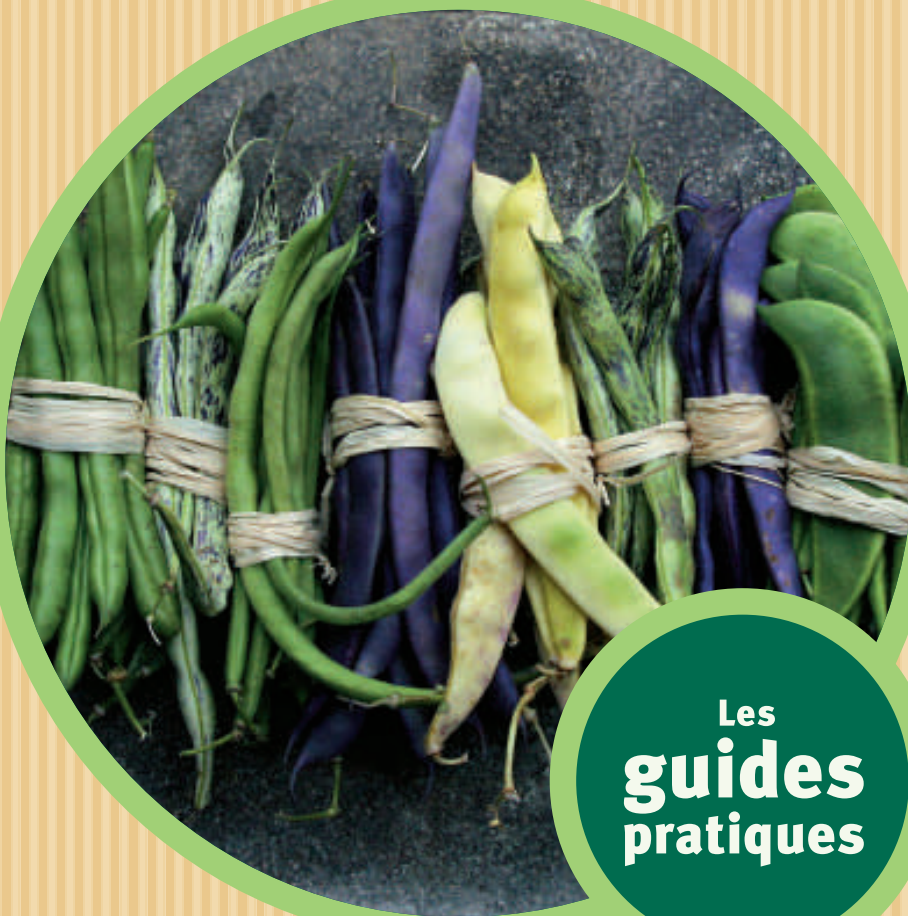


Tout sur  
**le potager**



Les  
**guides  
pratiques**



Tout pousse à aller chez **Gamm vert**

# Les guides pratiques



## *Les produits potager Gamm vert*

Que ce soit pour les jardiniers néophytes ou confirmés, les produits Gamm vert, sélectionnés pour leur excellent rapport qualité prix, leur facilité d'utilisation et leur efficacité, vous accompagnent dans la réalisation de votre potager.





# Sommaire

|                                          |          |                                                 |           |
|------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------|-----------|
| <b>L'ESSENTIEL</b>                       | <b>4</b> | <b>LE SAVOIR-FAIRE</b>                          | <b>9</b>  |
| 🌱 Quelques principes généraux            |          | 🌱 Comment semer                                 |           |
| 🌱 Le choix et l'emplacement des variétés |          | 🌱 Comment éclaircir                             |           |
| <b>LES VARIÉTÉS POTAGÈRES</b>            | <b>5</b> | 🌱 Comment repiquer                              |           |
| 🌱 La rotation des cultures               |          | 🌱 Comment planter les légumes en pot            |           |
| 🌱 Le compagnonnage                       |          | 🌱 Comment cultiver les pommes de terre          |           |
| <b>LA TERRE</b>                          | <b>6</b> | <b>LES SEMIS ET LES PLANTATIONS</b>             | <b>11</b> |
| 🌱 Comment la préparer                    |          | 🌱 Comment les programmer toute l'année          |           |
| 🌱 Comment la nourrir                     |          | <b>LES RÉCOLTES</b>                             | <b>13</b> |
| 🌱 Comment l'analyser                     |          | 🌱 Des fraises toute l'année                     |           |
| 🌱 La terre idéale                        |          | 🌱 Des laitues toute l'année                     |           |
| 🌱 Le compost                             |          | 🌱 Des carottes toute l'année                    |           |
| <b>LE POTAGER</b>                        | <b>8</b> | <b>LES QUALITÉS NUTRITIONNELLES DES LÉGUMES</b> | <b>14</b> |
| 🌱 Protégez les légumes                   |          | 🌱 Les légumes riches en vitamines               |           |
| 🌱 Les légumes et les fleurs              |          | 🌱 Les légumes riches en minéraux                |           |
| 🌱 Les aromatiques                        |          | <b>INDEX, BIBLIOGRAPHIE, ADRESSES UTILES</b>    | <b>15</b> |

# L'essentiel

## Ce que vous devez savoir sur le potager

*La culture du potager permet d'allier l'utile à l'agréable : partager des légumes frais cultivés soi-même pour des plaisirs gustatifs très variés.*



### QUELQUES PRINCIPES GÉNÉRAUX

Choisissez un endroit ensoleillé et abrité du vent pour votre potager. Lors de la préparation de l'installation, prévoyez tout de suite un point d'eau. Un abri de jardin placé à proximité facilitera le rangement des outils et des produits. Pensez aussi au composteur et à l'emplacement d'un châssis pour les semis que vous devrez placer à l'endroit le plus chaud.

Entourez ensuite le potager d'un grillage de 80 cm de hauteur, que vous pourrez cacher avec une haie basse, et ce, afin de prévenir la présence de lapins et d'autres prédateurs...

Mêlez aux légumes, fleurs annuelles et bulbes : ils se protégeront entre eux.

La présence d'un rosier vous préviendra de l'arrivée des maladies et vous permettra d'appliquer un traitement préventif.

Quelques pommiers et poiriers palissés peuvent aussi profiter de la bonne terre du potager !

Divisez votre espace en carrés séparés par des allées principales, de 0,80 à 1 m de large, et recouvertes d'un dallage permettant le passage du motoculteur, de la brouette... en toutes saisons.

À l'intérieur de chaque carré prévoyez des sentiers de 0,30 à 0,40 m de large pour cultiver facilement.

### LE CHOIX ET L'EMPLACEMENT DES VARIÉTÉS

Si l'on cultive toujours les mêmes espèces dans le même carré, la terre s'épuise au point de nuire gravement aux récoltes : sensibilité accrue aux maladies, appauvrissement des cueillettes, carence du sol en un ou plusieurs éléments, prolifération de certaines mauvaises herbes...



# Les variétés potagères

## LA ROTATION DES CULTURES

La rotation des cultures ou assolement, part du principe que les légumes ont des besoins extrêmement élevés en éléments nutritifs. On ne cultive pas le même type de légume sur la même parcelle deux années de suite. Cela permet d'éviter un trop grand épuisement du sol.

Divisez votre jardin en 4 parcelles et opérez 1/4 de tour dans la rotation de vos cultures :

- **Plantes peu exigeantes** : oignon, ail, échalote, radis, navet, fève, pourpier, mâche, chou de Bruxelles, crosne...
- **Plantes moyennement exigeantes** : pois, laitue, scorsonère, betterave, haricot, blette, pissenlit, carotte, panais...
- **Plantes très exigeantes** : fraisier, maïs, poireau, chou-pommé, concombre, aubergine, poivron, cardon, tomate, céleri, fenouil, melon, chou de Chine, chou-fleur, chou-navet, chou-rave, tétragone, potiron, pomme de terre, cornichon, épinard, courge, piment...

**Ainsi, ne doivent pas se succéder sur le même carré :**

**Deux cultures de la même famille alimentaire :**

- **Les légumes-feuilles** : chou de Chine, chou pommé, cerfeuil, chicorée, poireau, épinard, laitue, mâche, roquette, poirée...
- **Les légumes-fruits** : tomate, aubergine, poivron, concombre, potiron, courgette, melon, chou brocoli...
- **Les légumes racines** : carotte, betterave, chou-rave, navet, radis...
- **Les légumes-graines** : fève, haricot, pois...
- **Les légumes-bulbes** : ail, échalote, oignon...



**Deux cultures de la même famille botanique :**

- **Les opiacées ou ombellifères** : carotte, céleri, cerfeuil, persil...
- **Les astéracées ou composées** : laitue, chicorée, salsifis, scorsonère, artichaut, topinambour, pissenlit...
- **Les brassicacées ou crucifères** : chou, navet, radis, cresson...
- **Les chénopodiacées** : betterave, poirée, épinard...
- **Les cucurbitacées** : poivron, courgette, concombre, cornichon...
- **Les fabiacées ou légumineuses** : pois, haricot, fève...
- **Les liliacées ou alliées** : asperge, ail, poireau, échalote, oignon...
- **Les solanacées** : tomate, pomme de terre, aubergine, poivron...

## LE COMPAGNONNAGE

Le compagnonnage consiste à fournir le meilleur environnement possible pour la culture des légumes et des fleurs en choisissant leur voisinage car certaines plantes aident leur voisinage tandis que d'autres leur causent du tort. Il est aussi reconnu que la culture mixte équilibre mieux les parasites et leurs prédateurs.



# La terre

## Pour des récoltes de qualité

### COMMENT LA PRÉPARER ?

#### Lors de la création du potager :

- Bêchez la terre sur 60 cm de profondeur en éliminant pierres et mauvaises herbes.
- Profitez-en pour enfouir un fertilisant à base de fumier et de végétaux compostés.

#### A faire toute l'année :

- Bêchez pour ameubler la terre au printemps et à l'automne.
- Sarclez pour enlever les mauvaises herbes régulièrement. Un outil mixte, sarcloir d'un côté et griffe à 3 dents de l'autre permet d'aérer la terre après avoir sarclé.
- Binez régulièrement pour favoriser la pénétration de l'eau, des fertilisants et de l'air dans la zone racinaire.



La préparation du sol.

### COMMENT LA NOURRIR ?

La terre de votre potager est très sollicitée ! Elle doit répondre exactement aux exigences de tous les légumes, pour leur fournir au bon moment et en quantité suffisante tous les éléments nutritifs nécessaires. Vos récoltes seront alors savoureuses, abondantes, riches en minéraux et vitamines !

**À la plantation** préférez des fertilisants ou des engrais organiques à action progressive qui se conservent dans le sol...

**Au cours de la culture**, les engrais minéraux et organo-minéraux, apportent une alimentation spécifique immédiatement assimilable par les plantes. Epandez-les en surface de mars à octobre. Ces deux modes de fertilisation sont complémentaires et contribuent à maintenir la fertilité de la terre.



### Comment l'analyser ?

**L**ES MAGASINS GAMM VERT peuvent réaliser une analyse de votre terre pour déterminer les éléments fondamentaux de votre sol et donc ses forces et faiblesses :

- le pH du sol

- le taux de matières organiques et d'humus

- le dosage des éléments nutritifs : azote, phosphore, potasse, magnésie, calcium, oligo-éléments...

Vous saurez alors quels types d'engrais et de correcteurs de sol sont les mieux adaptés à votre terre pour la réussite de vos cultures.



## LA TERRE IDÉALE

La bonne terre de potager, riche en humus, se reconnaît à sa belle couleur brun foncé, à sa structure drainante et consistante (présence de sable et d'argile), à sa facilité d'ameublissement... et surtout à la saveur des légumes, à leur résistance aux maladies, aux parasites, à la générosité des récoltes saines !

- **Terre argileuse (compacte, collante, imperméable, fissurée en été)** : à rectifier avec un apport de sable, de fertilisants à base de fumier et de végétaux compostés.

- **Terre sableuse : filtrante, brûlante en été** : à rectifier avec un apport de terre végétale, de fertilisants à base de fumier et de végétaux compostés.

- **Terre acide  $pH < 7$**  : à rectifier avec un apport de chaux, de lithotame, de fertilisant à base de fumier et de végétaux compostés. Intervenez à 15 jours/ 3 semaines d'intervalle pour ne pas neutraliser les effets de chacun.

- **Terre calcaire  $pH > 7$**  : à rectifier avec un apport de tourbe, de terreaux, de sulfate d'alumine.



### Gamm vert vous conseille

**E**VITEZ D'ENFOUR la bonne terre noire de surface, quel que soit l'outil utilisé pour le bêchage. Vous protégerez ainsi la vie des vers de terre et des micro-organismes qui fabriquent l'humus et enrichissent la terre.

#### NE LAISSEZ JAMAIS LE SOL NU !

Lorsque la terre est ressuyée et réchauffée :

- paillez la terre au pied des cultures en disposant une couche de paillette de lin après avoir épandu un "compost maison" ou un fertilisant à base de fumier et de végétaux compostés.
- semez un engrais vert (moutarde, phacélie, vesce, sarrasin, colza, féverolle, seigle...) dans les planches ou les carrés inoccupés. Vous empêcherez l'érosion, la pousse des mauvaises herbes, et vous enrichirez le sol avec cette couverture végétale au prochain labour. Fauchée ou tondue, broyée, étalée et séchée sur le sol, elle sera incorporée dans les 10/15 premiers centimètres du sol. Attendez 15 jours à 3 semaines avant de planter ou de semer à nouveau.



Arrosage du compost.

## LE COMPOST

Dans un composteur, déposez vos déchets végétaux (feuilles mortes, tailles de haies, tontes de gazon, fanes de légumes, branchages broyés). Saupoudrez régulièrement avec un activateur de compost. Arrosez de temps en temps et brassez une à deux fois par mois avec une fourche bêche, pour oxygéner les matières organiques jusqu'à l'obtention du compost mûr, c'est-à-dire 8 à 12 mois environ, après le début des opérations.

**À la plantation** de tous les végétaux, mélangez-le à la terre ou au terreau.

**Au semis**, à la préparation du sol, mélangez-le dans les 10 premiers centimètres du sol.

**À l'entretien**, épandez-le en surface au pied des plantes, à l'automne et au printemps.

# Le potager

## Comment le protéger ?

*L'observation régulière de la terre et des végétaux permet d'identifier les anomalies et d'intervenir rapidement.*

**Protégez la terre et les racines en utilisant un insecticide spécifique :**

- contre les taupins qui s'attaquent aux racines.
- contre les vers gris, chenilles de noctuelles qui vivent dans le sol, sortent la nuit pour manger feuilles, tiges, plantules...

**Après une attaque de parasites, mélangez à la terre du jardin du fertilisant organique à base de fumier et de végétaux compostés.**

### PROTÉGEZ LES LÉGUMES

- **Carotte** : contre l'alternariose, l'oïdium.
- **Chou** : contre les altises, les chenilles (piéride du chou), les pucerons cendrés.
- **Concombre, courgette, poivron** : contre l'oïdium.
- **Épinard** : contre le mildiou, l'oïdium et le virus de l'épinard.
- **Haricot** : contre les mouches du semis, les limaces.
- **Laitue, betterave** : contre la fonte des semis, le brémia (mildiou des salades), le virus de la mosaïque.
- **Poireau** : contre les vers (chenille de la teigne du poireau), la rouille.
- **Pomme de terre** : contre les doryphores dont les larves dévorent les feuilles, contre le mildiou qui apparaît lors des étés pluvieux.
- **Tomate** : contre le mildiou, virus de la mosaïque, verticillium, fusarium, nématodes... Le "cul noir" ou nécrose apicale est dû à une mauvaise assimilation du calcium du fait d'un arrosage insuffisant qui peut également provoquer l'enroulement des feuilles et craquelures des fruits.



*Les œillets d'Inde embellissent votre potager et repoussent les pucerons.*

### LES LÉGUMES ET LES FLEURS

Associez-les car ils se protègent les uns les autres :

- **Une planche de poireaux et une planche de carottes** : les poireaux éloignent la mouche de la carotte et les carottes repoussent la teigne du poireau.
- **Raifort et céleri** : moins de rouille pour ce dernier.
- **Chou et tomate** : cette dernière éloigne la mouche du chou et les papillons de la piéride du chou.
- **Chou et salade** : cette dernière éloigne les altises, parasites du chou.
- **Çaillet d'Inde, rose d'Inde et souci** protègent les légumes contre de nombreux parasites qu'ils repoussent.

### LES AROMATIQUES

- **Romarin, thym, sarriette, sauge** repoussent les pucerons.
- **L'aneth et le fenouil** repoussent la piéride du chou.
- **La menthe** repousse les fourmis.
- **La lavande** repousse fourmis et pucerons.



*Certaines plantes aromatiques repoussent les pucerons.*



# Le savoir-faire

## COMMENT SEMER ?



### Les semis sous abri

Pour tomates, poivrons, courges, courgettes, variétés frileuses, hâtives ou à forcer : Remplissez une terrine de terreau pour semis puis semez le plus clair possible. Vous étalerez vos récoltes en programmant vos semis. Vous n'êtes pas obligé de vider d'un seul coup tout le sachet ! Recouvrez les graines d'une fine couche de terreau pour semis. Plombez, c'est-à-dire tassez à l'aide d'une planchette, puis arrosez en pluie fine. Recouvrez le terreau à l'aide d'un couvercle ou d'un film plastique transparent. 3 à 5 jours plus tard, aérez et maintenez le terreau humide. Retirez le couvercle ou le film lorsque les plantules apparaissent. Placez la terrine devant une fenêtre sans soleil direct.



Semé en pleine terre, en ligne ou en poquet, selon les espèces à cultiver.

### Les semis en pleine terre

Après avoir désherbé, ameubli, fertilisé, amélioré et nivelé la terre du carré, vous pouvez commencer à semer selon les méthodes suivantes :

- **semis en ligne** : pour carottes, betteraves, oignons, radis, navets....

A l'aide d'un cordeau, tracez l'emplacement des sillons distants de 15 cm environ. Avec une serfouette, creusez les sillons de 8 à 10 cm de large et de 2 à 3 cm de profondeur.

Semez dans chaque sillon, recouvrez-les d'une pellicule de terre. Arrosez en pluie fine. Comptez 3 litres d'eau par mètre de sillon.

- **semis en poquet** : pour pois, haricots, fèves, melons, courges, cornichons... et toutes les grosses graines.

Dans la terre bien préparée, tracez des sillons, faites des trous de 3 à 5 cm de profondeur espacés de 40 cm dans lesquels vous disposez 3 à 5 graines.

Recouvrez-les d'une petite couche de terre, tassez, et arrosez.

## COMMENT ÉCLAIRCIR ?

Eclaircissez quand les plantules commencent à atteindre 5 à 6 cm. Cette opération consiste à éliminer les plantes les plus faibles et en surnombre pour ne laisser en place que les plants les plus robustes.

Laissez un intervalle de 2 doigts pour poireau, persil, mâche, radis, salsifis, 3 doigts pour carotte, cerfeuil, épinard, oignon, oseille, chicorée, d'une main pour les autres légumes.

## COMMENT REPIQUER ?

Repiquez les légumes semés sous abri lorsqu'ils atteignent 10 à 12 cm de haut. Ils vont alors être mis en place définitivement dans le carré préparé à cet effet. Arrachez le plant à l'aide d'une fourche-bêche.

Raccourcissez les racines et le feuillage sur la moitié de leur longueur.

Plantez chaque sujet dans un trou effectué avec un plantoir à intervalle régulier variable selon les variétés. Arrosez copieusement pour que la terre adhère aux racines.

## COMMENT PLANTER LES LÉGUMES EN POT ?

Sortez le plant de son pot. Après avoir fait tremper la motte quelques secondes dans une baignoire d'eau, faites un trou et plantez de manière à ce que le dessus de la motte affleure le sol.



*Plantation de légumes en pot.*

### **Les tomates, aubergines, poivrons... :**

Supprimez les deux feuilles de la partie inférieure de la tige que vous enterrez à la plantation. Le réseau des racines sera plus important, la récolte plus abondante. Arrosez.

Placez les tuteurs avant de planter.

### **Les choux :**

Enterrez le plant après avoir supprimé les deux feuilles les plus basses.

### **Les fraisiers :**

Mélangez à la terre du jardin un fertilisant à base de fumier et de végétaux compostés riche en matières organiques.

Enlevez les godets avec précaution pour ne pas briser les mottes. Plantez en laissant 50 cm entre deux rangs et 30 cm entre deux plants.

Dès que les fleurs apparaissent, épandez sur le sol un engrais frais riche en potasse et magnésium, et griffez. Paillez en recouvrant la terre d'une couche de 5 à 6 cm de paille de lin.

Arrosez régulièrement.

Pour les variétés remontantes, coupez la première hampe florale, les fraisiers vont alors s'étoffer pour donner des récoltes encore plus abondantes dès la première année.

## COMMENT CULTIVER LES POMMES DE TERRE ?

Il existe plus de 100 variétés de pommes de terre. Elles se distinguent par leur précocité, leur saveur, la forme et la grosseur des tubercules, la couleur de la peau, leur aptitude à la conservation et aux utilisations culinaires.

Avant de planter, mélangez à la terre du fertilisant à base de fumier et de végétaux compostés.

Vous pouvez gagner une quinzaine de jours en choisissant des plants germés, prêts-à-planter très vigoureux. Ils permettent un démarrage rapide, une bonne levée, homogène et régulière.

Plantez dans un sol non détrempé et réchauffé de l'hiver (8 à 10°C).

Déposez soigneusement les plants, germes vers le haut, au fond d'un sillon de 8 à 10 cm de profondeur. Vous espacerez les plants de 30 à 40 cm sur des sillons eux-mêmes, distants de 60 cm environ. Refermez le sillon en le couvrant de terre fine.

Dès que les plantes atteignent 15 à 20 cm de haut, remontez la terre autour des pieds. Ce buttage favorise la formation des tubercules et évite leur éventuel reverdissement.

Renouvelez l'opération pour augmenter la production. Profitez-en pour apporter un engrais pomme de terre ou un engrais complet.

Arrosez régulièrement au pied, sans mouiller le feuillage.



# Les semis et les plantations

## Comment les programmer toute l'année ?

Une programmation de vos semis et de vos plantations vous permettra de profiter pleinement des bienfaits du potager.

|                   | SEMIS SOUS ABRIS |   |   |   |   | REPIQUAGE |   |   |   | SEMIS EN PLEINE TERRE |   |   |   | RECOLTE |   |   |   |
|-------------------|------------------|---|---|---|---|-----------|---|---|---|-----------------------|---|---|---|---------|---|---|---|
| LÉGUMES           | F                | M | A | M | J | J         | A | S | O | N                     | D | J | F | M       | A | M | J |
| AIL               |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |                       |   |   |   |         |   |   |   |
| ARTICHAUD         |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |                       |   |   |   |         |   |   |   |
| ASPERGE           |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |                       |   |   |   |         |   |   |   |
| AUBERGINE         |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |                       |   |   |   |         |   |   |   |
| BASILIC           |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |                       |   |   |   |         |   |   |   |
| BETTERAVE         |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |                       |   |   |   |         |   |   |   |
| CONCOMBRE         |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |                       |   |   |   |         |   |   |   |
| COURGETTE         |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |                       |   |   |   |         |   |   |   |
| ECHALOTE          |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |                       |   |   |   |         |   |   |   |
| ENDIVE            |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |                       |   |   |   |         |   |   |   |
| EPINARD           |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |                       |   |   |   |         |   |   |   |
| ESTRAGON          |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |                       |   |   |   |         |   |   |   |
| HARICOT GRAIN     |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |                       |   |   |   |         |   |   |   |
| HARICOT VERT      |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |                       |   |   |   |         |   |   |   |
| NAVET             |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |                       |   |   |   |         |   |   |   |
| PERSIL            |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |                       |   |   |   |         |   |   |   |
| PIMENT            |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |                       |   |   |   |         |   |   |   |
| POIREAU           |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |                       |   |   |   |         |   |   |   |
| POIS A GRAIN ROND |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |                       |   |   |   |         |   |   |   |
| POIVRON           |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |                       |   |   |   |         |   |   |   |
| POMME DE TERRE    |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |                       |   |   |   |         |   |   |   |
| RADIS ROSE        |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |                       |   |   |   |         |   |   |   |
| RADIS D'HIVER     |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |                       |   |   |   |         |   |   |   |
| TOMATE            |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |                       |   |   |   |         |   |   |   |



# Les récoltes

*Planter plusieurs variétés à dates échelonnées permet de prolonger vos récoltes.*

## Des fraises toute l'année



| VARIÉTÉS                | PRÉCOCITÉ     | DATE DE RÉCOLTE         | NOTES DE JARDINIER                                     |
|-------------------------|---------------|-------------------------|--------------------------------------------------------|
| GARIGUETTE              | TRÈS PRÉCOCE  | MI-MAI / FIN JUIN       | TRÈS APPRÉCIÉE<br>POUR SA QUALITÉ GUSTATIVE            |
| SURPRISE DES<br>MARCHÉS | TRÈS PRÉCOCE  | MI-MAI / FIN JUILLET    | RÉCOLTE ÉCHELONNÉE,<br>EXCELLENTE CONSERVATION         |
| CIREINE                 | TRÈS PRÉCOCE  | MI-MAI / DÉBUT JUILLET  | EXCELLENTE CONSERVATION                                |
| MARALINE                | PRÉCOCE       | MI-MAI / DÉBUT JUILLET  | TRÈS RÉSISTANTE ET<br>D'EXCELLENTE VIGUEUR             |
| ANGELINA                | PRÉCOCE       | MI-MAI / DÉBUT JUILLET  | TENUE DU FRUIT,<br>PARFUM EXQUIS                       |
| ELSANTA                 | PRÉCOCE       | MI-MAI / DÉBUT JUILLET  | RÉCOLTE TRÈS ÉTALÉE                                    |
| BELRUBI                 | DEMI-SAISON   | DÉBUT JUIN / MI-JUILLET | LA MEILLEURE VARIÉTÉ DE<br>DEMI-SAISON, TRÈS VIGOREUSE |
| BELLE DES JARDINS       | ÉTÉ / AUTOMNE | JUILLET AUX GELÉES      | ARÔME DE LA FRAISE DES BOIS                            |
| DELISROSE               | ÉTÉ / AUTOMNE | JUILLET AUX GELÉES      | FRAISE D'EXCELLENTE QUALITÉ                            |
| MARA DES BOIS           | ÉTÉ / AUTOMNE | JUILLET AUX GELÉES      | PARFUM PRONONCÉ<br>DE LA FRAISE DES BOIS               |
| CIRANO                  | ÉTÉ / AUTOMNE | JUILLET AUX GELÉES      | GOÛT SUCRÉ, CHAIR FERME                                |
| GENTO                   | ÉTÉ / AUTOMNE | JUILLET AUX GELÉES      | VALEUR SÛRE<br>JUTEUSE ET SUCRÉE                       |
| CIJOSEE                 | ÉTÉ / AUTOMNE | JUILLET AUX GELÉES      | CHAIR FRUITÉE ET SUCRÉE                                |
| RABUNDA                 | ÉTÉ / AUTOMNE | JUILLET AUX GELÉES      | EXCELLENTE EN TOUS SOLS                                |
| OSTARA                  | ÉTÉ / AUTOMNE | JUILLET AUX GELÉES      | TRÈS ROBUSTE, PEU SENSIBLE<br>AUX MALADIES             |
| REINE DES VALLÉES       | ÉTÉ / AUTOMNE | JUILLET AUX GELÉES      | FRUITS DE TYPE<br>FRAISES DES BOIS                     |





## Des laitues toute l'année

**Sol** : fertile, humifère, frais.

**Exposition** : ensoleillée, légère ombre.

**Espacement** : 20 cm à 25 cm en tous sens.

**Soins** : la laitue craint la sécheresse ; paillez avant que les plants ne soient trop développés.

**Arrosage** : fréquent et abondant pendant les chaleurs.

**Taille** : binez et sarcliez.

|                                       | SEMIS SOUS ABRIS |   |   |   |   | REPIQUAGE |   |   |   |   | SEMIS EN PLEINE TERRE |   |   |   |   | RECOLTE |   |  |
|---------------------------------------|------------------|---|---|---|---|-----------|---|---|---|---|-----------------------|---|---|---|---|---------|---|--|
| VARIÉTÉS                              | J                | F | M | A | M | J         | J | A | S | O | N                     | D | J | F | M | A       | M |  |
| LAITUES POMMÉES DE PRINTEMPS, BATAVIA |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |   |                       |   |   |   |   |         |   |  |
| LAITUES POMMÉES D'ÉTÉ, BATAVIA        |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |   |                       |   |   |   |   |         |   |  |
| LAITUES POMMÉES D'HIVER, BATAVIA      |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |   |                       |   |   |   |   |         |   |  |
| LAITUES ROMAINES                      |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |   |                       |   |   |   |   |         |   |  |
|                                       |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |   |                       |   |   |   |   |         |   |  |
| LAITUES À COUPER                      |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |   |                       |   |   |   |   |         |   |  |
|                                       |                  |   |   |   |   |           |   |   |   |   |                       |   |   |   |   |         |   |  |

## Des carottes toute l'année

**Sol** : frais, riche en humus, ameubli.

**Exposition** : ensoleillée.

**Espacement** : en rayons distants de 25 cm à 30 cm.

**Soins** : la carotte redoute les mauvaises herbes.

**Arrosage** : nécessaire en cas de sécheresse.

**Taille** : binez et sarcliez.



|                          | SEMIS SOUS ABRIS |   |   |   |   | SEMIS EN PLEINE TERRE |   |   |   |   | RECOLTE |   |   |   |   |   |   |
|--------------------------|------------------|---|---|---|---|-----------------------|---|---|---|---|---------|---|---|---|---|---|---|
| VARIÉTÉS                 | J                | F | M | A | M | J                     | J | A | S | O | N       | D | J | F | M | A | M |
| CAROTTES À FORCER        |                  |   |   |   |   |                       |   |   |   |   |         |   |   |   |   |   |   |
| CAROTTES HÂTIVES         |                  |   |   |   |   |                       |   |   |   |   |         |   |   |   |   |   |   |
| CAROTTES DE PLEINE TERRE |                  |   |   |   |   |                       |   |   |   |   |         |   |   |   |   |   |   |

# Les qualités nutritionnelles des légumes

*Avec un potager, vous allez retrouver le chemin de la forme et de la santé en pratiquant une activité oxygénante qui vous offrira des légumes sains et gorgés de vitamines.*

**Les légumes de jardin sont une source importante de vitamines et de sels minéraux indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.** Ils sont pauvres en graisse et en calories, ce qui est un avantage dans notre alimentation actuelle. Enfin, ils fournissent des acides aminés essentiels que l'organisme ne peut pas synthétiser.

## Les légumes riches en vitamines

## PROVITAMINES A

Carotte, épinard, persil, cerfeuil, potimarron, courge, chou, blette, tomate, haricot, asperge, chicorée, endive, laitue, melon, navet.

## VITAMINE B1

Petit pois, maïs doux, carotte, poireau, asperge, persil, ail, pomme de terre, chou, cresson, oseille, épinard, artichaut, navet.

## VITAMINE B2

Petit pois, persil, épinard, asperge, cresson, chou, laitue, endive, haricot vert.

### VITAMINE B3

Petit pois, maïs doux, persil, asperge, chou, pomme de terre, cresson, haricot vert, endive, épinard, aubergine.

## VITAMINE B5

Pomme de terre, céleri, petit pois, asperge, laitue, épinard, concombre, carotte, tomate, chou, oignon, navet, radis, cresson.

## VITAMINE B6

Choux, pomme de terre, carotte, haricot vert, petit pois, tomate, laitue.

## VITAMINE C

Persil oseille, poivron, cresson, chou, épinard, fenouil, blette, oignon, mâche, asperge, pomme de terre, navet, petit pois, carotte, radis, laitue.

## VITAMINE E

Haricot vert, petit pois, chou, persil, céleri, laitue, carotte, épinard, tomate, oignon, poireau, betterave, asperge.

## VITAMINE K

Epinard, chou, cresson, laitue.

### Les légumes riches en minéraux

## POTASSIUM

Persil, fenouil, épinard, blette, courge, potiron, artichaut, ail, chou, oseille, endive, petit pois, cresson, carotte, céleri, betterave.

## CALCIUM

Cresson, persil, oignon, chou, poireau, blette, fenouil, endive, épinard, navet, céleri, haricot vert.

## MAGNÉSIUM

Epinard, persil, bette, aubergine, oignon.

## FER

Persil, épinard, blette, concombre, petit pois, oignon, cresson, poireau, cornichon, fenouil, poireau, cornichon, fenouil, betterave, courge, courgette, potiron, céleri, haricot vert, mâche.

## CUivre

Cresson, oseille, poireau, petit pois, persil, épinard, haricot vert, artichaut, chou, carotte, betterave.



Après avoir été cueillis, les légumes continuent à évoluer. A température ambiante et à la lumière, ils se dégradent et perdent ainsi progressivement leurs vitamines. L'idéal est donc de cueillir les légumes au fur et à mesure de vos besoins et de les consommer aussitôt. D'où l'intérêt de réaliser des semis échelonnés et de choisir des variétés de précocités différentes, pour éviter des productions trop abondantes au même moment.

# Index

| A                   | PAGES | E                     |    |                       | PAGES | Semis           |    |
|---------------------|-------|-----------------------|----|-----------------------|-------|-----------------|----|
| Analyse de la terre | 6     | Eclaircissement       | 9  | Plantation en pot     | 10    | en ligne        | 9  |
| Aromatique          | 8     | Engrais vert          | 7  | Pommes de terre       | 10    | en pleine terre | 4  |
| Assolement          | 5     | F                     |    | Q                     |       | en poquets      | 9  |
| B                   |       | Fraises (récolte des) | 12 | Qualités              |       | sous-abri       | 9  |
| Bêcher              | 6     | L                     |    | nutritionnelles       | 14    | T               |    |
| Biner               | 6     | Laitues (récolte des) | 13 | R                     |       | Terre           |    |
| C                   |       | Légumes               |    | Repiquage             | 9     | acide           | 7  |
| Carottes            |       | (protection des)      | 8  | Récoltes              | 12    | argileuse       | 7  |
| (récolte des)       | 13    | M                     |    | Rotation des cultures | 5     | calcaire        | 7  |
| Carré               | 4, 5  | Minéraux              | 14 | S                     |       | idéale          | 7  |
| Chassis             | 4     | P                     |    | Sarcler               | 6     | sableuse        | 7  |
| Compagnonnage       | 5     | Pailler               | 7  | Semis                 |       | V               |    |
| Compost             | 7     | Parcelles             | 5  | (dates)               | 11    | Vitamines       | 14 |

## Adresses utiles

Pour toute information sur le potager, adressez-vous à :

### Fédération Nationale des Producteurs de Légumes (FNPL)

60 RUE FAUBOURG  
POISSONNIÈRE  
75010 PARIS  
TEL : 01 49 49 45 35  
FAX : 01 49 49 15 39

### Groupeement Interprofessionnel des Semences et Plants (GNIS)

44 RUE DU LOUVRE  
75001 PARIS  
TÉL : 01 42 33 51 12  
FAX : 01 40 28 40 16

### Office National Interprofessionnel des Fruits, des Légumes et de l'Horticulture (ONIFLHOR)

164 RUE DE JAVEL  
75739 PARIS CEDEX 15  
TEL : 01 44 25 36 36  
FAX : 01 45 54 31 69

### Association pour la Promotion du Jardinage et l'amélioration de l'environnement de la maison (PROMOJARDIN)

11, VILLA BRUNE  
75014 PARIS  
TÉL : 04 45 43 25 25  
FAX : 01 45 43 50 79

## Bibliographie

Nous vous conseillons les revues et les ouvrages suivants :

### L'encyclopédie pratique du potager

Editions De Vecchi

### Michel Caron

*Cultiver le potager*  
Collection poche pratique  
Editions « Ouest France »  
(2004)

### Jean-Luc Danneyrolles

*Créer son potager*  
Editions Actes Sud (2003)

### Jacques Dubourg

*Tout le jardinage potager*  
Editions J.P. Gisserot (2004)

### Jérôme Goutier

*L'art du potager : du potager médiéval au potager bucolique et bio, tous les styles d'aujourd'hui.*  
Editions Flammarion  
« la Maison Rustique » (2002)

### Marcel Guedj

*Plantes du potager*  
Editions Artémis (2004)

### Rosenn Le Page et Gérard Meudec

*l'abc du potager*  
Editions Rustica (2003)

### Denis Retournard

*Créer un petit potager*  
Editions Rustica (2004)

Conception maquette, réalisation et mise en page : Euro RSCG Compagnie.

Iconographie : BIOS, Agence MAP - Mise au point : A. Descat, F. Didillon, C. Nichols, Noun, N. et P. Mioulane.

p. 6 : Jardin du Prieuré d'Orsan (Maisonnais) ; p. 8 : Potager de Saint-Jean de Beuregard ; p. 13 : Hampton Court 95.



## Tout sur le potager

**QUELLE QU'EN SOIT LA SURFACE**, la culture d'un potager permet de reprendre contact avec le rythme des saisons, au fur et à mesure de la pousse des différents légumes, et surtout de redécouvrir le goût authentique des légumes frais cueillis, d'autant plus savoureux qu'on les aura nourris de ses propres efforts. Bien planifié, le potager peut fournir de très belles récoltes tout au long de l'année, et même permettre de réaliser ainsi de substantielles économies tout en s'adonnant à son loisir favori !

Débutants ou jardiniers émérites, vivant à la ville ou la campagne, vous découvrirez dans ce guide pratique, tous les conseils indispensables pour aménager et entretenir votre potager : le choix et la répartition de vos plantations en fonction de la qualité de votre terre et de l'ensoleillement de votre parcelle, les bonnes périodes pour semer, les soins à apporter selon les saisons.

Les magasins Gamm vert sont à votre service pour vous conseiller et vous proposer tout le matériel et les produits nécessaires à la réussite d'un potager de qualité.

[www.gammvert.fr](http://www.gammvert.fr)

Jardinage

Animalerie

Équipement

Vêtements



Tout pousse à aller chez **Gamm vert**