

<u>MATERIELS</u>	<u>Les légumes faciles à cultiver</u>	<u>TEMPS</u>
Aide pour savoir Quand et comment planter certains légumes	<u>Age</u> 3 et +	Dans votre jardin, sur votre balcon ou dans votre maison

Que vous soyez un jardinier d'expérience ou un novice dans le domaine, que vous ayez le pouce vert ou pas, vous serez en mesure de créer votre potager maison grâce à cette sélection de légumes faciles à cultiver. De quoi vous faire pousser des envies de les mettre plus souvent au menu !

Radis

Prêt à déguster en moins de 30 jours, le radis figure parmi les légumes-racines à croissance rapide qui se laissent savourer le plus tôt en saison. Son petit goût légèrement sucré et délicatement piquant ajoutera du mordant dans une salade fraîcheur, un carpaccio de légumes, un ceviche de pétoncles, un tartare végétalien ou sur une tartine au saumon fumé !

Hauteur des plants : 25 cm
Distance entre les plants : 5 cm
Exposition : soleil, mi-ombre
Type de sol : riche, frais et bien drainé
Maturité des plants : de 21 à 60 jours



Période de plantation et mode de propagation : puisque les radis préfèrent les sols frais, on procède par semis extérieurs dès que les risques de gel au sol sont passés, vers la mi ou fin mai. On peut faire des semis à environ deux semaines d'intervalle jusqu'à la mi-juin pour récolter plusieurs fois durant l'été.

Soins: éclaircir les rangs au besoin et arroser quotidiennement.

Récolte et conservation: on récolte dès que le radis est bien gonflé et coloré. Ne pas trop attendre, car le radis peut devenir coriace et amer. On peut le conserver de 2 à 3 semaines au réfrigérateur sans qu'il perde de son croquant.

Chou Kale

Le chou kale (ou «chou borécole») ne formant pas de pomme, ses feuilles se mangent à tous les stades de récolte et s'apprêtent de maintes façons : à la vapeur, en salade, en smoothie, en pesto et même en croustilles cuites au four. On l'adopte pour son bon goût et sa polyvalence, mais également pour ses vertus nutritives : il s'agit de l'un des végétaux les plus riches en vitamines et minéraux que l'on puisse consommer.

ATELIER JARDINAGE LORETTE

Hauteur des plants : 40 cm
Distance entre les plants : 50 cm
Exposition : soleil
Type de sol : riche, frais et bien drainé
Maturité des plants : 55 jours



Période de plantation et mode de propagation : par semis intérieurs environ six semaines avant le dernier gel ou par semis extérieurs directement au jardin de la fin du printemps jusqu'au début de l'été.

Soins : arroser modérément.

Récolte et conservation : on récolte le kale dès qu'il arrive à maturité en taillant les feuilles à la base du plant. On peut également le laisser en terre jusqu'à l'automne, car il supporte le temps frais.

Courgette

Facile à cultiver, cette courge d'été, aussi appelée «zucchini», est très prolifique. N'oubliez pas de regarder sous les feuilles du plant pour cueillir les courgettes qui s'y cachent: autrement, elles pourraient devenir aussi grosses qu'une courge Butternut! Polyvalente et rapide à cuisiner, elle fait des merveilles lorsqu'on l'apprête sous forme de spaghettis de légumes et lorsqu'on l'intègre dans les pizzas végétariennes, les gratins gourmands, les omelettes, les pains ou les muffins sucrés-salés.

Hauteur des plants : 70 cm
Distance entre les plants : de 80 à 100 cm
Exposition : soleil
Type de sol : riche, frais et bien drainé
Maturité des plants : de 45 à 60 jours



Période de plantation et mode de propagation : par semis intérieurs à partir du début mai ou par semis extérieurs à partir du début juin dès qu'il n'y a plus de risques de gel. On évite de planter les courgettes au même endroit dans le potager deux années de suite afin de garder un sol riche. Pour gagner de la place et améliorer la qualité des plants, on peut fixer ceux-ci sur une structure de 2 m de haut à l'aide de cordes ou de velcros; faire grimper les plants aide à empêcher les fruits de pourrir au contact du sol.

Soins: fertiliser régulièrement les plants avec un engrais biologique et arroser fréquemment afin de conserver l'humidité dans les plants.

Récolte et conservation: on récolte dès que les fruits mesurent de 10 à 20 cm de long. Une récolte régulière encourage la production de fruits. On peut également cueillir les fleurs, lesquelles sont comestibles.

Bette à carde

Même très petites, les feuilles de bette à carde, à la texture froissée, sont délicieuses. De plus, elles sont tellement décoratives que l'on n'hésite pas à les intégrer à nos platebandes. Les variétés à tiges minces rouges, roses, blanches, jaunes, orange ou rayées distillent de la couleur dans un plat de pâtes, une salade ou un sandwich.

ATELIER JARDINAGE LORETTE

Hauteur des plants : 40 cm
Distance entre les plants : 30 cm
Exposition : soleil
Type de sol : riche, frais et bien drainé
Maturité des plants : 55 jours



Période de plantation et mode de propagation : on la sème en pleine terre dès le dégel du sol. On peut aussi repiquer un jeune plant directement au jardin dès la mi-mai ou partir des semis vers la fin de l'été jusqu'au début de l'automne pour une récolte tardive dans l'été.

Soins: pailler pour garder le sol humide et éviter la sécheresse. Enrichir le sol avec un engrais à potager à dégagement lent. Éclaircir les plants lorsqu'ils atteignent 20 cm. Arroser fréquemment et de façon régulière.

Récolte et conservation: on récolte de juillet à septembre, en commençant par les feuilles extérieures que l'on taille à la base du plant. Au frigo, la bette à carde peut se conserver de 1 à 2 semaines, de préférence dans un contenant hermétique pour préserver l'humidité.

Pois mange-tout

Caractérisés par leurs gousses aplaties, les pois mange-tout se consomment en entier avant le plein développement du fruit. Cette légumineuse protéinée qui s'apprête comme un légume peut se croquer telle quelle (crue ou cuite) ou s'intégrer dans les sautés asiatiques, entre autres.

Hauteur des plants : 60 cm
Distance entre les plants : 5 cm
Exposition : soleil
Type de sol : ni trop riche, ni trop acide, frais et bien drainé
Maturité des plants : de 58 à 65 jours



Période de plantation et mode de propagation : par semis extérieurs très tôt dès le dégel du sol, du mois d'avril au mois de juin. On peut effectuer des semis successifs pour étaler la récolte.

Soins : enrichir le sol avec du compost. Arroser et désherber de façon régulière. Lorsque les plants sont assez grands, les attacher à un tuteur.

Récolte et conservation : on peut récolter de juin à septembre, mais pour des pois frais et savoureux, on les cueille de façon rapprochée dès que les gousses sont gonflées.

Poivron

Si les poivrons sont aussi exigeants en chaleur, en lumière, en eau et en engrais, c'est pour mieux nous régaler ! Riches en couleurs, en saveurs et en vitamines, ils agrémentent une foule de mets : crus en salades, mijotés en potages ou en sauces, farcis au four, grillés en accompagnement ou en houmous maison...

ATELIER JARDINAGE LORETTE

Hauteur des plants : de 30 à 45 cm
Distance entre les plants : de 30 à 45 cm
Exposition : plein soleil
Type de sol : riche, frais et bien drainé
Maturité des plants : de 58 à 80 jours



Période de plantation et mode de propagation : par semis intérieurs à la mi-mars. On repique les plants au jardin une semaine après les derniers risques de gel.

Soins : prendre soin de retirer les feuilles qui bloquent le soleil sur les fruits. Arroser de façon constante et désherber régulièrement.

Récolte et conservation : on récolte dès la pleine formation des fruits. On peut repoter quelques plants à l'automne avant les gelées ; les derniers fruits pourront compléter leur maturation à l'intérieur.

Laitue

Légume fétiche de nos salades, la laitue peut combler les espaces dans nos platebandes ombragées. On peut donc les y semer à volonté. Contraste garanti avec les fleurs colorées et les feuillages sombres des impatientes et des bégonias! *Psst*: pour une pointe d'originalité en cuisine, essayez les laitues braisées!

Hauteur des plants : de 15 à 25 cm
Distance entre les plants : 25 cm pour les laitues pommées. Semer densément les laitues frisées.
Exposition : soleil, mi-ombre
Type de sol : riche, frais et bien drainé
Maturité des plants : de 40 à 90 jours



Période de plantation et mode de propagation : par semis intérieurs au début du mois d'avril ou par semis extérieurs vers le début mai. On peut aussi procéder par semis successifs, en mettant en terre les graines sur plusieurs semaines : cela permet de récolter tout l'été et d'éviter de se retrouver avec trop de laitue à consommer en même temps.

Soins: arroser et désherber de façon régulière.

Récolte et conservation: on peut récolter en tout temps, avant que la laitue ne monte en graines. Pour une deuxième production, on coupe les feuilles à 3 cm du sol. On ne tarde pas trop avant de récolter, puisque les feuilles peuvent prendre un goût amer avec le temps.

Haricot

Que l'on opte pour la variété de haricots jaunes ou verts ou encore pour une variété de haricots nains ou de haricots à rames (appelés «grimpants»), ces plantes vigoureuses produisent beaucoup de fruits. Qu'on les aime frais ou bien secs, les haricots se cuisinent à toutes les sauces: en salade, en sauté, en soupe ou en accompagnement.

Hauteur des plants : de 30 à 200 cm

Distance entre les plants : 45 cm (en laissant 5 cm maximum entre chaque semence d'un même plant)

Exposition : soleil

Type de sol : léger, frais et bien drainé

Maturité des plants : de 50 à 65 jours



Période de plantation et mode de propagation : par semis extérieurs entre la mi-mai et la fin mai. Ne pas oublier de prévoir des supports (tipis ou treillis) pour les variétés grimpantes.

Soins : arroser et désherber de façon régulière.

Récolte et conservation : on les récolte plus tôt que tard, lorsque les fruits sont encore minces, pour plus de tendreté. Pour manger des haricots frais, on récolte aux deux jours quand les gousses sont légèrement renflées.

Betterave

Rouge, jaune, blanche, chioggia (blanche cerclée de rose) ou crapaudine (rouge et allongée)... Quelle que soit sa variété, la betterave crue ou cuite se déguste de bien des façons: marinée, en salade, en potage, en jus et même dans un dessert. Les feuilles de ce légume-racine, elles, s'utilisent comme des épinards.

Hauteur des plants : 25 cm

Distance entre les plants : 15 cm

Exposition : soleil, mi-ombre

Type de sol : meuble, frais et bien drainé. Éviter les sols trop acides.

Maturité des plants : de 55 à 70 jours



Période de plantation et mode de propagation : par semis extérieurs vers la mi-mai ou environ 3 ou 4 semaines avant le dernier gel, car la betterave aime les sols frais.

Soins : éclaircir quand les plants atteignent 5 cm de hauteur afin de ne laisser pousser qu'un seul plant vigoureux. Arroser et désherber de façon régulière.

Récolte et conservation : on récolte dès que les betteraves atteignent un diamètre de 5 à 10 cm, généralement vers la mi ou la fin août. La récolte se prolonge jusqu'aux gelées.

Tomate

Des tomates cueillies au jardin, y a-t-il quelque chose de meilleur ? Juteuses et complètement savoureuses, elles sont un incontournable du potager ! En raison de leur période de production s'étirant souvent jusqu'aux gelées, les variétés à croissance indéterminée sont parfaites pour les jardins résidentiels. Les variétés à croissance déterminée conviennent bien aux productions à grande échelle, puisqu'elles mûrissent toutes en même temps.

Hauteur des plants : de 75 à 120 cm

Distance entre les plants : de 30 à 40 cm

Exposition : soleil

Type de sol : riche, frais et bien drainé

Maturité des plants : de 50 à 90 jours



Période de plantation et mode de propagation : par semis intérieurs autour du début avril. Avant de repiquer en pleine terre, on n'oublie pas d'acclimater les jeunes plants en les sortant un peu chaque jour avant le repiquage.

Soins : enlever les gourmands (les feuilles qui se forment à la jonction du tronc et des tiges) en cours de croissance afin de favoriser la maturation des plants. Tuteurer les plants avec des cages à tomates ou des piquets et les protéger du vent lorsqu'ils sont encore jeunes. Arroser et désherber de façon régulière.

Récolte et conservation : on récolte dès que les fruits sont mûrs. On peut cueillir les tomates vertes s'il y a risque de gel et les faire mûrir à température ambiante dans la maison.