y a des tomates pour tout le monde, même pour les jardiniers de balcon !

## QUEL TYPE DE TOMATE CHOISIR ?

Selon votre goût, et en tenant compte éventuellement de leur facilité de culture, vous pouvez choisir entre :

### Le type Marmande

Les fruits sont charnus et savoureux. Très connus, ils sont facilement reconnaissables à leur forme plus ou moins aplatie et



plus ou moins côtelée. La production est assurée même en conditions difficile. Les fruits se forment et mûrissent tôt en saison.

### Le type Saint-Pierre

Les fruits sont très charnus et très savoureux. Ils sont gros et de forme sphérique. Ce type est à réserver exclusivement aux cultures tardives. Remarque : il existe



aussi une gamme de variétés à fruits sphériques de taille moyenne, précoces ou demi-précoces, généralement « hybrides F1 ».

### Le type cerise

Au goût délicat, les tomates cerises présentent de longues grappes de petits fruits de 3 à 5 cm de diamètre. Elles peuvent se cultiver sans tuteurs, en buisson et même sur votre balcon !

### Le type Roma

Les fruits ont une chair ferme et douce. Ces fruits, très nombreux, sont de gros-seur moyenne et de forme allongée.

## COMMENT CHOISIR UNE VARIÉTÉ ?

Les variétés classiques sont classées en va-

riétés précoces (type Marmande) ou variétés tardives (type Saint-Pierre). Par ailleurs, les nouvelles variétés « hybrides F1 » ont une production continue quelles que soient les conditions climatiques.

### La taille

Elle est indispensable pour les variétés classiques. Par contre, elle est moins importante pour les variétés « hybrides F1 ».

### Le rendement

Il est souvent plus important avec les variétés « hybrides F1 » car elles possèdent une vigueur très supérieure et une meilleure résistance aux maladies.

## QUAND PLANTER ? QUAND RÉCOLTER ?

Dans le calendrier, voir encadré, vous



# Les tomates ?



trouverez simplement la date de mise en place des plants (plantation). C'est qu'il est plus sûr, les premières années, de vous procurer directement des plants. En effet, les semis sont parfois délicats à réussir. Rendement : 2 à 4 kg par pied. Si vous désirez effectuer vous-même vos semis, vous pouvez les réaliser en février-mars, en serre ou en appartement, dans une caissette sur un radiateur. A 20 °C ; la germination a lieu en serre en 5 ou 6 jours. Quand les plantules seront au stade 3 ou 4 feuilles, elles devront être repiquées, soit en pleine terre, soit en godets. Les plants

cités, la productivité, la qualité des fruits.

## Le sol

Les sols légers se réchauffent vite, conviennent mieux aux cultures précoces. Les sols lourds conviennent mieux aux cultures tardives. Dans ce cas, le sol peut



La tomate aime les climats tempérés chauds et exige une situation ensoleillée, et une température moyenne journalière de 25°

ainsi produits seront mis en place en pleine terre, aux dates indiquées page suivante.

## COMMENT RÉUSSIR VOTRE CULTURE ?

### L'exposition

L'ensoleillement et une température élevée conditionnent directement la précocité,

la productivité, la qualité des fruits. Cet apport peut être fait simplement dans des tranchées réservées à la plantation des tomates.

### La fumure

En sol normalement entretenu, à l'automne, la fumure organique sera accompagnée d'un bon engrais de fond. Pour 10 m<sup>2</sup>, comptez l'équivalent de 1 kg d'engrais

## Les bons voisins

Plantez du basilic près des pieds de tomates, il améliore sa saveur, stimule sa croissance et éloigne les insectes.

Les œillets d'inde et le ricin attirent à eux les insectes du sol, au rang desquels les fâcheux nématodes... N'hésitez donc pas à planter quelques pieds fleuris au milieu du potager : c'est esthétique, et cela protégera vos futures récoltes.

Attention ! La tomate déteste la proximité des choux en tous genres, du fenouil et du maïs, mais aussi des pommes de terre : évitez de la planter à proximité de ces plantes.

## Le tuteur

Qu'il soit droit, en spirale, en fer ou en bois, le tuteur doit mesurer entre 1 mètre 50 et 1 mètre 80. Pour ne pas abîmer les racines du plant de tomates, enfoncez-le juste à côté de la tête du plant : il tiendra mieux car il se trouvera dans la terre plus dure à côté du trou de plantation. Enfoncez le tuteur sur environ 30 cm de profondeur pour qu'il résiste au poids des tomates en pleine production.



Il est indispensable de lui prévoir plusieurs tuteurs pour la soutenir dans sa croissance



complet « légumes » comprenant 5% d'azote, 10 % d'acide phosphorique et 20 % de potasse. En plus, il est conseillé d'apporter à la plantation, puis en cours de végétation, un engrais soluble contenant potasse et acide phosphorique.

### La plantation

Elle a lieu lorsque les gelées ne sont plus

à craindre. Les lignes sont espacées de 50 cm et l'écartement des plants sur la ligne sera également de 50 cm. Lors de la plantation, le plant doit être mis en terre assez profondément jusqu'aux cotylédons (les cotylédons sont parfois confondus avec les premières feuilles en bas de la plante, ils ont cependant une forme plus arrondie que les véritables feuilles).

### Le paillage

Terminez par un paillage généreux de 5 à 10 cm d'épaisseur, avec ce que vous avez à disposition : tontes de gazon séchées, feuilles mortes, paille, mulch du commerce. Ce paillis va garder l'humidité plus longtemps dans le sol. Les plants de tomates n'aiment pas les à-coups d'arrosage, comme la plupart des légumes d'ailleurs. Autre solution : le paillage plastique. Il

## La mise en place

Arrosez abondamment afin que le compost adhère bien à la motte de terre du plant. Si besoin, complétez le rebouchage du trou avec un peu de compost, mais laissez une légère cuvette pour diriger l'eau des prochains arrosages.

## Variétés choisies

**Variétés précoces** : plantation en mai ; récolte en juillet-août et début septembre – plantation en juin ; récolte en août-septembre-début octobre

Le type Marmande est le plus connu. La récolte a lieu environ 60 jours après la plantation. Dans ce groupe de précocité, des variétés nouvelles (dont certaines sont des hybrides F1) ont fait leur apparition. Elles ont des fruits plus sphériques. Elles sont résistantes à une ou plusieurs maladies et, par rapport aux variétés traditionnelles, le rendement est nettement accru.

**Variétés tardives** : plantation en juin ; récolte en septembre et octobre

Type Saint-Pierre. La récolte a lieu en moyenne 90 à 100 jours après la plantation. De nouvelles variétés intéressantes (hybrides ou non) ont été créées. Certaines sont résistantes au mildiou qui est la principale maladie de la tomate en cultures tardives.



Il existe plusieurs milliers de variétés de tomates.



La plante de tomate cerise peut atteindre facilement 1,20m de hauteur

### Le tuteurage

La plupart des variétés utilisées en jardinage doivent être conduites sur tuteurs. Ces tuteurs sont mis en place dès la plantation. Ils doivent être choisis suffisamment hauts (1,50 m) et robustes. Au fur et à mesure de la croissance, les plants seront attachés avec des brins de raphia. Toutefois, les plants ne doivent pas être serrés contre le tuteur, car la tige continuera à s'épaissir régulièrement. On peut également attacher les pieds de tomates sur des fils de fer tendus horizontalement ou sur un grillage.

### L'arrosage

L'arrosage doit être fréquent en période de chaleur et de sécheresse. Arrosez au pied, le soir ou le matin de préférence. L'arrosage par aspersion est déconseillé car il favorise le développement des maladies.



Pour avoir une récolte abondante, c'est important que vos pieds de tomates prennent un bon départ

consiste à étendre sur le sol un film plastique noir pour éviter les binages et augmenter à la fois la précocité et le rendement.

### La taille

Conduisez les cultures précoces de préférence sur une tige. Taillez (on dit aussi pincer) au dessus du 2<sup>e</sup> bouquet de fleurs, puis supprimez tous les bourgeons naissant à l'aisselle des feuilles, à l'exception



**Nom botanique :***Lycopersicon esculentum.***Cycle :** plante annuelle.**Origine :** Amérique centrale et le nord-ouest de l'Amérique du Sud. La tomate a été domestiquée pour la première fois au Mexique.**Sol :** riche et bien drainé, avec une exposition ensoleillée.**Rusticité :** elle ne supporte pas des températures inférieures à 2 °C.**Semis :** en février et en mars.**Plantation :** de mars à juin.**Récolte :** environ quatre mois après le semis et jusqu'aux premières gelées. (Juillet - Octobre)**La récolte**

10 m<sup>2</sup> produisent de 50 à 100 Kg de fruits. En fin de saison, les derniers fruits mûrissent lentement. Lorsqu'ils perdent leur couleur verte ils peuvent être cueillis et conservés jusqu'à un mois dans un local tempéré. En particulier, les fruits du type Roma, moins aqueux, se conservent bien. Dans ce cas, le pied peut être arraché avec les tomates adhérant encore à la tige ; le pied est effeuillé et peut être ainsi suspendu dans un local sain, mais à l'abri du gel. Les fruits récoltés de cette façon garderont davantage leur saveur.

**COMMENT LUTTER CONTRE LES MALADIES ?**

Le meilleur moyen de lutte consiste dans l'utilisation des variétés résistantes aux diverses maladies (en particulier mildiou et maladie du virus de la mosaïque du tabac). Pour éviter le développement du mildiou (taches brunes avec auréoles sous les feuilles ou grosses taches brunâtres des fruits – surtout en période humide), arrosez au pied de la plante et n'arrosez pas pendant les grandes chaleurs. Employez des produits à base de zinèbe, de manèbe ou des produits cupriques. Pour éviter le virus de la mosaïque du tabac (feuilles décolorées et déformées), lutez contre les pucerons qui transmettent la maladie (avec des produits à base d'esters phosphoriques ou de lindane).

de celui de la feuille supérieure qui donnera une nouvelle tige, elle-même taillée au-dessus du 3<sup>e</sup> bouquet. Pour les variétés vigoureuses, conservez encore un rameau et un bouquet. Après quoi, vous supprimez tous les bourgeons continuant à se développer.

Conduisez les cultures tardives de préférence sur deux tiges. Après la 1<sup>ère</sup> taille, conservez non plus un seul mais les deux rameaux supérieurs qui seront eux-mêmes taillés comme précédemment. On conserve au total 4 à 5 bouquets de fleurs. Remarque : les variétés hybrides F1, souvent plus vigoureuses, supportent facilement un ou deux bouquets supplémentaires.

**Tarte à la tomate****Préparation express et succès garanti !****Ingrédients**

- 5 tomates
- 100g de gruyère râpé
- Moutarde
- Huile d'olive
- Basilic frais
- Sel, poivre.

**Préparation**

Sur votre pâte à tarte étalée dans une tourtière beurrée et farinée, tartiner généreusement de moutarde toute la pâte, mettre une couche de gruyère râpé, les tomates coupées en rondelles, arroser légèrement d'huile d'olive, puis ajouter du sel, du poivre et du basilic. Faire cuire à four chaud 30 mn à 180°.



# Des poules dans mon jardin : pour quoi faire ?

Avoir des poules dans son jardin peut avoir bien des avantages. Fini le vieux poulailler de nos grand-mères, avec son enclos fermé et son sol totalement usé. Aujourd'hui un éleveur amateur peut tirer parti de son poulailler, tout en gardant un esprit décoratif pour son jardin. Et surtout... poules en liberté : adieu limaces et larves !

Photos : Truffaut - [www.truffaut.com](http://www.truffaut.com)

Très fragiles, les poussins vous demanderont plus d'attention qu'un sujet confirmé.



**P**lus qu'une tendance, adopter quelques poules est, aujourd'hui, une expérience qui vaut la peine d'être tentée. De plus, la curiosité naturelle de vos enfants s'éveillera face à ces sympathiques animaux de compagnie. Soyez rassuré, il n'est pas nécessaire de disposer d'un vaste terrain pour aménager un poulailler accueillant. Bien sûr, vos poules ont besoin d'un poulailler pour se nourrir, s'abreuver, se percher et pondre des œufs et l'enclos d'une fermeture pour leur sécurité contre les rodeurs de nuit. Mais laisser vos poules gambader dans

vos plates bandes, surtout celle du potager, présentera l'avantage de réduire votre consommation de produits de traitement. Ces gallinacées sont si friandes de larves, moucheron, et autres limaces qu'elles sont capables de les repérer à plusieurs mètres à la ronde !

## **Installer un poulailler dans son jardin : comment réussir ?**

Le poulailler est un lieu "stratégique" dans la vie des poules. Elles s'y abritent, mangent, pondent et dorment. Il vaut mieux qu'elles s'y sentent bien, comme dans un

bon hôtel ! L'installation d'un poulailler doit donc répondre à des critères de bien-être pour vos animaux de basse-cour.

## **Le poulailler à la portée de tous**

Que vous soyez citadin actif avec un grand jardin ou retraité à la campagne, installer son poulailler reste à la portée de tous ! Comme un potager, un poulailler vous offrira la satisfaction de produire vous-même des produits sains que vous aurez plaisir à déguster. Et vos enfants ou petits-enfants adoreront vivre au contact des poules, si amusantes à observer. Cer-



taines races peu farouches, comme la Marans, acceptent même de se laisser caresser.

### **Poules et jardin : quelle réglementation ?**

Attention, certaines communes ou lotissements peuvent limiter ou interdire l'élevage d'animaux de basse-cour. Avant d'installer un poulailler dans votre jardin, informez-vous auprès de votre mairie pour connaître le droit dans votre municipalité, ou le règlement dans votre lotissement. Enfin, dans le cas où vous créez un poulailler de plus de 2m<sup>2</sup> et d'une hauteur supérieure à 1m80, il vous faudra



**Rousse**

remplir une demande préalable, à retirer en mairie. Le délai de traitement recommandé est de 1 mois. Dans un souci de respect de votre voisinage, il est préférable d'informer vos voisins de votre projet.

### **Poulailler fait main ou poulailler à monter ?**

Si vous êtes un bricoleur averti, vous pouvez monter vous-même votre poulailler, mais attention à respecter un certain nombre de critères comme la hauteur du perchoir, et de prévoir les ouvertures qui permettront aux animaux de circuler et celles destinées au nettoyage. Les dimen-

sions doivent être adaptées au nombre de volailles. Un poulailler de 4 x 4 m convient à une vingtaine de poules. Pour faire simple, il existe des modèles de poulaillers conçus par des professionnels, équipés de tous les accessoires nécessaires pour le bien-être de vos poules.

### **Comment installer son poulailler dans le jardin ?**

Le choix de l'emplacement de l'abri destiné à vos animaux de basse-cour est primordial. Il faut éviter de le placer en plein soleil, au risque de voir vos poules souffrir de la chaleur en été. Mieux vaut éga-

lement éviter de l'exposer au vent, les poules sont sensibles aux changements climatiques. Pensez à le placer à proximité d'un point d'eau, pour vous faciliter le changement de l'eau qui doit être fait régulièrement. Enfin, n'oubliez pas de fixer la construction au sol, si vous ne voulez pas voir vos chères cocottes s'envoler avec leur abri.

### **Le choix de l'enclos : tout pour protéger vos poules**

Une fois l'habitation de vos poulettes mise en place, il vous faudra installer un enclos pour qu'elles puissent sortir et s'adonner à leur activité préférée : gratter





Hollandaise kaki et Hollandaise rouge. Pour leur bien-être, les poules doivent être 2 ou 3 minimum



le sol à la recherche d'insectes à grignoter. Choisissez la hauteur en fonction des races de poules que vous allez élever. Certaines sont capables de s'envoler par dessus un grillage de 1m20 de haut. Renseignez-vous au préalable sur leurs caractéristiques. Certains poulaillers prêts à installer vous proposent un grillage intégré. Ce sont des constructions légères que vous pourrez déplacer dans le jardin afin d'éviter que vos poules ne grattent le même emplacement et n'usent le sol à cet endroit.

### Installer votre poulailler

Pour aménager un poulailler, un minimum d'espace est nécessaire : une partie herbeuse pour que vos poules puissent s'ébattre et un abri pour dormir, pondre et couvrir. Cet espace devra être clos et sécurisé afin de les protéger des prédateurs. Les poules n'apprécient guère le vent et l'humidité, privilégiez donc un emplacement calme, abrité des courants d'air et orienté vers l'ouest, contraire aux pluies et vents dominants. Veillez à ce que votre poulailler soit facilement accessible pour le nettoyage et la collecte des œufs. N'oubliez pas d'installer pondoirs, abreuvoirs,

mangeoires et perchoirs.

### Les aménagements

Les perchoirs en bois doivent être placés à la même hauteur, sinon il y aura compétition ! Prévoyez un nombre de pon-

doirs suffisant (au moins 1 pour 3 poules) et placez-les dans un coin tranquille et peu éclairé du poulailler. Une mangeoire complète l'agencement. L'abreuvoir est placé à l'extérieur du poulailler. Comme litière, vous pouvez utiliser de la paille, très économique.

### Entretenir son poulailler

Une hygiène irréprochable est indispensable à la bonne santé de vos volailles et évite la prolifération de germes pathogènes et de parasites. Nettoyez régulièrement votre poulailler, aérez-le, changez la litière du sol et grattez les fientes. Désinfectez deux fois par an, avant l'hiver et au printemps, avant la période de couvaision. Vermifugez toutes vos poules deux fois par an, à l'automne (après la période de mue) et au début du printemps. Habituez les nouvelles venues à leur nouvelle maison. Laissez-les à l'intérieur de l'abri, avec eau et nourriture, pendant une journée, afin qu'elles comprennent qu'il s'agit d'un refuge pour la nuit avant de leur donner accès au parcours. Lorsque vous achetez une nouvelle volaille, placez-la quelques jours à l'écart avant de l'introduire dans le poulailler, vous pourrez ainsi observer son état de santé. Enfin, ramassez les œufs chaque jour afin d'éviter qu'ils soient abîmés ou mangés par les poules.

Vous trouverez vos poules sur les marchés, en jardinerie ou chez des éleveurs





# Quelles poules choisir ?

Tout est prêt, il ne vous reste plus qu'à bien choisir vos pensionnaires. Pour débuter, il est préférable de se cantonner à une, voire deux espèces. Le printemps est la saison idéale pour débuter. À cette période, vous trouverez un grand choix de jeunes volailles.

**P**our garantir des bonnes conditions sanitaires à votre élevage, évitez une trop forte concentration d'animaux et en fonction de la météo, laissez sortir vos poulets dès l'âge de cinq semaines. Vous pouvez très bien vous familiariser avec cette activité avec deux ou trois poules sur une petite parcelle de terrain ou de jardin. Vous pouvez ensuite passer à une dizaine de poules accompagnées d'un coq.

## Poule pondeuse ou poule d'ornement ?

Deux grandes familles de poules pourront prendre place dans votre poulailler : les poules pondeuses d'allure plus classique et les poules d'ornement, qui pondent aussi et arborent en plus des atours à en faire pâlir plus d'un ! La palette des couleurs et des plumages est étonnante : plumes frisées, bouffantes, lisses, cailloutées... Quel que soit votre choix, il est conseillé d'aller ramasser vos œufs chaque jour, car dans le cas contraire elles passent leur temps à les couvrir.

## Deux poules pondeuses minimum : des œufs frais garantis

Si vous avez choisi des poules pondeuses, vous aurez des œufs frais presque tous les jours. Leur goût est extrêmement savoureux et vous connaissez l'origine exacte de ce que vous mangez. En choisissant deux poules ayant 6 mois de différence, elles pondront en alternance et vous assureront la continuité de la production. Il est conseillé d'attendre 28 jours après l'acquisition de vos poules avant de consommer les œufs.

## De bonnes pondeuses

Elles sont vendues par les aviculteurs professionnels comme les championnes de ponte et sont sélectionnées dans ce but

Hollandaise  
noire à  
huppe  
blanche



Brahma  
bleue



Cochin  
noire



Bantam  
caillouté

unique. Elles possèdent également des prédispositions à la compagnie. Les Marans, par exemple, peuvent vous suivre partout en caquetant d'incroyables histoires !

- **La Marans** : Cette vieille race originaire de Charente, est fréquente chez les éleveurs du fait de la qualité gustative de ses œufs (extra roux).
- **La Brahma** : Cette race asiatique au plumage à dominante bleue est utilisée pour des croisements. Elle est très corpulente et très bonne couveuse.
- **La Sussex** : Race anglaise mixte, obtenue à partir de la Brahma, bonne pondeuse et bonne race à chair.
- **La Bleue de Hollande** : Race fermière, rustique et vigoureuse. Bonne pondeuse et très bonne couveuse.
- **La Rhode-Island** : Très rustique, résistante, elle supporte le froid et l'humidité. Ponte hivernale remarquable. Elle est parfaite pour l'élevage familial.
- **La Gâtinaise** : Bonne race, mixte (de chair et de ponte), très rustique, elle aime les grands espaces et s'adapte à tous les climats.
- **La Wyandotte** : Très rustique, elle est d'origine américaine. Une des meilleures pondeuses notamment en hiver. La qualité de sa chair n'est pas inoubliable.

## Poules ou poussins ?

Si vous achetez une poulette âgée de 5 à 6 mois, elle est prête à pondre. Comme elle a atteint sa taille adulte, il vous sera plus facile de repérer si elle est en pleine forme et prometteuse. Autre avantage : impossible de se tromper sur son sexe à la différence d'un poussin, très difficile à identifier. Si vous préférez vous lancer avec des poussins, il faut vous équiper pour les recevoir. Cette option n'est pas idéale : très fragiles, ils vous demanderont plus d'attention qu'un sujet confirmé. Au



## Le saviez-vous ?

Il s'agit de l'espèce d'oiseaux dont la population est la plus importante avec 52 milliards d'individus. Les poules donnent entre 100 et 240 œufs par an, selon les races. Passé l'âge de 3 ans, vos poules deviendront moins productives. Elles pondent dès la première année, beaucoup moins voire pas du tout en hiver, et « arrêtent » de pondre en général vers l'âge de 5 ans. Une astuce pour avoir une production régulière : Prenez des poules d'âges différents, et renouvelez l'élevage tous les trois ans.

### Les poules, agents de la réduction des déchets !

En partenariat avec l'Ademe, le syndicat tri-départemental SIVOM (91, 94 et 77) a sélectionné 30 foyers volontaires pour accueillir des poules pondeuses. En effet, une poule peut absorber jusqu'à 150 kg de déchets organiques par an. Si la longévité de la poule peut atteindre 18 ans, les nombreuses maladies et sa mauvaise santé ne lui permettent que rarement de vivre plus de 12 ans. La ménopause survient vers 7-9 ans, lorsque les ovocytes de l'ovaire unique (le gauche) sont épuisés.

### Un animal intelligent et sensible

Dans une basse-cour, les poules font preuve d'organisation sociale : elles sont clairement rangées par ordre de priorité pour la nourriture, les perchoirs, les partenaires sexuels ; généralement, la hiérarchie de dominance est linéaire : elle comporte un animal A qui domine tous les autres, un animal B qui les domine tous sauf l'animal A, etc. De la même manière, une hiérarchie de dominance règne au sein des coqs. Les poules sont dotées d'une intelligence assez développée. Par exemple, elles sont capables de reconnaître individuellement chacune des poules du poulailler, même sur photographie. Elles sont également dotées d'empathie. Une étude britannique en 2011 montre que les poules sont sensibles aux souffrances de leurs semblables (augmentation de leur rythme cardiaque et de leurs gloussements lorsqu'elles sont en présence de leurs poussins dont les plumes sont ébouriffées par des souffles d'air.

### Le « cri » de la poule

La poule cagnette, caquette (quand elle pond), claquette, cloque (quand elle parle à ses poussins dans l'œuf), clousse (quand elle couve), crételle, glousse (quand elle converse avec ses congénères). Il lui arrive même, rarement, de chanter comme un coq.

printemps, différents éleveurs, présents sur les marchés locaux, proposent des poussins ou œufs à couvrir. Si vous débutez, privilégiez des poussins de deux, quatre ou six semaines avec déjà des plumes et sevrés. Plus robustes, ils résisteront mieux.

### Quels aliments leur donner ?

Les poules sont omnivores. Leur menu quotidien se compose de céréales, d'herbes, d'insectes et de vers. N'oubliez

couleur jaune à la peau de votre poule il a tendance à engraisser les poules. Parmi les restes de repas vous pouvez leur donner pain, salade, légumes et viande. Attention, comme pour la plupart des oiseaux, le sel leur est fortement déconseillé.

### Nourriture pour poules : une alimentation équilibrée

Pour être sûr de donner une alimentation équilibrée vous trouverez au rayon ani-



Faites en sorte qu'elles aient toujours de la verdure en toute saison

pas l'eau ! Les poules en boivent beaucoup. De l'alimentation de vos poules dépend leur santé. Une nourriture équilibrée permettra de protéger vos poules des maladies et vous assurera une production d'œufs de qualité. Mais comment déterminer la qualité des aliments que l'on donne à ses poules ?

### Alimentation à l'ancienne : grains et restes

Vous pouvez nourrir vos poules à l'ancienne en distribuant des céréales et en offrant les restes de votre repas. Ils devront toutefois être préparés, réduits en bouillie pour faciliter l'ingestion. Les poules mangent des céréales de type, blé, avoine son ou maïs. Attention, si le maïs présente l'avantage de donner une belle

malerie de votre jardinerie des aliments qui s'adaptent à l'âge de vos poules, aux besoins des différentes races, comme on peut le trouver pour les chiens et les chats. Il existe notamment un aliment destiné aux poules pondeuses qui facilitera la ponte et la qualité des œufs. Ces aliments dits complets regroupent tous les apports indispensables à un repas équilibré : protéines, lipides, minéraux et vitamines.

**Contacts**  
**Fédération Française des Volailles**  
Tél. : 03 29 87 15 56  
<http://volaillepoultry.pagesperso-orange.fr>  
**Poules de France**  
[www.poules-racesdefrance.fr](http://www.poules-racesdefrance.fr)





**Poulailler Home.** En sapin de Chine FSC imputrescible. Toit en shingle aspect «tuilé». Grillage traité antirouille. Avec enclos grillagé, porte d'accès, abri couvert fermé en hauteur et rampe d'accès. Avec tiroir extractible pour un nettoyage facile. Pondeur latéral. à monter soi-même. Capacité d'accueil : 2 poules. L. 111,5 x l. 100 x H. 100 cm. Coloris parme ou taupe. 175 € - [www.truffaut.com](http://www.truffaut.com)



**Poulailler Nevada Médium.** En sapin de Chine FSC imputrescible. Toit en shingle aspect «tuilé». Grillage traité antirouille. Avec enclos grillagé, porte d'accès, abri couvert fermé en hauteur et rampe d'accès. Avec tiroir extractible pour un nettoyage facile. Pondeur latéral. à monter soi-même. Capacité accueil : 2 à 3 poules. Avec 2 perchoirs de repos. Avec système coulissant permettant de fermer la trappe d'accès de l'extérieur. Dim. ext. hors tout : L. 200 x l. 70 x H. 10 cm. Coloris ardoise exclusivité truffaut.com ou taupe. 265 € - [www.truffaut.com](http://www.truffaut.com)



**Poulailler House (gauche).** En sapin de Chine FSC imputrescible. Toit en shingle aspect «tuilé». Grillage traité antirouille. Avec enclos grillagé, porte d'accès, abri couvert fermé en hauteur et rampe d'accès. Avec tiroir extractible pour un nettoyage facile. Pondeur latéral. à monter soi-même. Capacité d'accueil : 4 à 6 poules. Avec 2 perchoirs de repos. Avec système coulissant permettant de fermer la trappe d'accès de l'extérieur. Dim. ext. hors tout : L. 248 x l. 120 x H. 155 cm.

Coloris ardoise ou taupe. 385 € - [www.truffaut.com](http://www.truffaut.com)

**Poulailler medium square (droite).** En sapin de Chine FSC imputrescible. Toit en shingle aspect «tuilé». Grillage traité antirouille. Avec enclos grillagé, porte d'accès, abri couvert fermé en hauteur et rampe d'accès. Avec tiroir extractible pour un nettoyage facile. Pondeur latéral. à monter soi-même. Capacité d'accueil : 6 à 8 poules. Avec 2 trappes de ventilation coulissantes, 2 perchoirs de repos pour l'intérieur de l'abri et 1 perchoir dans l'enclos. Avec système coulissant permettant de fermer la trappe d'accès de l'extérieur. Dim. ext. hors tout : L. 196,5 x l. 143 x H. 180 cm.

Coloris ardoise ou taupe. 449 € - [www.truffaut.com](http://www.truffaut.com)



**Poulailler house XXL :** En sapin de Chine FSC imputrescible. Toit en shingle aspect «tuilé». Grillage traité antirouille. Avec enclos grillagé, porte d'accès, abri couvert fermé en hauteur et rampe d'accès. Avec tiroir extractible pour un nettoyage facile. Pondeur latéral. à monter soi-même. Capacité d'accueil : jusqu'à 12 poules. Avec 6 portions d'accès, 2 étages reliés avec escalier, 3 pondeurs par étage et 2 perchoirs. Montage facile par système de clipsage. L. 222 x l. 115 x H. 200 cm. Coloris taupe. 575 € - [www.truffaut.com](http://www.truffaut.com)



# Des magazines pour tous



## **ECONOMIE**

- ☐ Entreprendre 12 n° 49€
- ☐ Manager et réussir 10 n° 148€
- ☐ Création d'entreprise mag. 10 n° 160€
- ☐ Spécial Argent 12 n° 55€
- ☐ C'est votre argent ! 10 n° 54€
- ☐ Nouvel agriculteur 10 n° 116€

## **PASSION**

- ☐ Spécial Chats 10 n° 55€
- ☐ Spécial chiens 10 n° 55€
- ☐ Pêche magazine 10 n° 55€
- ☐ Chasse magazine 10 n° 55€
- ☐ France Patrimoine 8 n° 140€

## **AUTO**

- ☐ L'essentiel de l'auto 10 n° 39€
- ☐ Automobile revue 10 n° 55€
- ☐ Auto magazine 10 n° 21€
- ☐ Automobile Verte 10 n° 78€
- ☐ Auto Souvenir 10 n° 47€
- ☐ Le magazine de l'aviation 10 n° 102€
- ☐ L'essentiel du Drone 10 n° 71€

## **CUISINE**

- ☐ Cuisine revue 10 n° 40€

## **CULTURE/INFORMATION**

- ☐ Science Magazine 10 n° 54€
- ☐ L'Essentiel de la science 10 n° 71€
- ☐ Question de Philo 10 n° 71€
- ☐ L'Événement magazine 10 n° 46€
- ☐ Spécial Histoire 10 n° 78€
- ☐ Napoléon magazine 10 n° 78€
- ☐ De Gaulle magazine 10 n° 78€
- ☐ Magazine des Arts 10 n° 78€

## **FÉMININ SANTÉ PSYCHO**

- ☐ Santé Revue 10 n° 39€
- ☐ Santé Info 12 n° 47€

- ☐ Féminin Senior 12 n° 47€
- ☐ Féminin Psycho 10 n° 54€
- ☐ Santé revue seniors 10 n° 55€
- ☐ Féminin Santé 10 n° 56€
- ☐ Spécial Femme 10 n° 22€
- ☐ Le magazine des femmes 10 n° 23€
- ☐ Votre beauté 10 n° 63€

## **PEOPLE**

- ☐ Journal de France 14 n° 47€
- ☐ Intimité 10 n° 32€
- ☐ Paris Confidences 12 n° 15€
- ☐ Souvenirs souvenirs 10 n° 31€
- ☐ Reines & Rois 10 n° 47€
- ☐ Royauté 10 n° 54€

## **SPORT**

- ☐ Le Foot (mensuel) 14 n° 46€
- ☐ Le Foot Lyon (magazine) 10 n° 54€
- ☐ Le Foot magazine 10 n° 39€
- ☐ Rugby magazine 10 n° 55€
- ☐ France Basket 10 n° 47€
- ☐ Handball magazine 10 n° 63€
- ☐ Cyclisme magazine 10 n° 55€
- ☐ Le Sport (spécial) 10 n° 55€
- ☐ Auto sport magazine 10 n° 78€

## **MAISON & DÉCO-JARDIN**

- ☐ Maison Décoration 10 n° 71€
- ☐ Maison campagne & jardin 10 n° 68€
- ☐ L'Essentiel de la Déco 10 n° 55€
- ☐ Spécial Déco 10 n° 52€
- ☐ Faire soi-même 10 n° 63€
- ☐ Jardiner 10 n° 38€
- ☐ Potager pratique 10 n° 55€

## **VIE PRATIQUE**

- ☐ Stop Arnaques 10 n° 24€

Chez votre marchand de journaux  
ou sur [www.lafontpresse.fr](http://www.lafontpresse.fr)

Chez votre marchand de journaux ou sur



**20%  
à 40%**  
d'économie  
sur le prix  
d'abonnement

**www.lafontpresse.fr**





# Cultivez vos propres salades !

Qu'elles soient plantées dans un potager ou dans un jardin, les salades ne suivent pas de saisons particulières pour se développer et fleurir. La culture des salades peut donc s'effectuer tout au long de l'année. Les étapes de la plantation sont généralement simples, tant que les conditions relatives à leur développement et à l'entretien de la culture sont respectées.





**L**es salades font partie de la famille des herbacés possédants peu de ramifications et disposant de racines profondes. Ces plantes potagères sont annuelles et changent de variétés en fonction de la saison où elles sont cultivées. Elles peuvent donc se présenter sous différentes formes et sous différentes couleurs, qu'elles soient plantées à l'abri ou en plein champ. Ainsi, il existe des laitues batavias, des chicorées frisées ou des chicorées scaroles. Certaines salades cultivées en plein champ peuvent également être rouges, vertes ou blondes. Si on dispose de peu d'espace, certaines variétés sont idéales pour être cultivées sur des balcons : ce sont les salades à couper. Leurs graines sont aussi vendues en ruban pour simplifier le semis.

### Les différentes variétés

**La laitue :** Elle est douce et légèrement ferme est une salade qui fait l'unanimité ; la variété la plus classique est la laitue pommée ou beurre. La batavia, la romaine, l'iceberg ou encore la feuille de chêne appartiennent à la famille des laitues.

**La chicorée :** avec un feuillage sagement bouclé, la chicorée se déguste finement tranchée accompagnée de petits lardons ou gésiers. La scarole, les endives et la salade frisée font aussi partie de la catégorie des chicorées.

**Le mesclun :** il se compose de fines feuilles issues de différentes variétés : roquette, épinard, mâche, cresson... Ce mélange se marie parfaitement avec une pizza maison par exemple.

**La batavia** (croisement de la laitue pommée et de la laitue iceberg) : est à la fois douce et craquante.

**La frisée** est la chicorée la plus courante dans les potagers ; il faut attacher son pied pour que son cœur reste clair et tendre.

**La scarole :** qui fait également partie des chicorées, est une salade ferme avec peu de pertes.

**La romaine :** est une salade d'été croquante et juteuse avec une légère amertume.

**La roquette :** est une salade amère qui entre dans la composition du mesclun ; elle est très appréciée pour sa saveur particulière.

### Semis

Semer quelques graines tous les 25 cm en tous sens. Éclaircir en ne conservant qu'un sujet par poquet. Faire un semis tous les 15 jours pour étaler la production. Attention, les graines doivent être installées sur un sol ameubli et légèrement recouvertes de terreau. Tassez légèrement et arrosez. Petite astuce pour que le semis soit très clair : mélangez les graines à du marc de café.

Semer les variétés d'hiver en septembre-octobre, les repiquer ensuite dans un endroit bien exposé et abrité. S'il fait très froid, les abriter sous châssis, tunnel ou cloches. Semer de février à mars les laitues pommées de printemps, de mars à juillet les variétés d'été et d'automne. Il est aussi possible de semer en pépinière ou en terrine et de repiquer au jardin, aux bons espacements.

### Les plants de préférence

Si vous n'êtes pas un jardinier averti, cultivez des plants sera plus facile pour vous. Vous trouverez dans le commerce des plants à installer directement au potager entre mars et octobre. Il en existe de toutes les variétés en fonction des saisons. Vendus en petites mottes de terreau, ces plants ont permis aux racines de commencer leur développement. Ainsi, votre culture a plus de chances de voir le jour. Pour optimiser la culture, privilégiez les mottes de salades aux plants fournis avec des racines nues. Avant la mise en terre, quelques conditions liées à la qualité du sol et à l'endroit choisi pour la plantation doivent être respectées. Ainsi, pour éviter que les températures extrêmes ne viennent entraver la floraison des salades, optez pour un milieu aéré et de préférence ensoleillé. Ensuite, aménagez l'endroit choisi pour le semis. Pour ce faire, travaillez la surface du sol en formant un petit creux profond de 5 à 10 cm. Pour vous assurer un résultat optimal, ajoutez-y directement du compost. Cependant, si le sol est déjà très riche, l'usage de compost n'est pas conseillé. Enfin, mettez la motte de salade en terre en la plantant jusqu'aux 2/3 de sa hauteur. En effet, veillez à ne pas enterrer la motte entière, mais à laisser dépasser le collet (zone de transition entre la racine et la tige de la plante). Chaque motte plantée doit être distante de 25 à 30 cm les unes des autres. La récolte des salades s'effectue généralement 3 mois après le semis.

### L'emplacement

Les salades poussent sur n'importe quel terrain. Il faut simplement que le sol soit bien aéré et les variétés bien choisies en fonction des saisons. Attention les salades ne supportent pas le gel, donc en cas de plantation en

## Astuce

Le secret de reprise des salades en général et des laitues en particulier consiste à ne pas enterrer leur collet. Les pros disent que la plante doit "battre" (se balancer) au vent ce qui a pour but de renforcer le collet tout en le rendant moins sensible aux maladies cryptogamiques (champignons).





Lors de la plantation, attention à ne pas enterrer le collet, qui doit rester flottant.

hiver, il faudra songer à bien protéger la culture. Vous pouvez aussi cultiver des salades dans des grands pots de terre. Leurs feuilles peuvent servir la déco de votre balcon. Attention néanmoins à la distance. Si les graines ou les plants sont trop rapprochés, les légumes ne pourront pas pousser correctement.

### L'entretien

Une fois plantées, les salades doivent être arrosées régulièrement mais modérément. En été, lorsque le soleil assèche le sol, l'arrosage doit être effectué le matin avant le lever du jour et de manière plus abondante. Si les plants de salades sont encore jeunes, ceux-ci doivent disposer d'une quantité d'eau de 3 à 4 litres par mètre carré. Durant la phase de développement des cœurs de salades, la quantité d'eau doit nécessairement augmenter jusqu'à atteindre 10 litres par mètre carré. Parallèlement à l'arrosage, le désherbage doit être systématique. La meilleure astuce serait également de sarcler le sol pour obtenir un cœur de salade tendre et goûteux.

### Le développement de la salade et ses





### principaux ennemis

Pour que la formation du cœur de la salade aboutisse, la plante a besoin d'une photopériode associée à une variation effective de températures. Même si la culture est favorisée par la présence du soleil, veillez à ce que les plants de salades ne soient pas soumis à une chaleur excessive, susceptible de provoquer une montée en fleur de la salade. Dans ce cas, la laitue aura un goût amer. Par ailleurs, la culture de salades s'oppose à celle d'autres plantes potagères qui, plantées à proximité des salades, nuisent au bon développement de celles-ci. Évitez donc de mettre les plants de laitues en terre à côté des plants de radis, de petits pois, de choux ou des haricots verts. Les salades se développeront mieux si elles sont plantées à côté des carottes, des poivrons, des tomates, des aubergines ou encore des melons. Il existe également d'autres ennemis des salades, qui sont entre autres, les pucerons, les limaces et les escargots. Puisque la récolte doit se faire au bout de 3 mois, certains ne traitent pas les cultures infectées.

### Le mildiou

Appelé communément "meunier de la laitue", le mildiou de la laitue est occasionné par un champignon (*Bremia lactucae*) qui peut se développer tout au long de la culture, en



L'arrosage doit rester modéré : une à deux fois par semaine selon le climat. Évitez de mouiller les feuilles et visez plutôt les racines.



Les salades ont pour avantage de pouvoir être plantées et récoltées en toute saison. Respectez bien les périodes de semis, elles varient d'un type de laitue à l'autre.

plein air et sous abri.

### Symptômes / dégâts

Les symptômes peuvent apparaître dès la levée des semis, surtout si les plantes sont trop serrées et manquent d'aération. Ils se présentent sous la forme caractéristique des mildious, occasionnant des taches décolorées à la face supérieure des feuilles, recouvertes de feutrage blanc à la face inférieure. Ces taches sont limitées par les fines nervures, formant une mosaïque. Sur les plantes jeunes, les dégâts sont peu importants, mais pendant le mois qui précède la récolte, les feuilles âgées de la base des plantes peuvent être très atteintes.

### Perte de récoltes

La maladie peut entraîner la mort des jeunes plantules dans les semis. La quantité de feuilles consommables est réduite.

### Biologie

Le mildiou se transmet par la dissémination des spores par le vent ou la pluie. Les spores ont besoin d'eau pour germer et atteindre les stomates sur les feuilles. Un taux d'humidité

## Semer ses salades en bref

### Il vous faut :

- 1 paquet de semis de laitue-asperge
- 1 paquet de semis de mâche
- des fougères
- 1 larron
- 1 arrosoir
- 1 pelle

### Comment faire ?

Vous pouvez planter vos semis à partir de mi-juillet, l'idéal étant début août. Préparez une plate-bande de terre. Mélangez directement dans le paquet la mâche et la laitue-asperge. Semez à la volée, en sachant qu'un paquet de semis du commerce correspond à 2 m<sup>2</sup> de surface. Faites légèrement pénétrer les graines à l'intérieur du sol à l'aide d'un larron, pioche à quatre dents. Aplatissez la terre avec une pelle afin de fixer les graines. Arrosez abondamment afin de maintenir les graines humides. Coupez les limbes (ou feuilles) des fougères et étendez-les sur le semis. Vous pouvez récolter vos salades à la fin de l'automne.



élevé, ou des conditions pluvieuses (rosée, éclaboussures) combinées à des températures assez fraîches (15°C) favorisent l'apparition et le développement de la maladie.

### Moyens de lutte

#### Méthodes culturales

Choisissez des variétés moins sensibles ou résistantes. Renseignez-vous auprès du fournisseur. Assurez un bon drainage du sol. Eclaircissez bien les semis. Éliminez rapidement les parties atteintes, voire les plantes entières. Aérez les semis sous abri ou sous verre.

#### Outils de biocontrôle

Utilisez les décoctions préventives de prêle à deux semaines d'intervalle. L'efficacité de certaines préparations n'est cependant pas démontrée scientifiquement à ce jour.

### Les autres maladies de la laitue

Les laitues sont principalement sensibles à trois maladies : botrytis, sclerotinia et rhi-

zoctonia. Botrytis et sclerotinia se manifestent par les pourritures du collet ; rhizoctonia est responsable de fontes de semis et de pourritures. Il est possible de les protéger par une action fongicide préventive.

#### Botrytis de la laitue

Botrytis (*Botrytis cinerea*) est une maladie particulièrement nuisible des laitues.

**Symptômes et nuisibilité du botrytis :** Les feuilles sous la végétation et au contact du sol sont les premières attaquées. Une pourriture humide marron à brune apparaît, elle se transmet ensuite aux autres feuilles et au collet. Les salades flétrissent alors plus ou moins rapidement, puis jaunissent et meurent. Des attaques aériennes sur les jeunes feuilles peuvent également intervenir et s'étendre à la pomme.

**Facteurs favorables au botrytis :** Présent en culture de plein champ et sous abri, ce champignon se développe de préférence en conditions humides (humidité supérieure à



La distance de plantation idéale est de 25 à 30 cm dans les 2 sens sauf pour la chicorée et la scarole qui se plantent moins dense : de 30 à 40 cm en tous sens.



Vous avez le choix entre faire vos propres semis ou acheter de jeunes plants en jardinerie.



95%) et lorsque la température est comprise entre 17 et 23°C.

### Sclerotinia de la laitue

Deux espèces de sclerotinia s'attaquent aux laitues : *Sclerotinia minor* et *Sclerotinia sclerotiorum*. Elles provoquent des symptômes de pourritures, très nuisibles à la culture.

**Symptômes de la sclerotinia :** Ces deux champignons pénètrent dans les tissus sénescents ou morts des salades et gagnent le reste de la plante. En conditions favorables, ils produisent sur les tissus attaqués un mycélium blanc et des sclérotés qui assurent leur conservation.

**Facteurs favorables à la sclerotinia :** Très résistants, ces champignons, qui peuvent se maintenir plusieurs années dans le sol, se développent de préférence lorsque les conditions sont humides et pluvieuses, et ce quelle que soit la température puisqu'ils sont capables de se manifester entre 4 et 30°C (optimum un peu en dessous de 20°C).

### Rhizoctone de la laitue

**Symptômes et nuisibilité du rhizoctone :** Présent dans de très nombreux sols, le rhizoctone (*Rhizoctonia solani*) peut être responsable de la fonte des semis et de pourritures. Plusieurs souches appartenant à des groupes différents (AG1 et AG5) ont été identifiées sur salades en France.

**Facteurs favorables au rhizoctone :** Son développement est favorisé par la monoculture de cultures légumières.

## Les ennemis

La majorité des variétés de salade proposées sont résistantes au mildiou mais cette résistance est souvent partielle. Il existe aussi quelques variétés résistantes au puceron de la salade. Les premières séries de plantation au printemps sont souvent sensibles à l'hépiàle (chenille souterraine très vive, s'attaquant aux collets). En période humide, les limaces sont très voraces (ne jamais mettre de granulés sur la plante).

Compte tenu de la courte durée de la salade d'été, il est recommandé de ne pas traiter. Dans les cas de force majeure, on utilisera exclusivement des produits avec la mention "autorisé dans les jardins".

Fin le choix interminable devant l'étalage, fini le sachet hors de prix de feuilles jaunies et rabougries prêtes à l'emploi car la culture des salades est extrêmement simple et... sans effort !



### Calendrier des cultures

Si vous décidez d'effectuer le semis dès le mois de janvier, vous obtiendrez des variétés qui résistent particulièrement à la montée en fleur. La récolte pourra donc être réalisée à partir du mois d'avril. Cultivées en été, les salades présentent des variétés plus nombreuses, à l'instar des batavias, des scaroles Grosse Bouclée, des laitues à couper et des salades diverses. La culture automnale, en revanche, présente une scarole d'une toute autre variété : le Cornet de la Loire. Les semis effectués à partir du mois de novembre, au début de l'hiver, produisent une variété de salade plus colorée dont les salades rouges.

### La récolte

Récolter de 6 à 8 semaines après le semis les variétés d'été et d'automne, et 7 mois après les variétés d'hiver, au fur et à mesure des besoins et selon le développement des plantes. Attendre que les pommes soient bien formées et les couper avant qu'elles ne montent à graines. Pour avoir une seconde petite récolte, couper au-dessus du collet, même sur les laitues qui ne sont pas à couper. De jeunes feuilles tendres vont apparaître rapidement. La salade est fin prête à être consommée, lorsque son cœur est bien formé et ferme. On dit qu'elles sont « pommées » : les feuilles se sont rassemblées et ont poussées les unes intercalées aux autres.





# Goûtez l'artichaut de votre potager !

Variétés, semis, maladies, mariages et mésalliances recommandés au potager : voici comment cultiver cette variété potagère sans se tromper.





La partie comestible des artichauts est le gros capitule qui se développe au sommet de la tige.

L'artichaut, *Cynara scolymus*, est une plante vivace, probablement dérivé du cardon, à la tige robuste, portant de grandes feuilles grisâtres retombantes cotonneuses et au dessous blanchâtre. Au sommet de ses tiges, de gros capitules se développent, ils sont la partie comestible de l'artichaut, avant qu'ils ne s'épanouissent en fleurs bleu violacé. Laissées sur la plante, elles produiront des graines dont les oiseaux sont très friands. C'est la base des bractées et le réceptacle, charnus et tendres, qui sont

consommés soit crus soit cuits. Les jeunes têtes sont plus appréciées crues en vinaigrette, tandis que les têtes plus développées sont cuites. L'artichaut est riche en vitamines B et C, en sels minéraux. Il contient notamment de l'inuline, un sucre assimilable par les diabétiques.

#### Choisir les variétés

L'artichaut se décline en quelques variétés seulement, qui se distinguent par leur forme, leur couleur. Toutefois, ne cultivez dans votre potager que la variété correspon-

## Artichaut violet, l'émigré provençal

En terre bien fumée (le jardinier épanchera 2 à 3 kg/m<sup>2</sup> de compost ou de fumier bien mûr sur son potager), le drageon prendra racine avec vigueur et portera à terme, entre août et début novembre, de 2 à 5 têtes par pied.

#### Divine poêlée

Ces capitules d'un joli violet se préparent idéalement en poêlée, selon la recette du légumier : Il faut choisir des têtes jeunes qui ne présentent pas de foin à l'intérieur. Le tiers supérieur est coupé et ôté. La base de la tête est débarrassée des feuilles les plus grosses et donc les plus coriaces. Ce qui reste est coupé en 2 à 4 quartiers, blanchi 2 mn dans de l'eau citronnée, puis mis à revenir à la poêle dans de l'huile d'olive et de l'échalote.

#### Botanique et vertus

Les feuilles que nous dégustons sont en réalité des bractées (feuilles protectrices modifiées) ; le foin dont nous ne nous débarrassons qu'après avoir grappillé la base (fruits) du bout des dents est en réalité constitué de fleurs non épanouies ; le fond, si tendre, est le réceptacle. Lorsqu'on laisse cette fleur géante s'épanouir, elle devient si belle que de nombreux fleuristes ne dédaignent pas de la faire figurer dans leurs compositions florales. Prises en infusion, à raison de 3 à 5 g par tasse d'eau bouillante, les feuilles d'artichaut stimulent la formation de bile et les contractions intestinales. Cette infusion est tellement amère qu'il faut impérativement y ajouter une bonne dose de sucre pour la rendre buvable. L'artichaut protège le foie en le régénérant ; limite la formation des plaques d'athérosclérose dans les vaisseaux. Enfin, il est diurétique et stimule les contractions intestinales.



D'un chardon rustique des bords de la méditerranée est né, à partir de multiples sélections, dans le nord de l'Afrique, le violet de Provence.



Espacez les plants d'un mètre environ. Plantez aussitôt dans un sol riche et aéré.





Ses petits capitules lui valent le surnom de : "tête de chat"

### Gros vert de Laon - *Cynara scolymus*

Cette grande plante vivace forme une touffe imposante de feuilles gris vert très découpées atteignant 1m de longueur. La partie comestible de la plante est sa fleur, l'artichaut, qu'il faut consommer avant éclosion. Plus les têtes sont jeunes et plus elles sont tendres. Dans ce cas elles peuvent être consommées crues à la vinaigrette. Un peu plus avancées en développement il est préférable de les consommer cuites. Trop ouvertes elles sont inconsommables. L'artichaut Gros vert de Laon porte de grosses têtes globuleuses très charnues. La fleur épanouie de l'artichaut est aussi très décorative, d'une couleur bleu violet électrique, et se sèche facilement. Elle est très utilisée pour la confection de bouquets secs.

#### Culture :

La plantation s'effectue au printemps pour une récolte en juillet/août mais il est aussi possible de planter les artichauts en août/septembre pour une récolte à partir de mai suivant. Ils sont placés en quinconce en laissant 1 m de distance entre chaque plant. Les pieds produisent quelques artichauts dès la première année. Durant l'hiver, protégez vos plants des grands froids en regroupant les feuilles, en les buttant (sans mettre de terre dans le cœur) et en paillant le sol. La deuxième année de culture, les plants se sont bien développés et produisent des rejets ou œilletons. N'en laissez pas plus de 4 par pied. Les œilletons prélevés pourront servir à démarrer une nouvelle génération. C'est l'année de la première vraie récolte, chaque touffe donne une douzaine de têtes. Ensuite nettoyer les plants, en coupants les tiges florales et en enlevant les feuilles abimées, puis protégez les pour l'hiver. La troisième année est souvent la dernière année de culture. Arrachez les plants après récolte, la nouvelle génération des rejets prélevés prendra le relais.



Achetez des plants ou prélevez des œilletons sur un pied existant au printemps.

dante à votre région ou climat.

vrade.

- « **Gros camus de Bretagne** » : Le plus gros des artichauts et l'un des plus productifs, mais assez frileux. Très cultivé dans l'Ouest, et réussi aussi jusqu'en Île-de-France.

- « **Macau** » : est au Sud-Ouest ce que « Gros camus de Bretagne » est à l'Ouest. De même qualité gustative, cette variété se différencie par son feuillage plus clair.

- « **Gros vert de Laon** » : à feuilles pointues, est cultivé dans le Nord et dans l'Est en raison de sa résistance au froid. Il possède un gros capitule à fond charnu.

- « **Épineux** » : pour les palais délicats, est produit en Italie et dans la région niçoise. Il doit son nom, paradoxal pour une variété tendre, à l'extrémité épineuse de ses bractées.

- « **Vert de Provence** » : variété très cultivée dans le Midi, peut se manger cru, à la poi-

- « **Vert globe** » : variété rustique de taille moyenne, résiste bien au froid. Il est excellent cru ou cuit.

- « **Violet de Provence** » : avec sa petite tête violette, donne davantage de capitules que les autres artichauts. Il est très cultivé dans la région méditerranéenne et souvent vendu sur les marchés sous le nom d'artichaut bouquet. Il est succulent cuit ou cru.

- « **Salambo** » : variété goûteuse produite dans le Roussillon, est réservé aux régions les plus généreuses en soleil.

#### Dans quel sol et sous quelle exposition planter les artichauts ?

L'artichaut réclame une place bien exposée au soleil, mais dont la terre reste fraîche en été. Le sol doit être léger, profond, bien drainé et riche en humus, l'idéal étant d'avoir préparé la terre l'automne précédant





la plantation. Bêchez en profondeur pour ameublir le sol, et incorporer au passage du fumier ou du compost bien décomposé. Très résistant aux embruns, il se cultive très bien dans les régions du littoral atlantique. Rustique dans une bonne partie de la France, il a besoin d'être protégé en hiver par un buttage et un épais paillage.

### Quand et comment les planter ?

L'artichaut est aussi bien la plante que la fleur que l'on mange. Ce légume se multiplie dans la nature par dispersion de ses graines. Les petits plants d'artichauts qui en sont issus, sont fragiles, ne passeront peut-être pas l'hiver et mettront du temps avant de produire des fleurs à consommer (pas avant 1 an).

### L'œilletonnage

Dès la mi-mars, mettez en place les œilletons, c'est-à-dire des rejets à la souche, avec bourgeons et radicelles. Séparez-les d'un mètre en tous sens. Formez une cuvette et arrosez copieusement. Dans le Midi, vous pouvez aussi planter en août.

On peut prélever sur des plants déjà existants des œilletons, des rejets qui se développent sur le pourtour de la plante mère. Effectuez l'opération avec un couteau bien tranchant :



La partie comestible de la plante est sa fleur, l'artichaut, qu'il faut consommer avant éclosion comme ici.

glissez la lame le long du plant mère et tranchez pour avoir le maximum de racines. Habillez le rejet, c'est-à-dire coupez une partie du feuillage pour limiter l'évapotranspiration. Repiquez-le dans un pot, et prenez-en soin jusqu'à ce que ces racines se développent et que le plant puisse rejoindre le jardin. Cette opération s'appelle l'œilletonnage et permet d'avoir des plants d'artichaut qui vont produire dès la première année. Pour une production plus rapide et plus simple, optez pour des plants bien développés du commerce. Il existe deux grands types de variétés d'artichaut : les violets (variétés de Bretagne) et les blancs (Gros vert de Soisson et variétés de Provence). L'artichaut étant aussi une plante assez décorative, placez la dans le potager à un endroit visible été comme hiver. Respectez un écartement d'1m à 1,50 m entre les plants, ils atteindront aussi 1,50 m en hauteur. Plantez dans un sol richement amendé en compost, et bien travaillé. Apportez deux bonnes pelletées de compost dans le trou de plantation, et durant les prochaines années, un nouvel apport de compost à chaque automne, la plante étant très gourmande. Sortez le plant de son pot,

## Violet de Provence



**Variété précoce et productive. Reconnaissable par sa forme conique, sa petite taille, son capitule plus refermé et sa couleur violette.**

Cette grande plante vivace forme une touffe imposante de feuilles très découpées atteignant 1m de longueur. Plus les têtes sont jeunes et plus elles sont tendres. Dans ce cas elles peuvent être consommées crues à la vinaigrette. Un peu plus avancées en développement il est préférable de les consommer cuites. L'artichaut « Violet de Provence » porte de petites têtes globuleuses très charnues, d'une couleur violet intense. C'est une variété spécifique du midi à la tête un peu plus allongée que les variétés traditionnelles.





Récoltez de mai à octobre, avant que les fleurs n'apparaissent et que les feuilles ne s'ouvrent : les artichauts seront plus tendres.

### Les bonnes associations

Fève, haricot et pois apportent de l'azote au sol. L'artichaut, très gourmand en la matière, apprécie la présence de ces légumineuses. L'oignon a la faculté d'éloigner nombre de parasites, comme les pucerons. Faites-les se rencontrer !

### Les associations à éviter

Le fenouil peut gêner sa croissance : cultivez-le à distance. Le persil peut également nuire à la culture de l'artichaut. À l'exception des salades, éloignez-le des membres de sa famille.

### Le saviez-vous ?

L'artichaut, originaire du bassin méditerranéen, est arrivé en Europe au XVe siècle, Catherine de Médicis l'aurait fait venir en France car elle l'appréciait particulièrement.

Les fleurs d'artichaut caillent le lait et les vaches se délectent de leurs fanes après que les souches aient été œilletonnées ("dé-drageonnées"), au printemps. Connaissez-vous la terrible amertume de leurs feuilles après s'être essuyé la bouche du revers de la main ?

et démêlez le chignon au besoin. Installez la motte dans le trou, ramenez la terre autour et formez une cuvette pour l'arrosage. Le premier doit être copieux. Quand l'hiver arrive, rabattez de moitié le feuillage, buttez le plant et paillez son pied pour le protéger des frimas et du gel. Refaites des plantations d'artichauts au bout de 4 ans, car la plante ne produit généreusement que durant ces 4 premières années.

**Rotation des cultures :** évitez toute nouvelle culture d'artichaut au même emplacement durant 4 à 5 ans. C'est le meilleur moyen de prévenir les maladies et les carences.

### Entretien des pieds

Les artichauts craignent l'humidité et la pourriture, buttez ses pieds durant l'hiver pour les garder plus longtemps en terre. Pour garder les pieds durant l'hiver, coupez les tiges qui ont fleuri à leur base, buttez les pieds, sans recouvrir le cœur que vous protégerez sous une couverture de paille. Par temps de pluie, l'artichaut craignant l'hu-







## La récolte

Les capitules sont prêts à être récoltés lorsque leurs écailles se cassent facilement dès qu'on les courbe vers l'arrière. Cueillez-les alors en coupant leur pédoncule à 15 cm. Les petits artichauts de 10 cm et moins peuvent être cueillis pour être consommés crus.

## Astuces

En avril, prélevez des œilletons sur un pied existant. Dégagez bien le pied et coupez franchement les œilletons possédant des racines, plantez-les dans une terre riche, arrosez. Profitez-en pour enrichir le ou les pieds ou vous avez fait des prélèvements. Pour avoir de grosses têtes, faites une entaille sur la tige sous la tête et introduisez dedans une petite cale en bois.

## Floraison

Pour un potager décoratif, laissez quelques pieds d'artichaut fleurir. Les fleurs violettes apparaissant au centre des capitules sont magnifiques. Il est à noter que les capitules ayant fleuri complètement ne se consomment pas.

Source : [plantes-et-jardins.com](http://plantes-et-jardins.com)



Dégustez sans compter : les vertus médicinales de ces plantes sont nombreuses !

midité et la pourriture, découvrez le cœur. Enlevez définitivement la couverture, et le buttage à la fin du mois de mars. Apportez un engrais "coup de fouet" à chaque printemps.

## Maladies

L'artichaut est très sensible à la pourriture, surtout durant l'hiver, d'où l'importance de ne pas garder son cœur sous couverture durant les périodes pluvieuses et de la retirer dès que possible au retour des beaux jours. Mise à part la pourriture, l'artichaut craint les pucerons, le mildiou (qui sévit surtout au printemps. Réagir dès que des fructifications blanches apparaissent), l'oïdium, la ramulariose (une maladie qui tache ses feuilles de gris brun et qui entraînent la mort des têtes par dessèchement total), la graisse de l'artichaut (des taches huileuses devenant brunes apparaissent sur les capitules et bractées, si vous plantez l'artichaut par temps froid au printemps).

## L'artichaut en bref...



Composition du sol : normal, riche en humus  
Couleur feuille : vert  
Couleur fleur : violet  
Densité de plantation : 1 m<sup>2</sup>  
Exposition : soleil, mi-ombre  
Hauteur à maturité : 0,8 m-1 m  
Largeur à maturité : 1,2 m  
Origine : bassin méditerranéen  
Période de floraison : septembre/octobre  
Période de plantation : toute l'année hors gel  
Saison d'intérêt : été  
Température minimale : -5°C



# Le poireau, présent toute l'année !

Le poireau est un formidable légume, à la fois riche en fibres et pauvre en calories. Sa culture, du semis à la récolte, est relativement aisée et vous apportera beaucoup de satisfactions. "Asperge du pauvre", "porreau", "poirette" ou encore "poireau", toutes ces dénominations prouvent que le poireau est un légume ancré dans nos traditions et vieux comme le monde.

Le poireau n'a besoin d'eau qu'en cas de sécheresse prolongée ou de fortes chaleurs. N'hésitez pas à pailler le pied pour conserver l'humidité le plus longtemps possible.





Afin de favoriser le blanchiment des poireaux, il est important de butter régulièrement le pied.



**L**a période de semis court de février à août selon que vous semez des variétés précoces ou non. Le poireau est un légume ayant besoin d'un bon apport en matières organiques.

### Culture précoce

En février, semer clair sur couche chaude. Tracer un sillon et disposer les graines recouvertes de 5 mm de terreau et plomber. Jusqu'à la levée, maintenir le sol frais. Quand les plantules apparaissent, aérer le châssis. Si besoin, éclaircir environ un mois après les semis. Courant avril, laisser les poireaux se ressuyer et repiquer les plants de la grosseur d'un crayon, en lignes distantes de 30 cm et profondes de 5 cm environ. Disposer les plants tous les 10 cm environ. Après la plantation, butter les poireaux, biner et sarcler pour limiter la pousse des mauvaises herbes. Arroser par temps sec. Gare aux arrosages excessifs, responsables des maladies ! Pailler le sol en été et en fin d'automne pour poursuivre les ré-

coltes. De mai à juillet, récolter les premiers poireaux d'été.

### Cultures ordinaires

En mars, semer en pépinière ou en place en avril-mai et repiquer 3 mois après. Les récoltes courent d'août à décembre et de décembre à avril.

### Culture tardive

À la fin août, semez en place ou en pépinière, repiquer en novembre pour une récolte d'avril à juin.

### Semer et repiquer

Semer en pépinière, en ligne ou à la volée, les variétés d'été, puis celles d'hiver. Éclaircir les jeunes plants, repiquer quand ils ont le diamètre d'un crayon, à partir de la mi-mai.

## Ce qu'il faut retenir

**Nom botanique :** Allium porrum.

**Cycle :** plante vivace par son bulbe, mais cultivée telle une annuelle.

**Sol :** drainé. Une terre humifère sans être imperméable est idéale. Préférez une exposition ensoleillée.

**Rusticité :** jusqu'à - 7 °C pour la plupart, mais certaines variétés supportent jusqu'à - 20 °C.

**Semis :** de février à mai, puis en août.

**Repiquage :** 3 mois après le semis.

**Plantation :** Mai - Juillet

**Récolte :** 5 mois après le semis. (Août - Mars)

## Amies ou ennemies

Une bonne association des légumes, fleurs et aromatiques favorise le développement de vos plantes et limitent les maladies et attaques de ravageurs. À contrario, il est préférable d'éviter d'installer côte à côte certains légumes.

### Unissez-les :

Les carottes et oignons cultivés entre les rangs de poireaux éloignent la teigne du poireau. Le poireau, grâce à son odeur très prononcée, repousse la mouche de la carotte. Fraises, céleris, tomates et oignons favorisent les poireaux. L'aneth éloigne le papillon responsable de la mineuse du poireau.

### Séparez-les :

Haricots, pois (Fabacées) freinent le développement du poireau. Bettes et betteraves (Chénopodiacées) ne seront pas associées à une culture de poireaux. Tout comme les poireaux, ce sont des plantes exigeantes. La pomme de terre (Solana-cées) nuit à l'oignon commun, sa présence freine son grossissement...

### Le repiquage

Arracher les poireaux, secouer la terre, couper les racines à 1 cm et raccourcir les feuilles. Installer les jeunes plants tous les 10 à 12 cm, dans des sillons de 10 cm de profondeur, espacés de 30 cm. Reboucher en partie, arroser copieusement. Comblé peu à peu le sillon, puis butter. Astuce : au repiquage, laissez sécher les plants 48 h au soleil, à même le sol pour limiter les attaques de la teigne.

### Différentes variétés

« **De Carentan** » : variété très rustique, supporte des conditions extrêmes hivernales. Elle est lente à monter à graines au printemps. Son





La période de semis s'étale de mi-janvier à mi-septembre. Semez en pépinière, en ligne ou à la volée.

fût court, entre 20 et 25 cm de longueur, présente un diamètre de 4 à 6 cm.

« **Bleu de Solaise** » : variété mi-tardive, est adaptée aux récoltes d'hiver, elle se montre particulièrement résistante au froid. Un large feuillage vert bleuté prolonge un fût court de 20 à 25 cm de longueur.

« **Saint Victor** » : fûts gros et longs, présente un feuillage dressé, de couleur bleu-violet. Cette variété est particulièrement résistante au froid. Elle se développe encore en cours d'hiver et au début de printemps. Originaire de France, cette ancienne variété est issue de 'Bleu de Solaise'.

« **De Liège** » : une variété idéale pour l'hivernage en pleine terre : sa récolte court de novembre à février. Feuillage vert-bleu sombre, fût blanc de grande longueur et gros diamètre caractérisent ce poireau.

« **Monstrueux d'Elbeuf** » : fûts très gros et assez courts, est une variété d'été, précoce et productive, qui résiste bien à la chaleur.

« **Gros long d'été** » : variété précoce au développement rapide et qui présente aussi une bonne résistance à la chaleur. Les fûts longs et gros se récoltent de juin-juillet jusqu'aux premières gelées.

« **Électra** » : variété à petit fût (15 cm) et à feuillage vert bleuté, se récolte à partir de juillet.

« **Gros jaune du Poitou** » : variété peu rustique, grossit vite et est précoce. Les fûts longs de 20 à 25 cm offrent un diamètre de 4 à 6 cm ainsi qu'un feuillage en éventail vert-blond.

Pour les récoltes d'été et d'automne, voici

3 variétés à récolter avant les grands froids :

« **Carlton** » : poireau au feuillage vert clair;

« **Gros long d'été 2** » : un poireau précoce à ne pas trop laisser grossir;

« **Jaune gros du Poitou** » : un légume très précoce au feuillage vert blond.

Pour les récoltes hivernales, les variétés doivent supporter le froid comme :

« **Monstrueux de Carentan 2** » : poireau au fût court et large

« **Bleu de Solaise** » : poireau au fût moyen et au feuillage bleuté

« **Bleu d'hiver** » : poireau au fût long et gros,

qui présente une bonne résistance aux maladies.

### Les maladies

La rouille du poireau sévit lors des automnes pluvieux. Mais gare aux excès d'engrais azoté et aux plantations trop serrées où l'air circule mal !

Le mildiou du poireau frappe lors d'un hiver doux et humide, le feuillage blanchit avant de se dessécher et forme des taches jaunes, allongées sur les jeunes feuilles. Ce champignon peut rester plusieurs années dans le sol. En prévention, pulvériser une décoction de prêle ou de la bouillie bordelaise.

### Le buttage

Afin de favoriser le blanchiment des poireaux, il est important de butter régulièrement le pied. Le buttage consiste à ramener la terre au pied de la plante afin de créer une légère butte. C'est la partie sous terre qui reste blanche donc plus ils seront enterrés et plus cette partie sera importante. Une astuce pour avoir de très longs blancs de poireaux : à l'aide de la serfouette, creusez un sillon bien profond, entre 10 et 15 cm. Au fur et à mesure de la croissance, rebouchez petit à petit ce sillon avec de la terre, ce qui vous assurera d'avoir une grande partie du poireau qui va blanchir sous la terre.

## Flamiche aux poireaux

■ Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

### Ingrédients (4 personnes)

- 200 g de lardons fumés
- 500 g de poireaux
- 4 cuillères à soupe de farine
- 25 cl de lait
- 3 œufs
- 75 g de gruyère râpé

### Préparation

Faire blanchir les blancs de poireaux.

Faire revenir les lardons, puis ajoutez la farine hors du feu pour former un mélange homogène mais épais. Ajoutez-y les blancs de poireaux. Assaisonnez.

Délaissez avec le lait pour obtenir une béchamel épaisse. Ajoutez les 3 jaunes d'œufs 1 à 1 en remuant énergiquement,

puis ajoutez-y du gruyère râpé.

Battre les blancs en neige et incorporez-les délicatement à votre préparation.

Versez sur la pâte (au choix : brisée/feuilletée) et saupoudrez de gruyère râpé.

Faire cuire au four à 180° (thermostat 6) pendant 30 min environ.



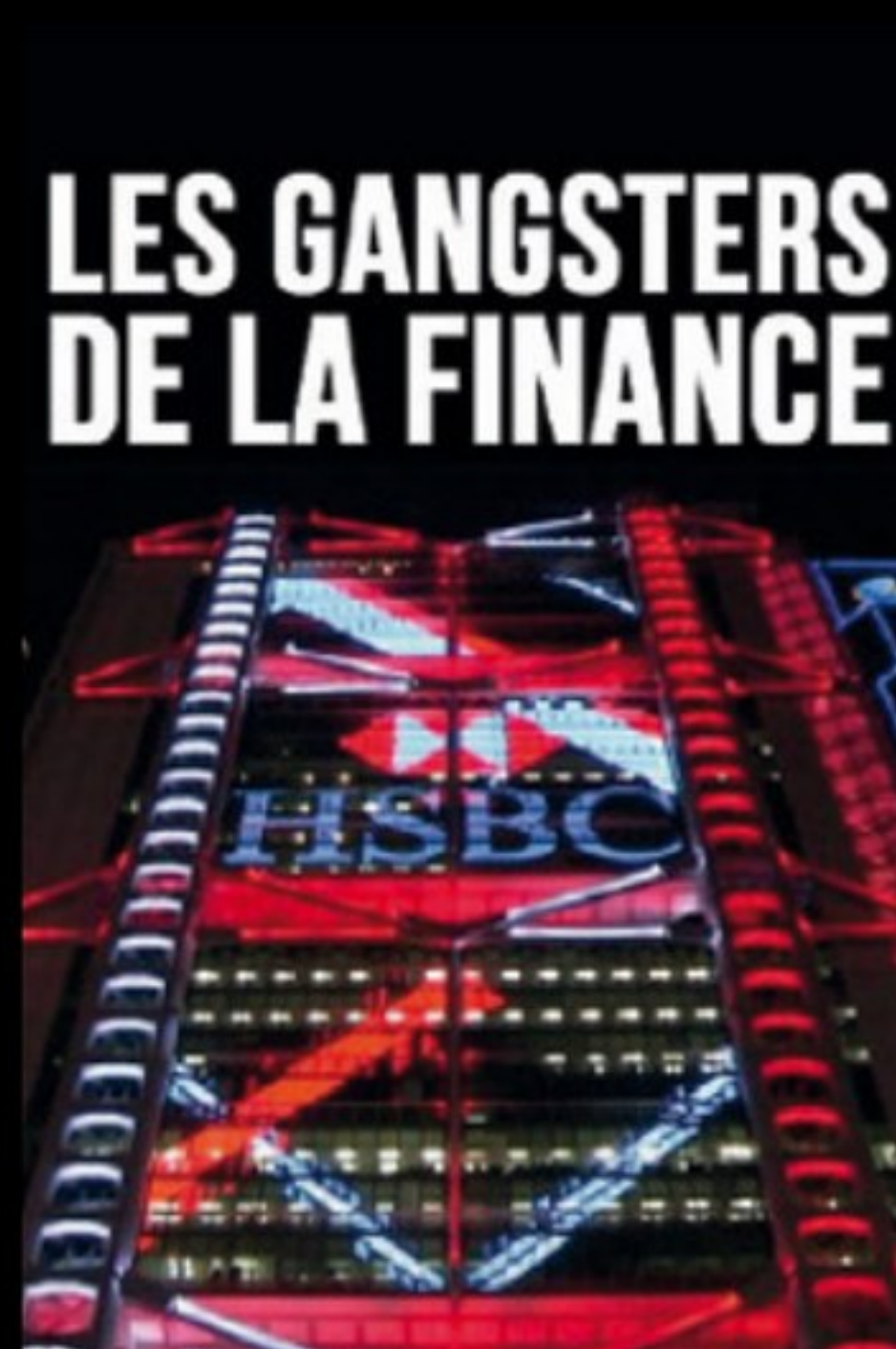
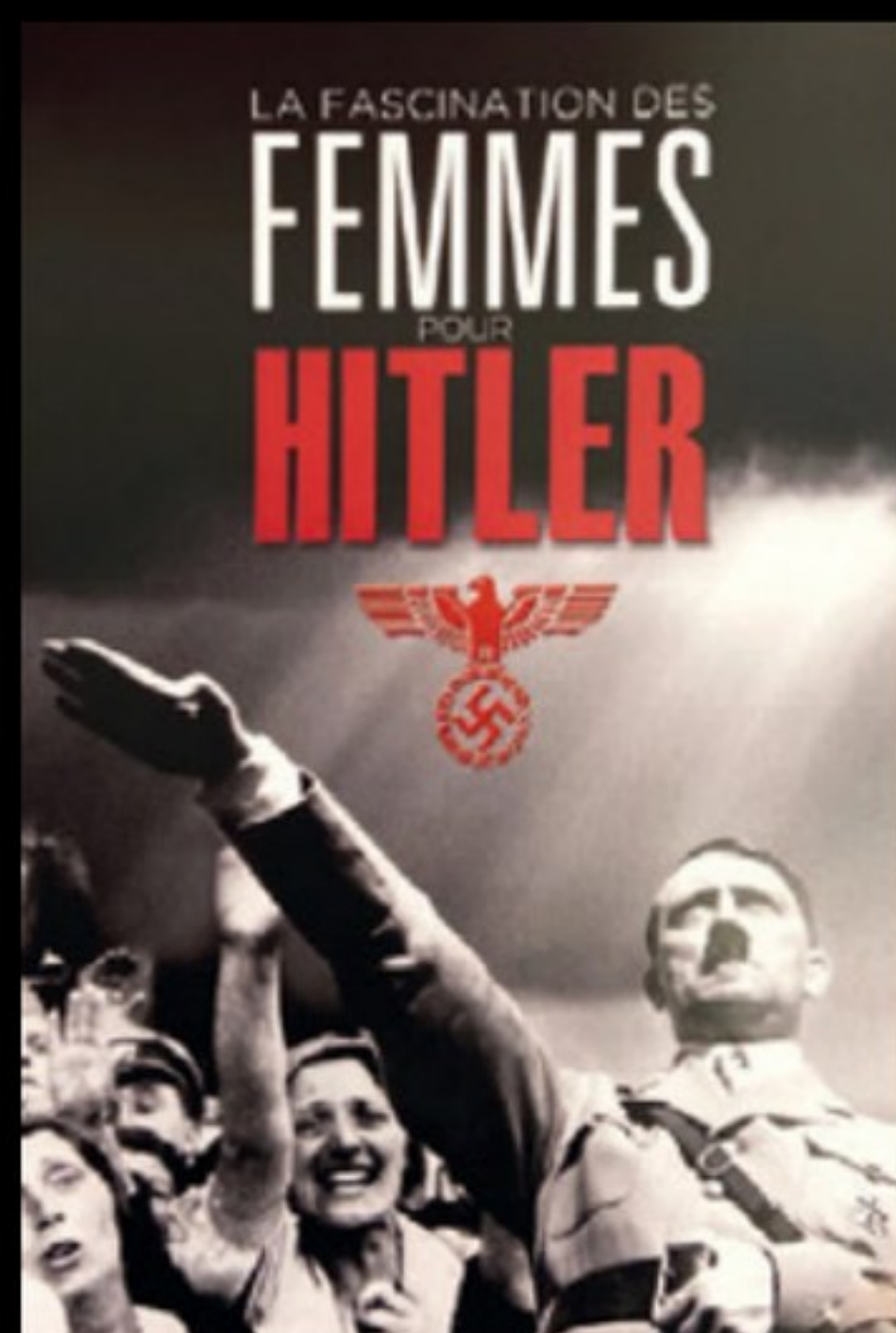
Riche en fibre, le poireau est excellent pour faciliter la digestion et également un très bon apport en vitamines !



# PREMIER BOUQUET VIDÉO DE DOCUMENTAIRES



## DOCUS



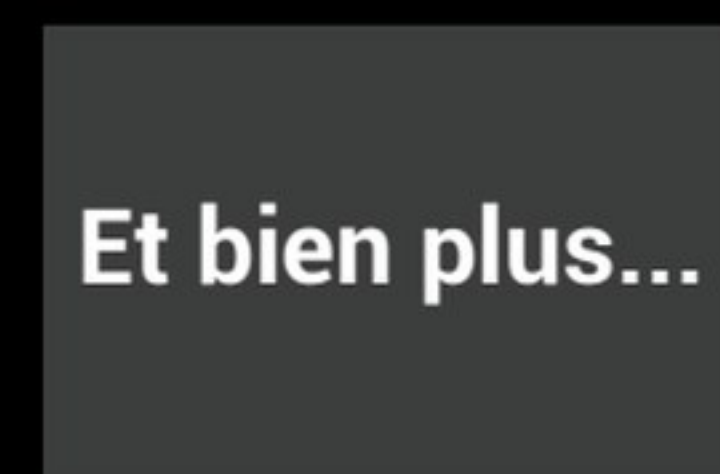
## HISTOIRE, SCIENCE & PATRIMOINE



## ANIMAUX, NATURE & JARDINS



## SANTÉ & BIEN ÊTRE



PEOPLE

DÉCO

PSYCHO

**1<sup>ER</sup> MOIS OFFERT**

Puis 4.99/mois

WWW.LAFONTPRESSE.TV



DES PROGRAMMES QUI VOUS INTÉRESSENT

• ILLIMITÉ • SANS ENGAGEMENT • SANS PUBLICITÉ

WWW.LAFONTPRESSE.TV



SCANNEZ-MOI





**L'autosuffisance à portée de mains !** Avec rien de plus que quelques outils de jardinage, on peut quitter avec élégance le grand cirque mondialisé producteur de déchets, d'agriculture intensive, de perte de biodiversité, de pesticides poisons, pour découvrir le plaisir et la satisfaction de produire soi-même son alimentation.

Editions Terre Vivante, 240 pages, 25 €

**Tout pour bien jardiner sans se prendre la tête !** Dans ce livre, Blaise Clerc rappelle le lien entre ces techniques de base et le fonctionnement des plantes et du sol. Et surtout, il démystifie tous ces travaux jardiniers qui pouvaient jusqu'alors vous paraître complexes et inabordables.

Editions Terre Vivante, 120 pages, 14 €



**5 techniques d'optimisation !** Des solutions qui raviront aussi bien le jardinier urbain, contraint par le manque d'espace, que le jardinier « de campagne », qui chacun trouveront ici une approche permaculturelle très illustrée et étayée, issue directement des expériences de Joseph !

Editions Terre Vivante, 120 pages, 14 €

**Voyagez en jardinant.** Cultiver ces légumes « inattendus », peu ou pas connus sur nos territoires, c'est augmenter la biodiversité de nos jardins et permettre des rotations plus souples pour limiter la prolifération des maladies et des ravageurs. C'est aussi épater nos amis et attiser la curiosité de tous, donner envie de jardiner, tout simplement !

Editions Terre Vivante, 120 pages, 14 €



**Emotions et émerveillement au potager.** Ce livre est avant tout un partage d'expérience, une synthèse de 15 années de passions, d'apprentissages. C'est l'histoire d'un potager vu par un jardinier amateur et passionné.

Editions Terre Vivante, 240 pages, 25 €

**4ème édition revue et augmentée !** Avec 150 fiches techniques, plus de 400 dessins, les calendriers des travaux, des cartes climatiques : un incontournable de tout jardinier bio qu'il soit débutant ou expert du potager. Editions Terre Vivante, 480 pages, 27 €



**Réhabilitons le chou !** Un livre, qui à l'aide de ses pas à pas photographiés, vous offrira tout le savoir nécessaire pour la culture du chou. Un tour d'horizon des différentes variétés, l'indication des sols à privilégier, les associations et les niveaux de difficulté de culture qui vous permettront de choisir vos variétés selon vos envies. Editions Terre Vivante, 120 pages, 14 €

**Ma pharmacie est au jardin.** Avec seulement 20 plantes différentes vous pourrez constituer l'essentiel d'une pharmacie naturelle efficace. Découvrez comment organiser, aménager et entretenir votre jardin médicinal, où vous procurer les plantes et en quelle quantité. Suivez les explications concernant les méthodes de séchage et de conservation. Editions Terre Vivante, 120 pages, 14 €



**Aménager son jardin en un rien de temps, c'est possible !** Que vous soyez jardinier débutant ou plus aguerri, grâce aux conseils de nos auteurs, aménagez facilement et rapidement votre jardin. Le secret d'une telle prouesse tient en quelques astuces et en évitant de faire et défaire.

Editions Terre Vivante, 120 pages, 14 €



# JOURNAL de FRANCE



**MARION COTILLARD**

## Face à une terrible rumeur

## MACRON/ LE PEN

### Leurs secrets

**CHIMÈNE BADI**  
Plus heureuse  
que jamais

**SOPHIE  
MARCEAU**

# SON CŒUR FAIT BOUM

**ANTHONY  
DELO**  
Emporté  
par l'émotio



**VANESSA PARADIS**  
Elle craque pour Samuel

Avec Richard  
c'est du sérieux !  
Le couple  
s'installe  
à Marseille



**EN CADEAU  
D'ABONNEMENT**  
recevez chez vous  
le dernier numéro  
de *Gotha*

**DEVENEZ ACTIONNAIRE**  
*Entreprendre (Lafont presse)*, groupe  
 indépendant éditeur de 60 maga-  
 zines publiés en kiosques, est côté  
 sur **Euronext Paris** (code **ALENR**).  
 Participez à son développement.

Dans *Journal de France*,  
des reportages d'actualité,  
des témoignages intimes,  
des interviews exclusives,  
et une vision passionnée  
de l'actualité.

## OFFRE SPECIALE ABONNEZ-VOUS

## 1 AN (14 N°)

# -37%

**47 € au lieu de 54,60 €  
+ un magazine offert**

## Actuellement en kiosques

# BULLETIN D'ABONNEMENT

# JOURNAL DE FRANCE

**Merci de renvoyer le coupon accompagné de votre règlement à Lafont presse, 53 rue du Chemin Vert - CS 20056 - 92772 Boulogne-Billancourt Cedex**

- ☐ **Oui, je m'abonne à *Journal de France* (14 n°) pour 47€ au lieu de 54,60€ et je reçois en cadeau *Gotha***
- ☐ Je profite de l'occasion pour m'abonner à ***Féminin Senior*** (14 n°) pour 82€
- ☐ Je profite de l'occasion pour m'abonner à ***Reines & Rois*** (10 n°) pour 47€
- ☐ Je profite de l'occasion pour m'abonner à ***Souvenirs Souvenirs*** (10 n°) pour 40€
- ☐ Je profite de l'occasion pour m'abonner à ***L'Événement magazine*** (10 n°) pour 54€

Total commande : .....€

Ci-joint mon règlement à l'ordre  
de *Lafont Presse* par :

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Code postal ..... Ville .....

Téléphone ..... Date de naissance .....

Courriel: \_\_\_\_\_

- ☐ Chèque bancaire ou postal  
Signature Obligatoire :

- ☐
- Carte bleue Visa N°
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Expire-le :

**IMPORTANT.** je note les 3 derniers chiffres du numéro inscrit au dos de ma carte bancaire : | | |

**Tarifs DOM-TOM étranger : + 2€ par numéro servi**

**Lafont**  
**presse**



# LE CHANVRE

le cannabis

Du rêve aux mille utilités...

**19**  
euros

## LES SOLUTIONS ÉCOLOGIQUES À LA CRISE...

- ✱ CARBURANT : 10 000 litres de méthanol par hectare en 2 récoltes.
- ✱ Le chanvre produit 4 fois plus de PAPIER que le bois en 4 mois, éviterait la déforestation (75% de la production papetière mondiale en 1883).
- ✱ Meilleur matériau pour l'ISOLATION et la CONSTRUCTION, solution à la pénurie de sable.
- ✱ Meilleur TEXTILE bio, nécessitant 11 fois moins d'eau que le coton et beaucoup plus résistant.
- ✱ Meilleur producteur de plastique de cellulose biodégradable, sans pollution.
- ✱ Meilleur ALIMENT nutritionnel : la graine du chanvre (protéine végétale).
- ✱ Plante maîtresse pour PURIFIER les sols pollués ou irradiés.
- ✱ Panacée de la MÉDECINE naturelle, traite de nombreuses maladies : Alzheimer, asthme, Parkinson, cancers, sclérose, glaucome, diabète, etc.
- ✱ Champion du monde du captage de CO<sub>2</sub>.
- ✱ Aucun PESTICIDE, INSECTICIDE ou FONGICIDE pour la culture du chanvre.



**[270]**  
illustrations

### COUPON À DÉCOUPER ET ENVOYER REMPLI À :

Lafont Presse,  
53, rue du chemin vert,  
92300 BOULOGNE BILLANCOURT.

Pour recevoir votre exemplaire du livre à **19 euros**  
"LE CHANVRE (le cannabis) du rêve aux mille utilités.."

Joignez un chèque de 23 euros<sup>TTC</sup> frais de port compris  
à l'ordre de **Entreprendre**.

### VOS COORDONNÉES :

Mme/M. ....

N° ..... Voie .....

Code postal .....

Ville .....

Courriel .....