

# 4 saisons

JARDIN BIO, PERMACULTURE ET ALTERNATIVES



## 12 mois au potager

avec **Marie Chioca**



*Cuisine*  
**12 recettes**  
originales



*Conseils*  
**Nouveaux légumes,**  
sont-ils tous bons ?

**EN CADEAU : Calendrier lunaire 2026**

 **terre vivante**  
l'écologie pratique

Magazine CPPAP  
Belgique : 8,60 € – Suisse : 13,40 CHF





la Ferme de  
**SAINTE MARTHE**  
—Grainier bio depuis 1974—

## NOUVEAUX ASSORTIMENTS DE GRAINES

pour un jardin  
qui vit toute  
l'année !

Découvrez la  
COLLECTION  
COMPLÈTE de nos  
assortiments sur  
[fermedesaintemarthe.com](http://fermedesaintemarthe.com)



« Depuis 1974, la Ferme de Sainte Marthe produit des graines potagères, aromatiques et florales biologiques et reproductibles à l'identique. »

Assortiment 'Un Potager au Nord de la France' 5 variétés en sachet - 17,90 €  
(photo non contractuelle)

## HORS-SÉRIE #38

## les 4 saisons

bimestriel édité par la SCOP SA  
à capital variable **Terre vivante** ©  
169, chemin de Raud - 38710 Mens.  
Tél. 04 76 34 80 80

**4saisons@terrevivante.org**  
**www.terrevivante.org**  
groupe Magazine Les 4 saisons

## Directeur général et de la publication :

Olivier Blanche

Rédactrice en chef : Marie Arnould

Secrétaire générale de rédaction/  
journaliste :

Ingrid Van Houdenhove

Chefs de rubrique habitat-société :

Perrine Dupont, Josselin Rivoire

Secrétaire de rédaction : Omar Mahdi

Création graphique

et réalisation : Cyril Tissot

Rédactrice et courrier

des lecteurs : Justine Herman

## Publicité : Kamate régie

Jean-Pierre Laroussinie

Tél. 06 86 75 20 17

jplaroussinie@kamateregie.com

Dominique Olivier-Toumanoff

Tél. 06 87 06 6232

olivier@kamateregie.com

## Communication :

Christine Corbet, Agathe Béon

## Ventes au numéro

(réservé aux professionnels) :

Oppé, tél. 01 40 94 22 23

## Service abonnements

et ventes à distance :

Tél. 04 76 34 80 80

Depuis l'étranger : 00 33 47 63 48 08 00

## Photogravure :

C'Limage, St-Martin-le-Vinoux (38)

## Impression :

Agir Graphic

BP 52 207 - 53022 Laval Cedex 9

## Photos de couverture :

Marie Chioca, Omar Mahdi

## Origine du papier : Suisse

## Taux de fibres recyclées : 62 %

## Certification : PEFC

Eutrophisation : Ptot = 0,44 mg/l

## Prix du numéro : 6,90 €

## Hors-série : 7,90 €

## Abonnement (1 an = 6 n°)

France : 39 € / Autres pays : 49 €

## Commission paritaire :

0728 G 83447 / ISSN 2729-5528

Dépôt légal : 3e trimestre 2025

Ce numéro comporte un poster-calendrier encarté ainsi qu'un encart abonnement broché (pages 34-35) sur l'ensemble de son tirage.

PAR MARIE ARNOULD, RÉDACTRICE EN CHEF



J.-J. RAYNAL

# De la cuisine au jardin

**C**ombien de recettes de Marie Chioca ai-je déjà testées ? Je ne saurais vous dire. Beaucoup ! Et beaucoup d'entre elles reviennent régulièrement à ma table. Car j'adore cuisiner, j'adore pâtisser, et Marie Chioca est experte en la matière. Pas plus tard qu'avant-hier, j'ai refait les "one pot pasta capriciosa" de sa *Cuisine bio au quotidien*, qui trône en bonne place dans mes livres de cuisine indispensables. Mon ado s'est répandu en remerciements – l'ado, ça aime les pâtes, et trouve qu'on n'en fait jamais assez ! Et pas plus tard qu'hier, je réalisais pour la deuxième fois son pain au levain en cocotte<sup>(1)</sup> car cet automne, je mets en pratique un vieux rêve : faire mon pain au levain...

Mais Marie Chioca n'est pas seulement une cuisinière hors pair, connue pour ses livres parus aux éditions Terre vivante – et devenus des best-sellers ! – et son blog Saines Gourmandises. C'est aussi une jardinière. Dans sa maison du Dauphiné, elle cultive un grand jardin : deux petits potagers totalisant 120 m<sup>2</sup>, deux serres et un verger-pâture assurent l'essentiel des fruits et légumes de la famille, tandis qu'une basse-cour où se côtoient poules et canards coureurs indiens fournit œufs et viande. Et partout, des massifs de fleurs, des pivoines, des roses et tant d'autres choisies parmi les plus mellifères – nérétas, lavandes, valérianes, sauges et géraniums vivaces... De ce jardin, elle tire la substantifique moelle de ses futures recettes – les choux, en particulier asiatiques, les verdures les plus variées possibles, les légumes à ratatouille, tian et autres délices estivaux, les courges mafflues, et tant d'autres.

## Coups de cœur et coups de griffe

Depuis vingt ans qu'elle cultive ce jardin, Marie Chioca a affiné ses méthodes, qu'elle transmet dans un deuxième blog, Permaculture familiale, et son livre *Mon fabuleux jardin en permaculture*. Si elle rate encore les panais, et si les anémones du Japon lui résistent, elle ne se laisse plus impressionner par une attaque de cloque ou de mildiou. Et son potager est d'une rare prodigalité, lui permettant de nourrir sa famille, qu'elle a nombreuse ! Dans ce hors-série, elle partage avec nous ses techniques, astuces et coups de main au fil des mois, et nous révèle ses coups de cœur et coups de griffe en matière de nouveaux légumes. Si certains ont conquis sa cuisine, d'autres sont définitivement rhabillés pour l'hiver ! Bon jardinage, et surtout, bon appétit ! ●

1. Les secrets de la boulange bio, de Delphine Paslin et Marie Chioca



**terre vivante**  
l'écologie pratique



# GRÂCE AU 1%

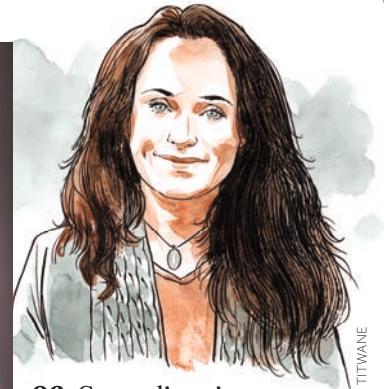
Raphaël a aidé Sophie à donner l'accès à l'eau potable et à l'assainissement à 5 villages en Inde.



Raphaël verse chaque année 1% de son chiffre d'affaires à des associations agréées 1% for the Planet dont Kynarou.

**[onepercentfortheplanet.fr](http://onepercentfortheplanet.fr)**





06. Carte climatique  
08. Calendrier des cultures

## Hiver

10. Janvier  
16. Février  
22. Mars  
28. Nouveaux légumes et recettes

## Printemps

30. Avril  
38. Mai  
46. Juin  
52. Nouveaux légumes et recettes

## Eté

54. Juillet  
62. Août  
68. Septembre  
74. Nouveaux légumes et recettes

## Automne

76. Octobre  
84. Novembre  
90. Décembre  
94. Nouveaux légumes et recettes

98. Calendrier lunaire



# sommaire



**Ont participé à ce numéro :** Justine Herman, Josselin Rivoire, Ingrid Van Houdenhove, Maëlle Le Toquin, Titwane, Frédéric Claveau, Jean-Paul Thorez, Denis Pépin, Brigitte Lapouge-Déjean, Joseph Chauffrey, Josiane Goepfert, Perrine Dupont, Jérémie Tacussel, Antoine Bosse-Platière, Jean-Jacques Raynal, Simon Descamps, David Latassa, Camille Jourdan, Franck Ardit.

# Carte climatique, mode d'emploi

Ce hors-série propose traditionnellement une carte qui indique l'avancement du printemps au jardin. Avec le réchauffement climatique, cette carte doit-elle évoluer ? Quelle différence avec la carte de rusticité qu'on trouve partout sur Internet ? Mise au point.

Certaines cartes donnent les températures moyennes, le nombre moyen de jours de gel, la fréquence des orages, etc., soit des informations purement climatiques. Des cartes plus synthétiques indiquent des types de climats, les fameux climats océanique, continental, méditerranéen et montagnard que l'on apprend à l'école ! Certaines, publiées récemment, sont beaucoup plus élaborées et fines. On peut facilement les trouver en ligne.

Les cartes bioclimatiques font le lien entre le climat et des êtres vivants : zone de la vigne, zone de l'olivier, zone du chêne vert... Ces zones sont celles où l'on va trouver les plantes en question à l'état sauvage, ou bien là où leur culture a le plus de chances de réussir. Les cartes "agroclimatiques", hyper techniques, entrent dans le détail pour qui est des dates de semis des grandes cultures (betterave, maïs, etc.).

## La carte de Terre vivante

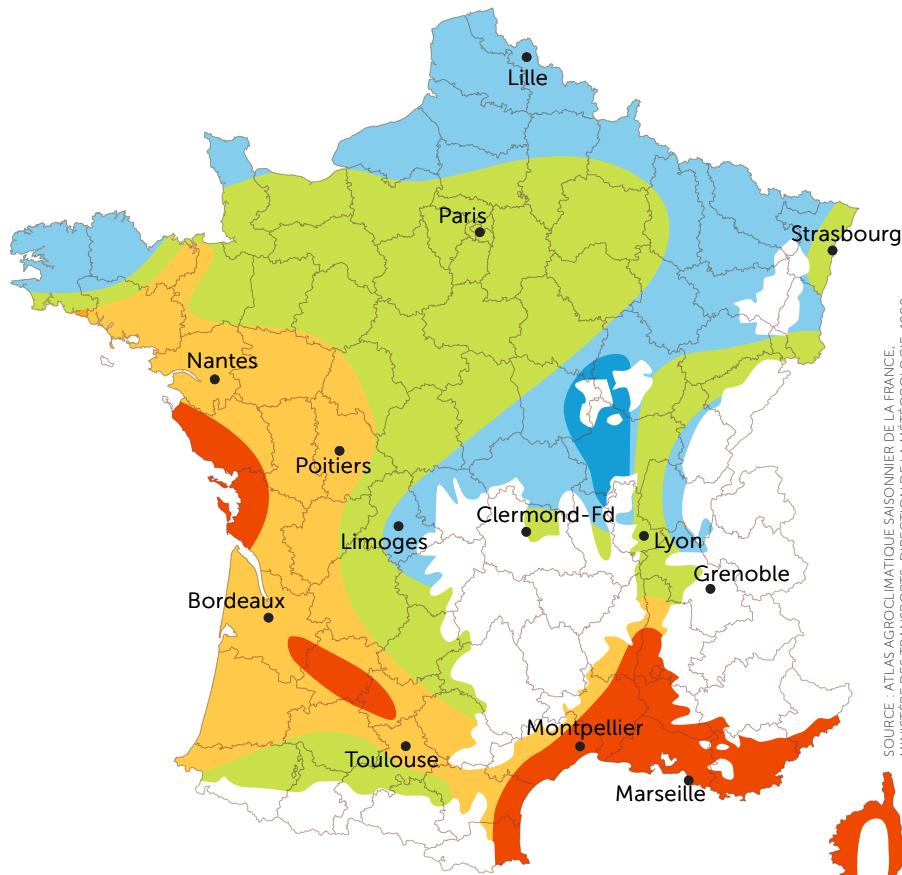
La carte proposée dans les publications de Terre vivante, elle, donne l'avancement du printemps pour aider les jardiniers à semer et planter au bon moment. Au potager, on cherche à récolter le plus tôt possible sans prendre trop de risques ! La carte donne – à titre indicatif – en nombre de jours l'avance ou le retard des différentes régions par rapport à une zone moyenne, qui sert de référence pour les conseils donnés dans les livres et les revues. Ainsi, les jardiniers peuvent ajuster leur calendrier de travaux. En gros, le Sud est en avance et le Nord en retard, de quelques jours à plusieurs semaines. Les décalages réels peuvent varier d'une année à l'autre en fonction des situations météorologiques. Par ailleurs, ils ne sont pas exactement les mêmes

en début et en fin de printemps. La carte de Terre vivante – que j'avais élaborée pour les premiers *Agendas du jardinier* et mon *Guide du jardin bio* – est calée sur le milieu du printemps. J'ai pris comme référence le maïs, une des plantes cultivées les mieux étudiées et que l'on sème à cette période, comme beaucoup de plantes du potager. Il existe des cartes de France des semis du maïs, ceux-ci s'échelonnant du 1<sup>er</sup> avril au 20 mai selon les zones. Ces dates de semis correspondent au moment où le sol est assez chaud et au bon taux d'humidité pour recevoir la semence. Cette carte évolue peu – pour l'instant... – avec le réchauffement du climat. Les dates de semis peuvent être de plus en plus précoces sans que les décalages entre les régions changent beaucoup.

## Les zones de rusticité

La carte des zones de rusticité a peu de choses à voir avec ce qui précède. Elle délimite à l'origine onze zones\* théoriques – en France, nous n'en retenons que neuf – en fonction des températures les plus basses qui peuvent y régner en hiver. Plus précisément, elle prend en compte les températures minimales moyennes en hiver sur dix ans. Ce système – le plus usité – est celui du département de l'Agriculture des États-Unis (USDA). La carte de rusticité est une aide pour choisir des arbres ou arbustes sans risquer de les voir très vite geler et mourir. La rusticité, rappelons-le, c'est la capacité d'une plante à résister au gel. C'est une caractéristique de l'espèce. Ainsi, par exemple, la rusticité du bouleau est beaucoup plus grande que celle du mimosa ou du palmier des Canaries... ●

\* [plantmaps.com/interactive-france-plant-hardiness-zone-map-celsius.php](http://plantmaps.com/interactive-france-plant-hardiness-zone-map-celsius.php)



### Avancement du printemps au jardin

- 2 Retard de 10 à 20 jours
- 1 Retard de 0 à 10 jours
- 0 Zone de référence des livres et revues de jardinage
- +1 Avance de 0 à 10 jours
- +2 Avance de 10 à 20 jours
- Zone montagneuse : prendre pour base la région de plaine la plus proche et ajouter 4 jours de retard pour 100 m d'altitude.

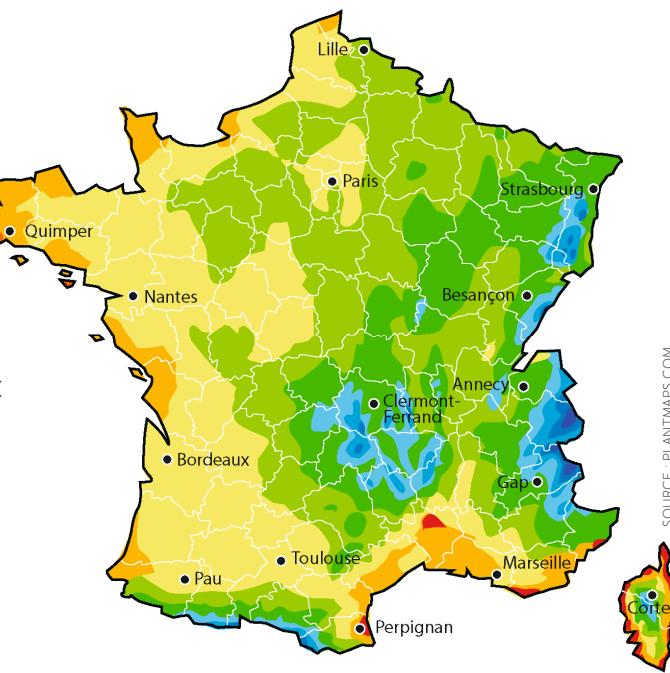
### Zones de rusticité

| Zone | Températures         |
|------|----------------------|
| 6a   | De -40°C à -20,6°C   |
| 6b   | De -20,6°C à -17,8°C |
| 7a   | De -17,8°C à -15°C   |
| 7b   | De -15°C à -12,2°C   |
| 8a   | De -12,2°C à -9,4°C  |
| 8b   | De -9,4°C à -6,7°C   |
| 9a   | De -6,7°C à -3,9°C   |
| 9b   | De -3,9°C à -1,1°C   |
| 10a  | De -1,1°C à -1,7°C   |

## Les repères phénologiques

Quand on est jardinier, on aime se caler, au printemps, sur l'évolution générale de la nature. Si celle-ci est "en avance" par rapport à la moyenne, on pourra prendre un peu d'avance au potager ; si elle est "en retard", on attendra un peu pour semer et planter... Les floraisons des arbres et arbustes constituent de bons repères phénologiques car elles intègrent en temps réel les températures de l'hiver précédent et du printemps en cours qui règlent le réveil de la végétation. Elles reflètent également le changement climatique, qui a déjà avancé le cycle des plantes de deux à quatre semaines selon les endroits depuis le début des années 1980. Exemple : traditionnellement, la floraison du lilas (début avril dans une bonne partie de la France) sert de repère pour la plantation des pommes de terre. Plus tôt, il y a un risque de gel fatal pour les jeunes pousses et le sol n'est pas assez chaud ; plus tard on répond moins bien aux exigences de la pomme de terre en termes de photopériode et d'humidité du sol.

SOURCE : ATLAS AGROCLIMATIQUE SAISONNIER DE LA FRANCE, MINISTÈRE DES TRANSPORTS, DIRECTION DE LA MÉTÉOROLOGIE, 1980



# Mémo

Calendrier de culture

| Légumes                | Janvier | Février | Mars  | Avril | Mai | Juin | Juillet | Août | Sept. | Oct. | Nov. | Déc. | Temp. de germination (en °C) | Levée (en jours)* |
|------------------------|---------|---------|-------|-------|-----|------|---------|------|-------|------|------|------|------------------------------|-------------------|
| Ail                    |         |         |       |       |     |      |         |      |       |      |      |      | -                            | -                 |
| Artichaut              |         |         |       |       |     |      |         |      |       |      |      |      | -                            | -                 |
| Aubergine              |         |         | A A A |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 24-30                        | 8-10              |
| Betterave              |         |         |       |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 10-30                        | 10                |
| Blette                 |         |         |       |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 10-30                        | 10-20             |
| Carotte                |         |         |       |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 7-30                         | 10-20             |
| Céleri                 |         |         | A A   |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 16-21                        | 10-21             |
| Chicorées              |         |         |       |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 13-25                        | 2-7               |
| Chou brocoli           |         |         |       |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 7-30                         | 5-10              |
| Chou de Bruxelles      |         |         |       |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 7-20                         | 5-10              |
| Chou-fleur             |         |         | A A   |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 7-30                         | 8-10              |
| Chou frisé (kale)      |         |         |       |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 7-20                         | 10                |
| Chou pommé             |         |         |       |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 7-30                         | 5-7               |
| Concombre et cornichon |         |         | A A   |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 21-35                        | 8-10              |
| Courge et potiron      |         |         | A A   |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 16-35                        | 6-10              |
| Courgette et pâtiſſon  |         |         | A A A |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 21-35                        | 6-10              |
| Echalote               |         |         |       |       |     |      |         |      |       |      |      |      | -                            | -                 |
| Épinard                |         |         |       |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 7-24                         | 6-15              |
| Fenouil                |         |         |       |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 12-15                        | 8-10              |
| Fève                   |         |         |       |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 8 minimum                    | 8-30              |
| Haricot                |         |         |       |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 16-30                        | 5-8               |
| Haricot sec            |         |         |       |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 16-30                        | 5-8               |
| Laitue                 |         |         | A A   |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 5-27                         | 4-10              |
| Mâche                  |         |         |       |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 15-20                        | 12-15             |

\* à température optimale

| Légumes           | Janvier | Février | Mars  | Avril | Mai | Juin | Juillet | Août | Sept. | Oct. | Nov. | Déc. | Temp. de germination (en °C) | Levée (en jours)* |
|-------------------|---------|---------|-------|-------|-----|------|---------|------|-------|------|------|------|------------------------------|-------------------|
| Maïs doux         |         |         |       |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 16-30                        | 10-15             |
| Melon             |         |         |       | A A   |     |      |         |      |       |      |      |      | 24-35                        | 6-7               |
| Navet             |         |         |       |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 7-30                         | 4-7               |
| Oignon blanc      |         |         |       |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 10-30                        | 20-25             |
| Oignon de couleur |         |         |       |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 10-30                        | 20-25             |
| Panais            |         |         |       |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 20                           | 10-25             |
| Patate douce      |         |         |       |       |     |      |         |      |       |      |      |      | -                            | -                 |
| Poireau           |         |         |       |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 13-24                        | 10-20             |
| Petits pois       |         |         |       |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 5-24                         | 6-15              |
| Poivron et piment |         |         |       |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 18-35                        | 10-15             |
| Pomme de terre    |         |         |       |       |     |      |         |      |       |      |      |      | -                            | -                 |
| Radis             |         |         |       |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 7-32                         | 3-5               |
| Radis d'hiver     |         |         |       |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 7-32                         | 2-5               |
| Roquette          |         |         |       |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 7-20                         | 3-5               |
| Tomate            |         |         | A A A |       |     |      |         |      |       |      |      |      | 16-30                        | 6-8               |

## Petits fruits

|                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
|-------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|
| Cassissier              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - | - |
| Fraisier                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - | - |
| Framboisier             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - | - |
| Groseillier             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - | - |
| Groseillier à maquereau |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - | - |
| Rhubarbe                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - | - |

\* à température optimale

 Semis       Semis sous abri       Plantation       Taille       Récolte       Multiplication végétative

# Il est temps de penser à 2026 !

## Agenda de la nature 2026

Le compagnon indispensable pour s'immerger jour après jour dans la nature, au plus près de la maison, dans le jardin ou le parc du quartier, à travers des conseils quotidiens et une ambiance graphique nature. Il plaira à tous ceux qui veulent se mettre au vert tout en ayant un usage pratique de cet agenda pour noter leurs rendez-vous.

David Melbeck et Lorenzo Dotti – 160 p.

15 x 21 cm – 14€



## Agenda du jardinier bio 2026

L'Agenda du jardinier bio de Terre vivante est l'outil indispensable au potager : conseils de jardinage, travaux essentiels à réaliser semaine après semaine, calendrier lunaire, plan du potager... L'édition 2026 propose un tour d'horizon des bonnes pratiques au jardin bio grâce aux textes vivants et malicieux de Pascal Aspe (chef-jardinier à Terre vivante pendant 15 ans) et aux très jolies aquarelles naturalistes de Maëlle Le Toquin.

Pascal Aspe et Maëlle Le Toquin – 160 p.

15 x 21 cm – 14€



## Calendrier 2026

Indispensable pense-bête du jardinier, ce calendrier mural indique, mois après mois, les fruits et légumes de saison, les préconisations du calendrier lunaire, les gestes essentiels à réaliser au potager, les repères phénologiques... sans oublier les jours fériés, les fêtes traditionnelles, les vacances scolaires et les changements d'heure et de saison. Dans cette édition 2026, douze très belles planches botaniques de fleurs cultivées au potager sont à l'honneur.

24 p. – 30 x 30 cm – 10€

### Vous pouvez acheter ces titres :

1. Chez votre librairie. – 2. Sur notre site internet : [www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org), rubrique "Livres".
3. Par courrier, avec le bon de commande qui se trouve en page 97

Tous les livres Terre vivante sur  
[www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)

 **terre vivante**

# L'hiver

## Merci les Québécois !

Avant je ne cultivais pas mon potager en hiver. Mais ça, c'était avant !

Avant que je ne lise les bouquins de permaculteurs québécois. Je me suis dit que si les légumes d'hiver poussaient au Québec, il y avait de grandes chances qu'ils poussent aussi au pied des Alpes !

Et quelques années de joyeuses expériences plus tard, je me rends compte que mon potager d'hiver me propose un panel encore plus fou que celui des magasins bio. Comme ces derniers, je n'ai évidemment plus de tomates ni de concombres à cette époque. Mais quelle richesse, chaque matin, dans le panier de récoltes ! Toutes sortes de petites "feuilles à salades" très différentes (des saveurs douces comme la mâche ou l'épinard, sucrées comme la chicorée 'Pain de sucre' ou la komatsuna, piquantes comme la roquette ou la moutarde, parfumées comme le cerfeuil ou le mizuna...), les légumes à soupes, les légumes à poêler, les légumes à purée, les légumes à gratin, les légumes à croquer...

Marie Chioca

M. CHIOCA

12 mois au jardin





| jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | jeu | ven | sam |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 30  |
| ⌚   | ⌚   | ⌚*  | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚*  | ⌚*  | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚*  | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚*  |

⌚ Jour-feuille, 🍅 Jour-fruit, 🥘 Jour-racine, \* Jour-fleur

Jours favorables liés aux travaux concernant les légumes (semis, plantations, repiquage, binage, buttage...). Pour plus de détails (nœuds lunaires, jours défavorables aux semis), reportez-vous au calendrier encarté.

## Rotation

### Les bons plans font les bons amis

Au potager, je planifie tout. Sur les rangs, les bonnes associations de légumes doivent tenir compte de leur saisonnalité, mais aussi de leur silhouette et de leur encombrement au sol. Ainsi, il est idéal de cultiver des pieds d'aubergine en alternance avec des choux car les premières ont des silhouettes fines et dressées tandis que les seconds protègent le sol de leurs grandes feuilles – tout en profitant du léger ombrage offert par leurs “grandes” copines aubergines. Il peut aussi être intéressant de planter très densément certains rangs, puis de récolter une partie des légumes avant que les autres ne prennent trop de place. Cela se planifie avec précision... Et la fameuse allélopathie dans tout ça ? J'essaye d'éviter que certains légumes réputés “ennemis” se retrouvent sur le même rang – mais chez moi, tout le monde cohabite pacifiquement ! Mieux vaut réfléchir posément à tous ces paramètres en janvier plutôt qu'en “mode panique” sur le terrain quelques semaines plus tard ! **M.C.**



## Planification

### Objectif simplification

Plutôt que de refaire mon plan chaque année, j'ai trouvé une petite astuce qui me fait gagner beaucoup de temps : j'inverse tout simplement l'ordre des rangs, sans changer leur composition... car une fois qu'un rang fonctionne dans ses associations et ses successions de culture, il serait dommage de chercher à le bouleverser ! Je fais juste attention, en intervertissant les rangs, à ne pas remettre des choux au même endroit deux années successives, et je tiens compte aussi de l'ensoleillement – les tomates et poivrons n'aiment ainsi pas trop mes deux rangs sous le cerisier. Mais en dehors de cela, que de temps gagné au moment de faire le plan ! **M.C.**

M. CHIOCA



Verger bio



### Badigeon pour fruitiers sensibles

Certains fruitiers doivent lutter contre des attaques cryptogamiques et bactériennes graves : oïdium, cloque, moniliose, criblure du cerisier, chancres... voici de quoi les soigner (à compléter avec une pulvérisation sur les branches hautes, voir p. 19). Versez 10 l d'eau dans un seau de 20 l (pour faciliter le mélange ultérieur). Ajoutez 6 kg d'argile verte concassée, laissez-la couler au fond du seau sans mélanger. Ajoutez 125 g de bouillie bordelaise (250 g pour les pêchers et abricotiers) et 75 g de soufre en poudre, laissez couler. Faites reposer au moins 2 h, au mieux une nuit. Délayez au fouet 10 ml d'huile essentielle d'origan compact (antifongique et antibactérienne) dans 30 ml de teinture mère de propolis (facultatif, car très active mais onéreuse). Ajoutez 10 ml d'huile de colza, 2 c. à s. de savon noir, mélangez de nouveau pour bien disperser les huiles essentielles. Versez dans le seau, puis mélangez très soigneusement : la mixture doit avoir une consistance lisse et fluide de peinture acrylique. Brossez les troncs afin de retirer mousses et lichens, curez les chancres, puis appliquez sur les troncs avec un pinceau à papier peint. **M.C.**



Astuce en vidéo

### Des cloches antilimace de récup'

En janvier, il n'y a pas grand-chose à faire au potager... Mais cela ne m'empêche pas David et Catherine Latassa, abonnés isérois des 4 Saisons, de bricoler pour anticiper ! Depuis quelques années, ils récupèrent ici et là (en déchetterie, chez des copains...) des bonbonnes d'eau en plastique de 10 ou 12 litres pour les transformer en cloches de forçage, comme celles, en verre, qu'utilisaient les maraîchers autrefois. À la différence que celles-ci sont moins fragiles, ne craignant ni la grêle, ni les chocs. Pour les utiliser au jardin, il suffit de découper le fond avec une disqueuse et de poncer les extrémités pour éviter de se blesser. Ces cloches de récup' s'enfoncent facilement dans la terre. Au printemps, David s'en sert pour forcer ses jeunes plants, mais aussi pour les protéger de la voracité des limaces. En cas de vent, il leste ses cloches en enfonçant dans le sol un piquet, qu'il fait passer par le goulot. Cette astuce fonctionne aussi avec des bonbonnes de combustible désodorisé... et toutes celles en plastique. **I.V.-H.**



Retrouvez cette astuce de notre abonné en vidéo sur :

[youtu.be/lRhZNCy3hgY](https://youtu.be/lRhZNCy3hgY)



M. CHIOCA



Le conseil Terre vivante

## Brisez la glace !

Même si l'eau est froide en hiver, les canards continuent de barboter ! Par temps de gel, il est donc important de surveiller les tuyaux de la source qui alimente la mare pour qu'ils ne gèlent pas complètement et de veiller à ce qu'il y ait un filet d'eau en continu. Il doit toujours y avoir une zone dégelée dans la mare, même minuscule, où l'eau est libre, pour que les canards aient de quoi se baigner... et se cacher en cas d'attaque d'un prédateur, tel l'autour des palombes. Si besoin, brisez la glace légèrement à un endroit : inutile de voir trop grand, une surface de 2 m<sup>2</sup> suffit amplement pour quelques canards. **I.V-H.**



C'est de saison

## Imiter les écureuils

Au cœur de l'hiver, il n'y a pas grand-chose à faire au jardin si ce n'est surveiller la météo : si plusieurs jours de gel ou de neige sont annoncés, j'effectue aussitôt une grosse récolte de légumes que je laisse tout simplement au frais dans une brouette devant la maison. Cela me fait une petite "provision d'écureuils" et m'évite ensuite de devoir fouiller la neige tel un chien d'avalanche pour retrouver la mâche, les épinards, etc. Quant aux légumes comme les carottes, les poireaux et les céleris raves, c'est bien simple : un sol gelé les retient telle Excalibur dans son rocher ! Mieux vaut avoir anticipé leur récolte, cela évite de se retrouver brusquement assis sur le sol gelé avec un demi-poireau cassé entre les gants. **M.C.**



### Astuce

## Savoureux mesclun de “tri”

Janvier, période creuse au potager, est le moment idéal pour trier sa provision de graines de légumes. Si certains sachets arrivent à expiration – voire sont légèrement périssables, ce qui peut affecter leur taux de germination –, je les mélange ensemble pour constituer de singuliers mescluns que je sème ensuite de mars à septembre. Beaucoup de légumes-feuilles ou racines se prêtent au jeu : laitues, évidemment, mais aussi blettes, épinards, choux, verdures asiatiques (mizuna, kumatsuna...), claytone, pourpier, persil, basilic, arroche, tétragone, moutardes, carottes – leur fin feuillage au stade mesclun est délicieux ! –, poireaux et tout jeunes oignons qui évoquent la ciboulette, betteraves, céleris, persil, mâche, etc. Tous donneront, après quelques semaines de culture, de fines feuilles très parfumées à récolter aux ciseaux. Prenez garde à ne pas mélanger à vos mescluns des graines de solanacées, dont le feuillage est généralement un peu toxique. **M.C.**

### Partage

## J'échange des graines avec des amis

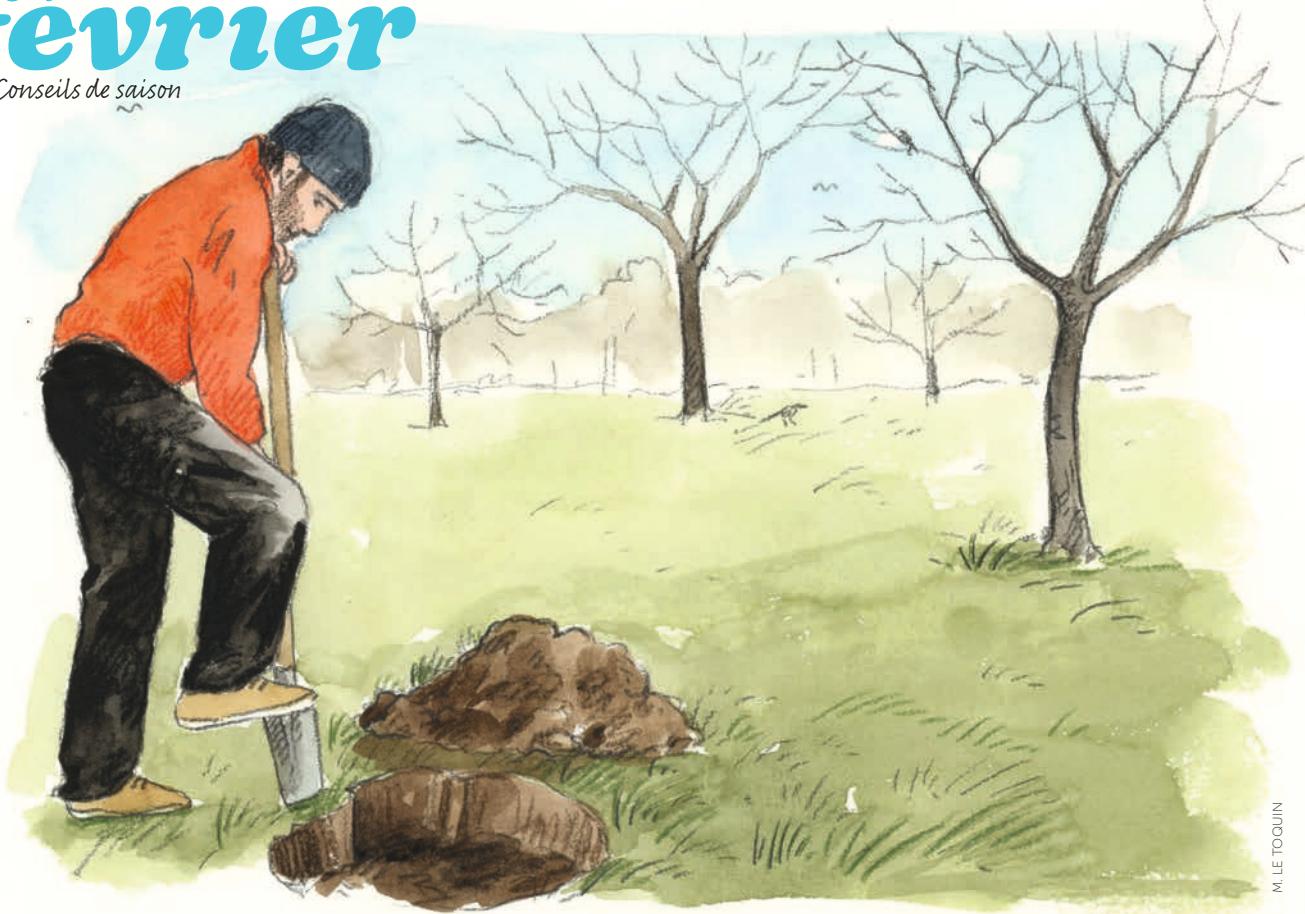
Lorsque je récolte des graines au jardin (arroche, julienne des dames, épinard, haricot, persil, coriandre), j'en ai souvent trop – ou plutôt, assez pour en donner. En hiver, je trie et j'ensache mes graines que j'ai bien souvent fait sécher en vrac dans mon grenier puis entreposées dans de grands sacs en papier à l'abri de l'humidité et de la lumière. Je prépare donc des sachets où je note le nom – et, si possible la variété –, l'année de récolte et le lieu. Je donne volontiers ces graines à d'autres jardiniers à l'occasion de trocs. Certaines graines sont plus faciles à faire que d'autres et toutes ne conservent pas leur faculté de germination aussi longtemps, deux ans pour les panais et jusqu'à six ans en moyenne pour les blettes. **J.H.**



### Bon à savoir

## Les racines restent au potager !

Les livres de jardin préconisent généralement de conserver à la cave (ou dans des silos de sable) certains légumes-racines comme les carottes, les céleris-raves, les persils tubéreux, etc. Je préfère de loin les laisser en terre, cela les garde plus frais et plus sains. Certes, le gel peut parfois fendre les grosses racines mais j'aime mieux un céleri-rave fendu (après tout, quelle importance ?) mais frais et croquant qu'un légume tout flagada de la cave... **M.C.**



M. LE TOQUIN

| dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  |
| ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | *   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | *   | ●   | ●   | ●   | *   | ●   | ●   | ●   | ●   |

● Jour-feuille, ● Jour-fruit, ● Jour-racine, \* Jour-fleur

Jours favorables liés aux travaux concernant les légumes (semis, plantations, repiquage, binage, buttage...). Pour plus de détails (nœuds lunaires, jours défavorables aux semis), reportez-vous au calendrier encarté.

C'est de saison

## On se calme...

Les premières journées ensoleillées de février me donnent envie de me ruer au jardin mais je refrène mon enthousiasme : car même s'il fait beau plusieurs jours, un sol de février est généralement encore mal ressuyé et le travailler dans ces conditions peut l'impacter négativement. Afin de profiter du bon air au jardin, je m'occupe plutôt de mes fruitiers (badigeons, pulvérisations...), des dernières tailles de haies et de rosiers, je nettoie un peu le potager de ses grands légumes échevelés en fin de production, je range ma cabane à outils (et j'y déloge les rats confortablement installés dans mes voiles de forçage...), je reconstitue les stocks d'amendements et de graines. Tout ce patient travail en amont me permet d'être fin prête lorsque, fin février ou début mars, arrivera enfin le moment de planter le premier coup de grelinette ! **M.C.**





Bon à savoir

## Le guide de la bonne pulvérisation

- Si vous utilisez une bouillie à l'argile, secouez régulièrement le pulvérisateur sur votre dos en cours d'application pour éviter qu'elle se redépose au fond du réservoir.
- La recette page 19 peut être utilisée au potager contre les attaques graves (le mildiou principalement). Pour les maladies moins virulentes, privilégiez les recettes à moindre impact sur l'environnement : *Bacillus subtilis*, petit lait, bicarbonate de potassium, etc.
- L'huile de colza et le savon noir permettent de bien disperser l'huile essentielle dans l'eau et agissent comme fixateur : ainsi, les molécules actives ne sont pas lessivées par la pluie.
- La pulvérisation se fait toujours avec une combinaison et un bonnet sur les cheveux sans oublier les lunettes car un retour de vent dans les yeux serait un peu dangereux.
- Après usage, rincez bien votre pulvérisateur à l'eau claire, en vidant au moins 3 l'eau claire en pulvérisation afin que même le flexible et la buse soient nettoyés. D'autant plus important quand on utilise des huiles essentielles... **M.C.**

Sol

## Nourrir le sol du potager

Dans mon petit potager ultra productif, le sol mérite des soins attentionnés, un peu comme mes jeunes fruitiers. Avant chaque travail de rang au printemps, j'épandis un gros seau de compost mûr, 200 à 300 g de poudre de basalte, 200 g d'engrais bio organique potager bien équilibré (pas seulement NPK, mais contenant aussi de la magnésie, du bore...) et une poignée de cendre de bois par mètre carré avant de greiller. Tout cela, ajouté à ce qui se compose en surface dans l'année (plantes laissées au sol, paillages au foin, engrains verts, fumiers frais d'automne...), entretient année après année une fertilité exceptionnelle. **M.C.**



Récup'

## Merci la déchetterie !

Qui n'est jamais revenu de la déchetterie les mains pleines ? Un jour d'hiver, j'ai ramené un vieux Velux qui est devenu le châssis de printemps qui nous manquait tant à 800 mètres d'altitude. Après un passage à la scierie pour acheter quelques planches non écorcées à un prix modique, nous avons retrouvé des tasseaux et chevrons puis sorti perceuses et visseuses. Les dimensions du châssis ont été déterminées par la taille du Velux. Sa création a nécessité un après-midi de construction : découpe aux dimensions, assemblage des tasseaux et des chevrons pour former un caisson, fixation des planches sur la structure et pose du Velux sur l'ensemble. Nous l'avons fabriqué sur son emplacement définitif : un mur exposé plein sud, à l'abri du vent et à côté de la maison pour pouvoir surveiller et arroser nos protégés. Le lendemain de sa construction, tous nos jeunes plants en godets y trouvaient refuge. **I.V.-H.**

## Mi - FÉVRIER

- **SEMER** en pleine terre  
petits pois, jardies, épinards...
- **ÉTALER** du compost au  
pied des rosiers
- **TAILLER** les saules et faire  
des tuteurs avec
- **SUPPRIMER** les fruits  
desséchés sur les arbres



Le conseil Terre vivante

## Sortez les tunnels

En février, les sols sont souvent encore trop froids pour planter les pommes de terre. Mais cela n'empêche pas le jardinier d'anticiper cette culture. Environ trois semaines avant de mettre en terre les tubercules, disposez un petit tunnel mobile à l'endroit où vous souhaitez les planter : cela évitera que le sol ne soit détrempé au moment de la plantation. Surtout, la chaleur générée par l'effet de serre du tunnel va contribuer à le réchauffer. Au moment de planter les pommes de terre, le sol sera fin prêt. Laissez en place le tunnel mobile après la plantation, le temps qu'elles sortent, pour les mettre à l'abri des premières gelées. Vous aurez ainsi gagné quelques précieuses semaines. **I.V-H.**

J.-J. RAYNAL  
M. CHIOCA



## C'est de saison **Les pionniers des grands froids**

Quand le sol du potager est ressuyé, voici quelques légumes à planter dès février – quitte à couvrir les rangs d'un voile de forçage pour hâter un peu les cultures. Quelques plants de laitue de printemps achetés en jardinerie – celles que vous sèmez ne lèveraient pas avant fin mars – nous ravissent dès avril ! Des bulbes d'oignons, plantés entre les salades, pousseront très vite et donneront de savoureuses cibettes à récolter en même temps que la laitue pour parfumer la sauce. Des caïeux d'ail pousseront encore plus vite et vous disposerez ainsi d'aillet (ail en vert) tout le printemps : ciselé dans les salades ou les pommes de terre, c'est une aromatique de choix. Des carottes très hâties 'Marché de Paris' donnent des racines rondes de la taille d'un gros radis, à croquer entières dès mai. Sans oublier des épinards de printemps, tel 'Matador', du mesclun dont les jeunes pousses se récoltent plus rapidement que les laitues pommées, des radis de 18 jours, des pois gourmands et de la naméria (voir page 33). **M.C.**

## Vigilance

### Agrumes sous surveillance

Les agrumes ont le vent en poupe et nombre d'entre eux doivent être hivernés à l'intérieur pour les protéger du froid. Sauf que ce ne sont pas des plantes d'intérieur, ni de serre chaude, et qu'ils sont sujets à parasites et maladies dès que les températures dépassent 12 °C – l'idéal restant 8-10 °C. Confinés et chauffés, ils offrent un milieu favorable au développement des cochenilles qui font de gros dégâts. Pour l'éviter, brumisez de temps en temps à l'eau de pluie, en plus des arrosages ; si elles sont installées, passez au pinceau, sur les parties atteintes, un mélange composé de deux cuillerées d'huile de colza, deux de savon noir et deux d'alcool à 70° dilué dans 250 ml d'eau tiède. **B.L.-D.**

M. CHIOCA



## Geste

### La pulvérisation à la rescouisse !

En complément du badigeon de janvier, je pulvérise deux de mes fruitiers qui luttent contre la cloque, la moniliose, la tavelure, etc. Beaucoup plus efficace que la bouillie bordelaise seule, ce traitement conjugue les propriétés antifongiques et antibactériennes du cuivre, du soufre, de la kaolinite calcinée, de l'huile essentielle d'origan et de la propolis. Elle adhère aussi beaucoup mieux sur les branches malgré les pluies de printemps. C'est la même recette que celle donnée page 13. La seule différence est la quantité d'argile utilisée : ici, 500 g d'argile blanche kaolinite calcinée. Versez dans le seau, mélangez. Transférez dans le pulvérisateur, en filtrant soigneusement. Appliquez sur les branches, idéalement deux fois avant l'ouverture complète des bourgeons. **M.C.**



D. LATASSA

TITWANE

### Fabriquez vos futures rames

En attendant que les petits pois pointent le bout de leur nez, taillez votre noisetier et préparez vos futurs tuteurs. Pratiquée par David Latassa, cette technique permet de ramer les petits pois et les haricots de manière gratuite, durable et renouvelable. Avant la reprise de la végétation – ou que les oiseaux aient installé leur nid –, prélevez des rameaux de noisetier d'au moins trois ans (les plus ramifiés), à l'aide d'un ébrancheur ou d'un sécateur. N'hésitez pas à couper long et à retailler si nécessaire. David a opté pour cette essence car il dispose sur son terrain d'un bosquet abondant de noisetiers, mais vous pouvez utiliser toutes sortes de rames, issues de la taille des haies, pourvu que celles-ci soient suffisamment longues et ramifiées. Chez lui, un gros noisetier suffit pour tuteurer 10 mètres linéaires de petits pois. Il retaillera ensuite chaque rame en laissant au moins 20 cm avant les premiers départs de branchettes latérales, de manière à bien installer le rameau dans le sol. Et si vous avez prévu trop large, les rames restantes pourront servir pour tuteurer les tomates, tracer une ligne droite ou... allumer le barbecue ! **I.V.-H.**



Retrouvez cette astuce de notre abonné en vidéo sur :

[youtu.be/Vg-eG43BAS4](https://youtu.be/Vg-eG43BAS4)



En cuisine

## Crêpes Suzette ou compost ?

L'hiver est le temps des goûters de roi au coin du feu avec de délicieux agrumes, un thé et un carreau de chocolat noir. Si vous avez le bonheur d'en cultiver au jardin (des agrumes, pas du chocolat !), ne jetez pas au compost les écorces parfumées. Prenez plutôt un très grand bocal, remplissez-le d'alcool de fruit (à défaut, de la vodka) et plongez-y vos écorces d'orange et de mandarine bio au fur et à mesure que vous pelez vos fruits. En avril, il ne vous restera qu'à filtrer le tout, l'adoucir avec un peu de sirop de sucre ou d'agave, et le mettre en bouteille. Servi en apéritif avec un glaçon, ajouté dans les desserts au chocolat ou versé dans la poêle pour flamber les crêpes Suzette, ce "Grand-Marnier maison" fait sensation ! **M.C.**

M. CHIOCA

J. RIVOIRE



Insolite

## Fabriquez des objets en calebasse

Attention : les calebasses sont des plantes susceptibles de décupler votre créativité ! Semées au chaud en avril, plantées une fois le risque de gelée écarté, elles peuvent, au mois de juillet, couvrir une pergola ou une clôture en un rien de temps, transformant votre espace extérieur en un havre de verdure luxuriante. Mais ce n'est pas tout. Si le nom de leur genre, *Lagenaria*, évoque la forme d'une bouteille (*lagena*, en latin), les fruits des calebasses prennent des formes très variées selon les cultivars. Stockées dans un endroit sec et ventilé après récolte, elles sont désormais dures comme du bois et prêtées à être travaillées. Les possibilités sont infinies : des récipients pour stocker des graines ou des liquides, des maracas, des vases élégants, des lampes originales, des épouvantails, des nichoirs à oiseaux... Laissez libre cours à votre imagination ! **J.R.**

Pratique

## Je planifie mes cultures

Pour avoir des récoltes régulières et prendre en compte tous les paramètres (place, rotation, associations), je passe un moment en hiver à rêver le jardin du printemps. Je me sers du plan de l'année écoulée et j'imagine les cultures qui vont se succéder sur chaque planche. Ce n'est qu'un canevas prévisionnel qui pourra changer en cours de route mais qui permet de savoir de quelle quantité de graines, de plants je vais avoir besoin et de réfléchir à ce que je veux cultiver dans l'année à venir. Je peux ensuite savoir ce qui va me manquer ou non. Me reste-t-il suffisamment de graines de haricots ? Faudra-t-il prévoir des piquets ? Combien de plants d'aubergines ou de tomates à acheter chez mes amis maraîchers ? Bien sûr, rien ne se passera exactement comme prévu... mais c'est une bonne base de travail ! **J.H.**

## Pratique

## Utiles, les bambous !

Elles sont bien pratiques et solides, ces tiges de bambous de 2 à 5 m de long pour tuteurer les haricots grimpants et les tomates vigoureuses, ou réaliser des barrières afin d'appuyer les fleurs qui s'affaissent le long des allées. C'est le bon moment pour les prélever dans votre jardin – ou chez des amis si, comme moi, vous n'en possédez pas. Utilisez un sécateur ébrancheur bien affûté, une scie à élaguer voire une petite tronçonneuse. Sélectionnez les tiges bien droites et bien vertes de trois ans au moins qui se conserveront longtemps : faites sécher pendant deux à trois mois, si possible sous un abri ventilé, sans toucher le sol, avant de les planter dans la terre ; gardez les feuilles pendant le séchage pour que l'évaporation s'accélère. Les extrémités des tiges, de diamètre inférieur à 6 ou 8 mm, pourront être coupées en tronçons de 10 cm, en gardant un nœud au fond : les abeilles solitaires (osmies...) en feront des nichoirs. **D.P.**

M.CHOICA



M.CHOICA



## Verger bio

## Chouchouter les p'tits jeunes

Mes jeunes fruitiers passent généralement l'hiver avec une bonne couverture au pied : fumier pailleux de lapin (ils en raffolent), BRF, foin, feuilles mortes... tout est bon pour les protéger du grand gel tout en maximisant la vie du sol. Fin février, je dégage les troncs en écartant tout ce "bazar" en forme de cercle à l'aplomb de la couronne, puis je façonne pour chaque fruitier une petite cuvette. Cette "assiette à soupe" sera ensuite servie d'engrais bio spécial fruitiers (entre 200 et 300 g, tout dépend des marques), environ 200 g de poudre de basalte (pour la précieuse silice, si importante dans la défense contre les maladies) et une petite poignée de cendre de bois. Je complète par un arrosoir de 10 l par arbre, et les voilà prêts à affronter la saison. Et les fruitiers plus vieux ? Je les laisse se débrouiller comme des grands ! **M.C.**

## Basse-cour

## Merci Goosie !

J'ai une oie domestique, presque aussi affectueuse qu'un chien : elle me suit partout, se laisse caresser, porter dans les bras... C'est vraiment un amour d'oie, et son "job" dans l'écosystème de mon jardin se limite à faire rire et fondre le cœur des jardiniers de tous âges. Elle tond aussi un peu le gazon, mais avec un tantinet trop d'enthousiasme au goût des brins d'herbe du verger ! Mais entre février et mai, Goosie nous propose une véritable chasse au trésor. Se débrouillant toujours pour cacher ses énormes œufs blancs dans les endroits les plus incongrus, elle nous observe ensuite, l'air narquois, les dégoter chaque jour. Un œuf d'oie à la coque avec des mouillettes – énormes ! –, c'est un mets délicieux ! **M.C.**

## Astuce

### Vieille graine toi-même !

Que faire d'un vieux sachet de graines oublié au fond d'une boîte ? Lui offrir une seconde vie, pardi ! J'ai adopté une méthode rapide : tester grandeur nature leur germination en les dispersant ici et là. Par exemple, en mélangeant de vieilles graines de radis à un semis de carottes, en semant celles de verdure (laitue, épinard, mesclun...) dans un petit coin du jardin qui leur sera réservé, ou celles de tomates dans un pot. Même si seules quelques graines germent, cela donnera toujours une petite récolte supplémentaire ou, dans le cas des tomates, des plants à replanter plus tard au potager. Même chose pour les vieilles graines de haricots et de pois que l'on peut utiliser comme engrais vert. Quant aux vieilles graines de fleurs, je les sème là où il y a de la place : soucis et zinnias en bordure du potager, roses trémières et eschscholtzias dans le gravier devant la maison, tournesols dans les massifs ou les carrés potagers... Au mieux, elles s'épanouiront et apporteront un peu de couleur supplémentaire ; au pire, elles nourriront les oiseaux ! **I.V.-H.**



| dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar |    |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25 |
| ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |    |

● Jour-feuille, ● Jour-fruit, ● Jour-racine, \* Jour-fleur

Jours favorables liés aux travaux concernant les légumes (semis, plantations, repiquage, binage, buttage...). Pour plus de détails (nœuds lunaires, jours défavorables aux semis), reportez-vous au calendrier encarté.



## Potager

### Un nouveau légume au potager

Cette année, pourquoi ne pas cultiver la capucine comme un légume ? Originaire des Andes, elle a conquis les jardins avec ses belles feuilles rondes et ses fleurs orange ou rouge. Mais son potentiel culinaire mérite aussi d'être exploré. Les fleurs de capucine apportent aux salades une touche de couleur et une saveur légèrement poivrée, rappelant celle du cresson. Les jeunes fruits peuvent être conservés dans du vinaigre, à la manière des câpres, pour ajouter une touche acidulée à vos plats. Les feuilles, quant à elles, sont idéales pour relever une salade ou un sandwich, apportant une saveur épicee et légèrement piquante. Si elle est généralement semée directement en pleine terre après les dernières gelées, vous pouvez aussi prendre de l'avance en la semant en godet sous abri, dès aujourd'hui. **J.R.**

M. CHIOCA

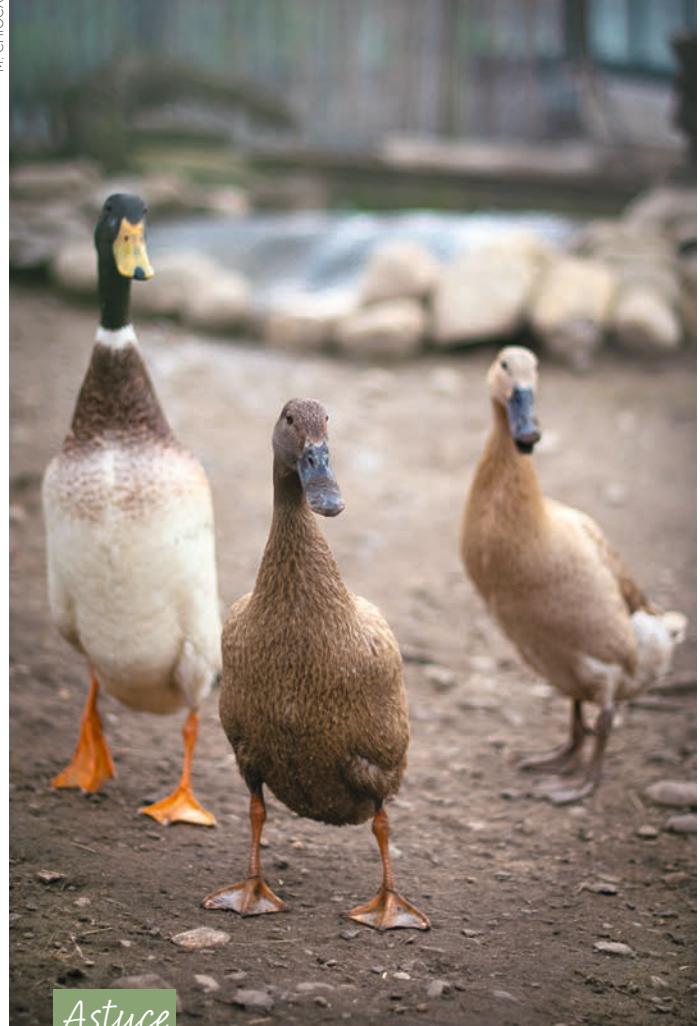


*C'est de saison*

### Culture satisfaisante !

Je plante en mars, sous voile (qui seront enlevés courant avril), des pommes de terre 'Mona Lisa', 'Désirée' et 'Princesse Amandine', parfois des variétés à chair colorée comme la 'Mulberry Beauty' ou la 'Bleue des Flandres' (ci-dessus, à gauche) pour le fun. J'amende le sol avec de la cendre en mars et du patentkali en cours de culture car elles aiment la potasse, les patates ! Je sème du lin au milieu, je dissémine mes rangs un peu partout au potager, je butte ou je paille dès que les plants atteignent environ 25 cm de haut. Je récolte uniquement en primeur courant juin (avant le mildiou, les doryphores et autres calamités). Je trie soigneusement pour cuisiner dans la journée celles blessées par la fourche, je rince la récolte au jet, puis je les cuisine rapidement sans passer par la case épluchage. Elles nous feront tellement plaisir ces patates nouvelles, avec un petit morceau de beurre salé qui "surfe" sur leur chair jaune, fondante et brûlante... **M.C.**

M. CHIOCA



## Astuce

### Patrouille de choc !

Pour lutter contre les limaces, je plante en mars des piquets de châtaignier autour de mes potagers. J'y agrafe un grillage fin, créant ainsi une clôture éphémère, puis je lâche la patrouille de canards coureurs indiens dans tout le jardin ! Accompagnés de l'oie Goosie, ils farfouillent partout avec leur petit bec et font une véritable razzia de gastéropodes et de leurs œufs. Mais pourquoi clôturer les potagers ? Pour les protéger de l'enthousiasme de mes anatidés. Et pour que les potagers clos ne se transforment pas en radeau de sauvetage pour limaces en déroute, j'y mets un peu de Ferramol (une application en mars et une autre en avril après éclosion des œufs). Avec ce traitement, appliqué entre début mars et mai (canards dehors, Ferramol dedans), je n'ai plus de souci et mon utilisation de granulés anti-limaces a été divisé par 4 ou 5 ! Car si l'on se contente du Ferramol au potager, les limaces reviennent sans cesse des autres zones du jardin et la lutte est sans fin... **M.C.**



Variété

## Beauté slave

Le chou 'Red Russian' se sème en godet à partir de mars et c'est probablement le plus beau des choux kales. Ses grandes feuilles dentelées offrent un délicieux camaïeu de vert bleuté, de turquoise et de rose sur des tiges et des côtes mauves. Incroyablement belle pendant de longs mois, sa haute silhouette gracieuse et colorée attire tous les regards. Il résiste totalement aux froids de l'hiver et offre des récoltes entre septembre et avril. Par ailleurs, ses boutons floraux se consomment comme des asperges à la fin de l'hiver et ses fleurs jaunes qui s'épanouissent au printemps peuvent se rajouter dans les salades. De saveur fine et un peu sucrée, il a vraiment tout pour lui... **M.C.**

M. CHIOCA

## Ornement

### Rosiers tout en souplesse

Plus les rameaux des rosiers grimpants gardent de longueur, plus ils gagnent en souplesse et se courbent, parfois jusqu'au sol. C'est ce qui fait leur charme et conserve un maximum de boutons floraux. Contentez-vous de couper à ras tout bois sec et les extrémités peu vigoureuses. Sans trop d'intervention, les grands rosiers se débrouillent toujours. **B.L.-D.**



J.-J. RAYNAL



Astuce en vidéo

### À la pêche aux vers de terre

Pour savoir si vous avez des lombrics dans votre sol, David Latassa vous propose une astuce très simple : enfoncez assez profondément une tige en métal dans le sol et faites des cercles avec. S'il y a des vers de terre à proximité, vous devriez les voir s'extraire du sol. En effet, ce mouvement d'oscillation ressemble fortement à celui de la taupe, l'un de leurs prédateurs. Quand cette dernière creuse des galeries, les vibrations produites entrent en résonance dans le sol, alertant ainsi les vers de terre, qui cherchent alors à fuir. Avant de les observer, un peu de patience : il faut parfois attendre quelques minutes afin de leur laisser le temps de remonter à la surface. **I.V.-H.**



Retrouvez cette astuce de notre abonné en vidéo sur :

 [youtu.be/s5zMewkQOME](https://youtu.be/s5zMewkQOME)



Le conseil Terre vivante

## Vive le presse-mottes !

Marre de ces piles de godets en plastique qui s'accumulent ? Essayez le presse-mottes. Pour l'utiliser, il faut bien mouiller le terreau avant, afin d'obtenir de belles minimottes qui se tiennent bien. Ensuite, on le remplit en pressant le terreau, puis on démoule et on sème dans le trou prévu pour. On recouvre légèrement les graines et c'est terminé. Un conseil : démoulez directement dans un plateau ou une terrine. Ainsi, vous n'aurez pas besoin de manipuler les minimottes après. Avec cette méthode, la transplantation est moins traumatisante pour les végétaux car, comme il n'y a pas de contenant, il n'y a pas de chignonage (formation d'un chignon racinaire) et donc moins de risques d'abîmer les racines. Un inconvénient ? Il existe des presse-mottes avec des tailles différentes pour s'adapter à celle de la graine. Il en faut donc un pour les courges, un pour les tomates... À environ 30 € l'un, cela représente un investissement : commencez par un premier presse-mottes pour un type de graines, puis jugez avant d'en acheter d'autres... **I.V-H.**

### Ornement

#### Passiflore plein soleil

Les treillages à exposition chaude, ensoleillée, deviennent de plus en plus compliqués à planter, du fait de l'excès de chaleur. Une liane s'adapte gaillardement à ces nouvelles conditions : c'est la passiflore bleue (*Passiflora caerulea*). Cette grimpante très vigoureuse atteint jusqu'à 6 m dans le Midi et s'accroche à tout support à l'aide de vrilles robustes. Son feuillage vert foncé, luisant, épais, découpé en cinq lobes palmés, reste persistant en hiver clément mais devient caduc dès qu'il fait froid. De juin à l'automne, se succèdent des fleurs spectaculaires de 8 cm, bleues à couronne violette et étamines marquées. Des fruits orangés leur succèdent. À planter en situation abritée et à protéger au pied par un paillage les premières années. Réputée gélive il n'y a pas si longtemps, elle résiste jusqu'à -10 °C. **B.L-D.**



### Variétés

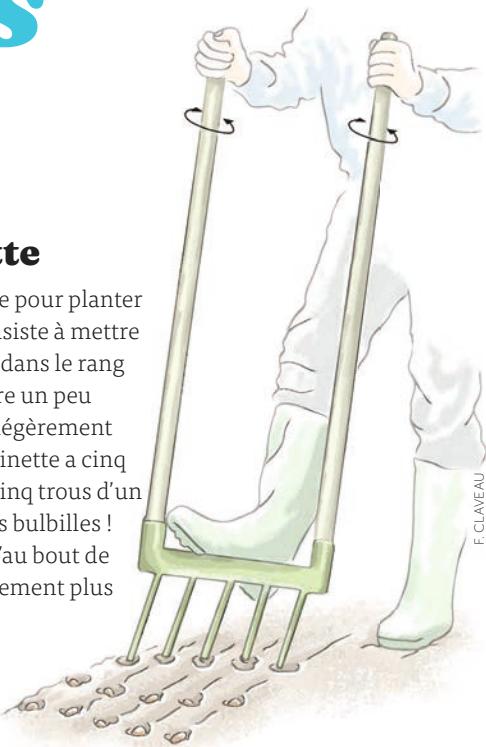
#### Laitues printanières

Il existe beaucoup de bonnes variétés pour le printemps, supportant à la fois les petites gelées du matin et les périodes très chaudes. Mes préférées reviennent au potager chaque mois de mars et tiennent jusque fin mai, cédant ensuite la place aux légumes d'été. La 'Rougette de Montpellier', un peu grasse et craquante comme une sucrine, est un délice ! La 'Rouge Grenobloise' offre de grandes feuilles fines, gaufrées et teintées de pourpre. La batavia 'Teide' lui ressemble un peu avec des feuilles moins gaufrées et plus croquantes et un cœur plus serré. La 'Reine des Glaces', au cœur si sucré, déploie ses feuilles vert tendre dentelées. Quant à la 'Verano', elle est si croquante... Toutes ces laitues sont aussi plus résistantes aux maladies cryptogamiques (botrytis par exemple) que la plupart des laitues pommées traditionnelles. **M.C.**

## Geste

### Cébettes à la grelinette

Une astuce formidable pour planter l'ail et les cébettes consiste à mettre un coup de grelinette dans le rang préparé, puis de la faire un peu tourner afin d'élargir légèrement les trous : si votre grelinette a cinq dents, cela vous fera cinq trous d'un coup pour déposer vos bulilles ! Et ainsi de suite jusqu'au bout de la ligne. Simple et tellement plus rapide. **M.C.**



F. CLAVEAU



M. CHIOCA

## Cuisine

### Drôle de minibrocolis

Quand les choux montent, on peut continuer de savourer leurs feuilles qui s'échelonnent le long de la tige. Moins fortes qu'en plein hiver, elles peuvent être préparées en potée. Et les petites inflorescences multicolores encore fermées ont la finesse d'un vrai légume de luxe ! Ces minuscules brocolis hyper tendres, un peu sucrés, cuisent en 4 minutes chrono. Je les coupe délicatement, en prenant soin d'en laisser pour les abeilles qui s'enivreront de pollen doré lors de la floraison. Je les cuisine tout simplement (les inflorescences, pas les abeilles !), car lorsqu'un ingrédient est bon, nul besoin de contorsions culinaires pour se régaler. C'est cela aussi, un jardin : (ré)apprendre le goût des choses simples. Comme une salade de riz basmati aux jeunes pousses de chou "monté" et aux œufs mollets pondus du jour... **M.C.**



F. CLAVEAU

## Ornement

### Couronne impériale

J'ai un faible pour cette plante que l'on retrouve dans tous les potagers de montagne autour de chez moi. La couronne impériale ou fritillaire impériale, apparaît tôt au printemps et fleurit en avril. Comme le lys, elle est issue d'un bulbe qui grossit et peut se diviser au bout de quelques années. Originaire des montagnes de Turquie et d'Iran, cette plante a eu son heure de gloire au XVII<sup>e</sup> siècle où des collectionneurs cherchaient à améliorer sa floraison, mais est aujourd'hui un peu oubliée. En divisant un bulbe, j'ai créé un massif au fond du jardin que je suis obligée d'attacher au printemps car les tiges portant les fleurs orange atteignent parfois un mètre de hauteur. Il existe aussi des variétés aux fleurs jaunes ou plus rouges. Toutes sont censées éloigner les taupes. **J.H.**

## Engrais verts

### Des légumineuses avant les tomates

Les semis d'engrais verts se réalisent souvent à l'automne lorsque, au mois de septembre, les parcelles potagères commencent à se libérer. Mais certains espaces potagers ne se vident que plus tard en saison, au fur et à mesure des récoltes hivernales (choux de Bruxelles, betteraves, panais, poireaux...). Or, passé le mois d'octobre, il est trop tard pour envisager un semis d'engrais vert automnal et les parcelles libérées sont alors paillées en prévision de l'hiver. Ce n'est que partie remise ! Dès le mois de mars, n'hésitez pas à enlever le paillage et à y semer une légumineuse. Celle-ci enrichira le sol quelques mois durant, préparant le terrain pour les exigeants légumes d'été (tomates, courges...), qui seront repiqués en mai ou juin. Vesce, luzerne, lupin, trèfles blanc ou incarnat font partie des possibles. Vous les faucherez une quinzaine de jours avant l'implantation de la culture d'été, en prenant soin de laisser en place leur biomasse aérienne qui vous servira de paillage estival. **J.C.**



M. LE TOQUIN

#### Bon à savoir

### Ne plus en avoir plein le dos

Fin mars, tous les rangs de mon potager doivent être occupés par la première salve de cultures et une grande partie des plants d'été semés au chaud en pépinière. Bref, on ne chôme pas ! Avant, je réservais au moins deux semaines de vacances d'affilée dans mon emploi du temps professionnel et je courais partout avec une pression monstre jusqu'à ce que la to do list ait été entièrement cochée. Après avoir beaucoup enrichi mon ostéopathe, je ménage maintenant davantage mon dos. Comment ? En étalant davantage le travail : plutôt que deux semaines à fond, je vais au jardin une heure presque chaque jour après le travail. En m'octroyant une petite sieste lorsque je fais une journée complète de jardin. En adoptant les bonnes postures (lire *Jardiner ça ne peut pas faire de mal*, de Blaise Leclerc, éd. Terre vivante). En marchant un peu chaque jour. Et enfin en suivant un programme de sport quotidien entre novembre et mars. Car rien n'est plus éprouvant pour le corps que de se ruer sur d'intenses travaux de jardin après avoir plus ou moins roupillé au chaud pendant des semaines... **M.C.**

M. CHIOCA



#### Basse-cour

### Résidence d'été 4 étoiles !

Pour mes poules, après un hiver passé sous la serre, c'est l'heure du retour au poulailler. Celui-ci débouche sur une grande volière d'où part un tunnel souterrain menant directement au potager enherbé. Une "résidence d'été" qu'il faut d'abord nettoyer. Le fumier de poule qu'on y récolte, trop concentré pour le potager, part directement au compost, les lasagnes en construction ou les futurs rangs de courgettes. Puis, après avoir gratté nichoirs et pondoirs, nous pulvérisons tout (sol compris) avec un mélange désinfectant, 10 cl d'huiles essentielles (citron, clou de girofle et tea tree) dans 5 cl de savon noir puis 5 l d'eau. Sur le sol, nous étalons un peu de paille, ressource locale et abondante – mais où les poux rouges peuvent loger. Enfin, nous remplissons un grand bac de cendre de bois et de terre de diatomée en parts égales où les poules viendront se déparasiter en s'y ébrouant. **M.C.**

## Choux au choix...

J'ai une passion pour les choux dits "chinois" tant leurs saveurs sont délicates et variées... Voici un petit tour d'horizon de leur jolies têtes vertes.

Le pe tsaï est souvent estampillé comme le chou chinois alors qu'il en existe tant d'autres... Sauté dans de l'huile d'olive et des oignons (ce qui est très peu chinois, je vous le concède !) avec des petits cubes de bœuf, de porc ou de poulet, il est sublime en accompagnement d'un plat de riz.

Le pak choï ressemble un peu visuellement à une blette compacte. Sa saveur est discrète, un peu sucrée, avec parfois comme une saveur d'ortie. Cuit, il est tendre et fondant.

Le tah-tsaï, appelé parfois 'tatsoï' par certains grainetiers, ressemble à une énorme rose vert foncé. Cuit, il se rapproche du pak choï, mais je n'ai découvert que dernièrement combien il était sublime en salade. Il suffit de rajouter ses petites feuilles telles quelles dans le saladier, sans même les émincer. Le tah tsaï cru est presque aussi tendre que de la mâche !

Le komatsuna, c'est le summum de la douceur. Difficile parfois de l'identifier comme chou, tant il évoque plutôt une batavia très chou...ette !

Le chou mizuna, beaucoup plus tendre et sans la moindre amertume, vous fera oublier à jamais la salade frisée.

Quant aux moutardes chinoises et japonaises, beaucoup moins "pacifiques" que les verdures précédentes, ce sont des petites bombes gustatives... À n'ajouter dans le saladier qu'avec par-ci-mo-nie !



## Spaghetti au pesto de cavolo nero

Cette ancienne variété de chou noir toscan aux longues feuilles gaufrées se différencie des autres choux par sa saveur très fine, beaucoup moins "soufrée". Débarrassé de ses côtes, il se prête à la réalisation d'un délicieux pesto d'hiver très bon pour la santé car associant divers ingrédients ultra protecteurs.

*Préparation : 10 min / Cuisson : 5 min (+ la cuisson des pâtes)*

*Ingédients pour 4 personnes :*

350 g de spaghetti (pesés crus) au choix (de blé, d'épeautre, sans gluten...) • environ 700 g de chou 'Noir de Toscane' (Cavolo Nero), soit environ 350 g sans les côtes • 75 g de cerneaux de noix fraîchement décortiqués (les cerneaux vendus déjà décortiqués sont rances, à éviter) • 1 gousse d'ail • 85 g parmesan (ou 6 à filets d'anchois bien rincés pour une version sans lactose) • 4 c. à soupe huile olive • sel, poivre.

Porter à ébullition un grand faitout d'eau salée.

Avec un couteau ou une paire de ciseaux, enlever les côtes du chou pour ne conserver que les feuilles bien tendres.

Plonger les feuilles dans l'eau, bien les immerger, compter 5 min de cuisson, puis les retirer avec une écumoire (on peut utiliser l'eau de cuisson pour faire cuire les pâtes le temps indiqué sur le paquet).

Mixer avec les noix, le parmesan, l'ail, l'huile, un peu de sel et de poivre.

Servir avec les pâtes, tout simplement !



## Kale en potée paysanne

Cette potée réconfortante se réalise traditionnellement avec du chou de Milan, mais le kale peut facilement le remplacer. De parfum plus discret, il séduit même davantage les convives généralement peu amateurs de choux...

Préparation : 10 min / Cuisson : environ 45 min

Ingédients pour 4 personnes :

- 1 kg de feuilles de chou kale • 1 branche de céleri
- 1 grosse carotte • 1 poireau • 4 grosses pommes de terre • 1 morceau de cochon au choix • 3 feuilles de laurier • 3 clous de girofle • 3 brins de sarriette • sel.

Retirer les côtes du chou kale. Détaillez la carotte, le poireau et le céleri en tronçons.

Éplucher ou brosser les pommes de terre sous l'eau.

Porter à ébullition une grande cocotte d'eau salée avec la viande, le laurier, le clou de girofle, la sarriette et les pommes de terre entières.

Laisser précuire 25 min, puis rajouter tous les légumes et compter 20 min de cuisson en plus.

Égoutter, puis servir bien chaud avec une lichette de beurre ou un filet d'huile d'olive.



## Riz cantonais d'hiver

On imagine parfois le riz cantonais comme quelque chose d'un peu galvaudé avec des petits pois surgelés, du jambon industriel et des morceaux d'omelette un peu spongieux... Avec un beau chou chinois du potager, on peut faire beaucoup mieux !

Préparation : 10 min / Cuisson : environ 30 min

Ingédients pour 4 à 6 personnes :

- 250 g de riz basmati • 1 gros chou chinois au choix
- 3 carottes • 1 oignon ou 1 poireau • environ 100 g de céleri-rave • 1 piment séché • 3 étoiles de badiane
- environ 3 cm de gingembre frais • 3 feuilles de laurier
- 3 clous de girofle • 3 gousses d'ail • 6 c. à soupe d'huile au choix • 4 œufs • environ 200 g de porc ou de bœuf, un morceau au choix mais cuisant vite (pas de viande à pot-au-feu) • 1 saucisse (facultatif) • 1 c. à soupe de vinaigre • 1 c. à soupe de miel • sel, poivre.

Porter à ébullition un très grand faitout d'eau salée avec la viande coupée en dés, la saucisse et les épices (badiane, clou de girofle, laurier, gingembre).

Ajouter le piment découpé en tout petits morceaux, les gousses d'ail écrasées, les carottes finement tranchées et le céleri râpé ou découpé en petits cubes. Laisser mijoter environ 20 min.

Émincer assez finement le chou chinois, puis le rajouter dans le faitout avec le riz. Après reprise de l'ébullition, compter environ 12 min de cuisson en plus.

Pendant ce temps, battre les œufs avec un peu de sel. Cuire en omelette dans une grande poêle huilée, puis la rouler et la découper en tranches.

Égoutter soigneusement le riz aux légumes, découper la saucisse en morceaux, ajouter le miel, l'huile, le vinaigre et un peu de poivre. Bien mélanger, puis servir avec les morceaux d'omelette.

N'hésitez pas à réaliser cette recette avec vos choux chinois qui commencent à monter un peu pour fleurir. Tant que les tiges centrales restent tendres, c'est tout aussi consommable et délicieux.



Séchées à l'air chaud

## Stop à l'emballage!

Privilégiez la préparation de vos laits végétaux avec de la purée d'amande blanche en laissant de côté toutes les bouteilles cartonnées

### Lait d'amande

Mélanger au fouet deux cuillères à soupe de purée d'amande blanche avec un peu d'eau, lorsque vous avez la consistance d'une crème fraîche ajouter le reste de l'eau jusqu'à l'obtention de la consistance du lait.



→  
Emondage de l'amande complète  
par humidification à la vapeur

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



Le Biau Germe



Depuis 1981

## Semences de culture biologique

**Graines** potagères, aromatiques, florales et engrais verts produites sur nos fermes du Lot-et-Garonne

Vente en ligne aux **jardiniers et maraîchers**

[www.biaugerme.com](http://www.biaugerme.com)



GIE LE BIAU GERME - 47360 MONTPEZAT - 05 53 95 95 04

Catalogue VPC particuliers ou maraîchers contre 4 timbres à : GIE Le Biau Germe 47360 Montpezat

# Le printemps

## Premiers semis...

Bienvenue dans le monde joyeux des premiers semis tombant sur une terre tout juste ressuyée qui sent si bon l'humus. Les petits sachets de graines de radis, de pois, de ciboulette, de laitues, de cerfeuil, de persil, de mesclun, de carottes hâtives, de fèves et d'épinards sont de sortie avec leur complices les bulbilles d'ail et d'oignons, nous promettant de formidables régalandes... moyennant un tout petit peu de patience !

En attendant, il suffit d'un chouïa d'ingéniosité pour ne pas se laisser abattre : certes, il reste bien quelques légumes d'hiver au potager, principalement des choux, des blettes, des céleris et des poireaux qui nous ont généreusement accompagnés tout l'hiver. Mais comment leur avouer, sans les vexer, qu'ils ne nous enthousiasment peut-être plus autant que lors des premières soupes d'octobre ? Pour apporter un peu de nouveauté à l'assiette dans l'attente impatiente des agapes de mai, le jardinier gourmand a heureusement plus d'un tour dans son sac...

Marie Chioca





| mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu |    |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30 |
| ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚  |

⌚ Jour-feuille, ⚡ Jour-fruit, ⚡ Jour-racine, ⚡ Jour-fleur

Jours favorables liés aux travaux concernant les légumes (semis, plantations, repiquage, binage, buttage...). Pour plus de détails (noeuds lunaires, jours défavorables aux semis), reportez-vous au calendrier encarté.



## Geste

### Pois gourmands au bout du fil...

Après avoir un peu tâtonné, je pense avoir trouvé la solution idéale pour palisser les pois gourmands : après avoir planté de solides piquets de châtaignier sur la ligne (un tous les 2 m environ), je tends une robuste ficelle de jute entre les piquets, en réalisant plusieurs "passages" espacés de 25 à 30 cm, et ce jusqu'en haut des piquets : les pois gourmands s'y accrochent très facilement. En fin de culture, au lieu de passer des heures à démêler les feuillages et vrilles d'un treillis ou d'un grillage, il me suffit de couper les ficelles et de tout porter tel quel, encore enchevêtré, au compost (voire de le laisser au sol). La ficelle de jute se décompose en effet très vite. Il est aussi possible de tirer plusieurs morceaux de ficelle de ce tas et de les ranger dans la cabane de jardin : car même après avoir servi aux pois, elles sont encore en assez bon état pour accrocher les tomates, poivrons et aubergines de l'été ! **M.C.**



## Astuce en vidéo



## Connaissez-vous le naménia ?

Petite feuille tendre de la famille des brassicacées, pas trop piquante et évoquant les feuilles de radis (sans les poils un peu urticants...), le naméria pousse à vitesse grand V et permet d'obtenir tôt au printemps une petite salade très agréable. Je l'accorde tout simplement d'un peu de sel, d'huile d'olive, de vinaigre balsamique et de copeaux de parmesan : avec les œufs tout frais du poulailler, c'est un régal ! **M.C.**

Vous aimez les objets anciens pour jardiner ? Fouinez dans les vide-greniers ou sur internet pour dénicher une fagotière ! C'est ce qu'a fait David Latassa. Il a trouvé sur Le Bon Coin cet outil qu'il recherchait depuis longtemps et qui lui permet de faire plus facilement des fagots avec tous les végétaux qu'il produit dans son jardin - la sienne, forgée à la main, appartenait à un vannier. Une fagotière dispose d'une crémaillère articulée : on relève le manche qui arrive en butée, on dispose les rameaux puis, quand il y en a suffisamment, on baisse le manche en le bloquant avec la crémaillère. Un tour de ficelle à chaque extrémité du fagot pour le maintenir solidement, et le tour est joué ! Transporter des fagots devient un jeu d'enfant : attention seulement à ne pas faire des fagots trop lourds pour ne pas se faire mal au dos ! **LV-H.**



Retrouvez cette astuce de notre abonné en vidéo sur :

 [youtu.be/Dh9MMOIayZM](https://youtu.be/Dh9MMOIayZM)

## Geste

### Désherber les carottes à la main

Les graines de carottes sont lentes à germer ce qui favorise l'invasion d'adventices. Je les désherbe à la main pour qu'elles puissent grossir et ne soient pas étouffées par d'autres plantes au développement plus rapide. À la main, plutôt qu'à la binette, le travail est plus précis et j'en profite pour éclaircir légèrement les semis si j'ai eu la main trop lourde en semant. Pour faciliter l'opération, je choisis un moment où la terre est humide et meuble après une pluie ou un arrosage. Je ne piétine pas la parcelle cultivée pour ne pas tasser le sol mais utilise toujours des planches ou chemins d'accès enherbés. En début de saison, la variété 'Touchon', assez précoce, est bien adaptée. **J.H.**



M. CHIOCA



S. DESCAMPS

## Basse-cour

### La couvée des canes

Lorsque mes deux canes coureurs indiens commencent à couver, je vérifie qu'elles n'ont pas trop d'œufs : ces mamans ont en effet souvent les yeux plus grands que le... popotin, car elles sont beaucoup plus frêles que les canes Barbarie ou Rouen. Douze œufs est à mon sens un grand maximum : au-delà, le taux d'éclosion est compromis par le fait que les œufs situés en périphérie prennent froid. Les canes couvent chacune dans une petite maison en bois garnie de paille, à plusieurs mètres de la mare. L'inspection régulière des couvoirs (quand la cane se lève pour manger) est aussi l'occasion de vérifier que l'oie n'a pas glissé un gros œuf blanc dans la couvée : la brave mère cane le couverait sans broncher, mais bien inutilement hélas car je n'ai pas de jars ! Une petite astuce : dans la nature, les canes couvent au bord de l'eau, souvent avec le ventre encore mouillé après leur bain. Pour aider les canetons à éclore, on peut donc légèrement humidifier le nid et ainsi recréer les conditions naturelles de la naissance. **M.C.**

## En cuisine

### Ça y est, l'aillet est là !

En cuisine, l'ail nouveau est un ingrédient de choix dont les jardiniers peuvent se délecter. Récoltez-le au printemps (entre avril et juin), avant que les gousses ne soient complètement formées, et utilisez sa saveur délicate pour accompagner vos pommes de terre, vos pâtes et vos salades. Essayez l'étonnante recette de l'ail fermenté au miel : pelez les gousses d'ail nouveau, placez-les dans un bocal, couvrez de miel non pasteurisé, et laissez reposer pendant 2 à 3 semaines en retournant régulièrement le bocal. Vous obtiendrez un condiment sucré et parfumé, parfait pour assaisonner vos plats cuisinés, sauces et vinaigrettes. **J.R.**



*C'est de saison*

## Charrette-pouponnière

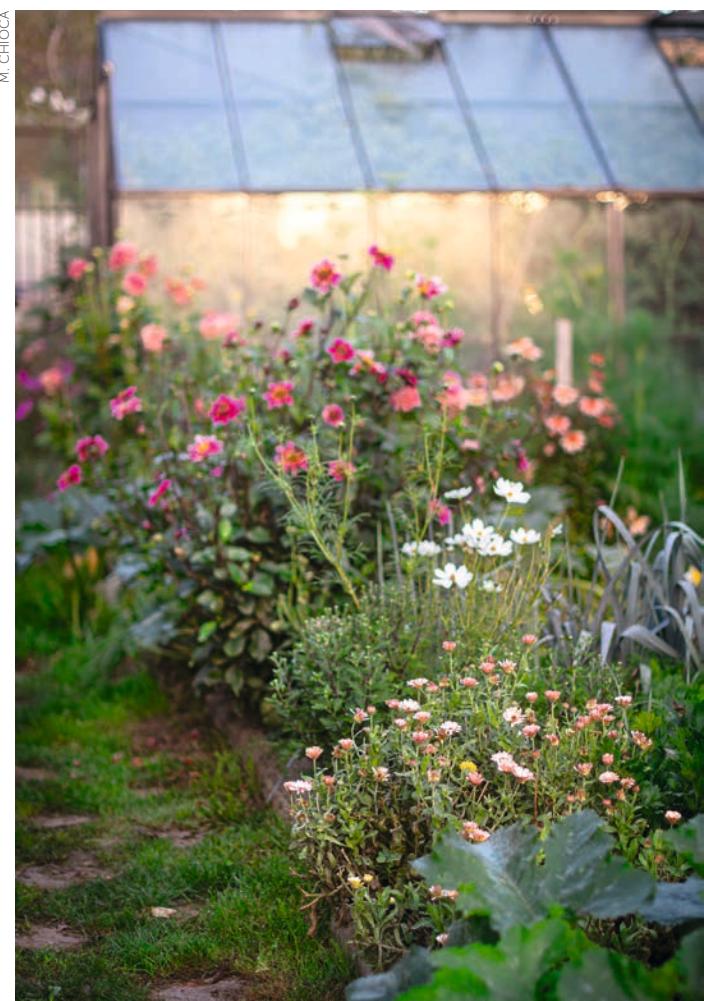
Je sème la plupart de mes plants potagers en godets entre fin mars et mi-avril : blettes (mais pas trop tôt, le froid précoce peut les faire monter à graines dès le premier été), toutes sortes de choux (sauf les choux chinois, que je sème plutôt en août), céleris, légumes feuilles telles que l'arroche, la tétragone ou le chénopode, etc. Je les installe en plein soleil sur une vieille charrette, ce qui me permet de tout déplacer facilement si la grêle ou la neige menaçaient... **M.C.**



*Ornement*

## Pour quelques euros

Si réaliser ses plants de légumes fait beaucoup économiser (et permet de cultiver un plus grand choix de variétés), il en est de même pour les fleurs ! Je sème chaque printemps diverses fleurs en pleine terre, mais aussi en godets : cela permet de disposer, en mai, de toute une pépinière de petits plants à glisser de-ci de-là au jardin dans les massifs, les potées, en bordure d'allées et même au potager... Parmi mes préférées, il y a les cosmos (dont les jolis cultivars 'Double Click', aux fleurs en forme de pompons) ; les pavots annuels au charme fou, particulièrement 'Planète Rouge du Jura', un pavot à fleurs simples dont les pétales mauves dansent si gracieusement dans le vent ; les soucis, et notamment les variétés aux tons crème, jaune doux, cuivrés ou teintés de rose ; mais aussi les eschscholtzias, les capucines et les œillets d'Inde, tous choisis dans des tons pastels plutôt que vifs, le semis permettant d'obtenir de très belles variétés qu'on ne trouve jamais en jardinerie ; sans oublier les centaurées, les zinnias, les reines-marguerites... **M.C.**





Le conseil Terre vivante

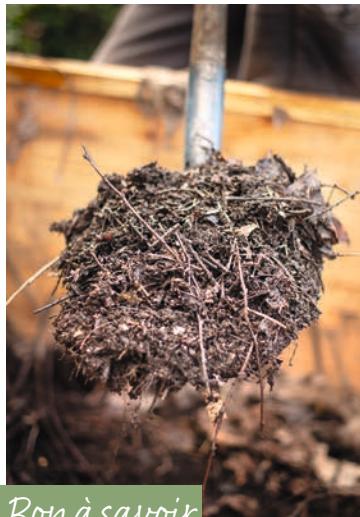
## Semis girafes ?

Vos semis sont grands, peu trapus, avec une tige assez fine ? Ils ont le syndrome de la girafe ! Et seront par conséquent fragiles à la plantation. Courant avril, il est encore temps de corriger le tir. Mais ne tardez plus car il leur faut environ un mois pour s'épaissir et être dans les temps pour les planter avant les fortes chaleurs. Pour étoffer un plant de tomate, poivron ou encore concombre (photo) qui a filé, rempotez-le en enterrant la plus grande longueur de tige possible dans un nouveau pot. Cela va l'inciter à refaire des racines adventives sur la tige enterrée et fortifier ainsi son système racinaire. En plus, la tige va s'épaissir. Ensuite, installez-le dans des conditions moins chaudes pour qu'il pousse plus doucement. D'ici un mois, vos plants "girafes" devraient s'être renforcés et être fin prêts pour la plantation. **I.V.-H.**

Vie du sol

## Microorganismes 1 - Maladies telluriques 0

Pour éviter les maladies venant du sol (mildiou, hernie du chou, etc.), il faut apporter de la vie, c'est-à-dire des bactéries et des champignons bénéfiques qui freinent une éventuelle prolifération de pathogènes. Cela fonctionne exactement de la même façon que notre microbiote : on est plus résistants aux maladies s'il est bien diversifié. Mais comment favoriser la présence de ces fameux microorganismes ? Par l'apport régulier de compost, fumier, déchets (bien) verts, BRF... Mais aussi, éventuellement, par certaines préparations soit faites maison, soit du commerce : purin de plantes, litière de forêt fermentée, Bactériosol, Végéthumus, etc. Il est par ailleurs très important d'entretenir l'activité des microorganismes bénéfiques du sol dans les serres où la terre, desséchée par la chaleur et épuisée par la succession de cultures gourmandes (tomates, salades...), est soumise à une grosse pression des maladies cryptogamiques. **M.C.**



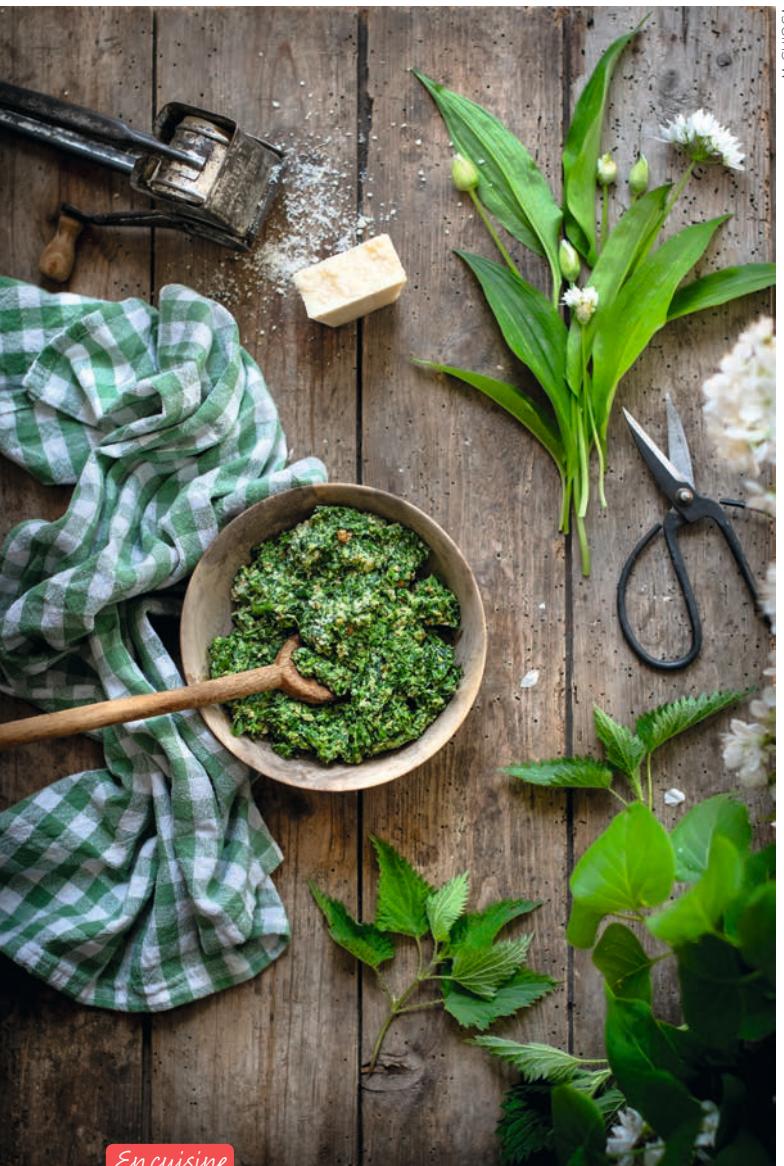
Bon à savoir



M. CHIOCA

## Terreau de semis

Déçue par certains terreaux de semis achetés en jardinerie, voici désormais comment je procède : dans un très grand bac en bois, nous entassons les feuilles de l'automne et même un peu de litière de forêt prélevée près de chez nous. Nous laissons le tout se décomposer ; 18 mois plus tard, ce compost de feuille bien noir et pas trop azoté (il ne brûle donc pas les racines) ne demande qu'à être panaché d'un peu de sable pour constituer le meilleur des terreaux pour semis – et ce, sans tourbe ! Une autre solution consiste à choisir un très bon terreau de plantation (riche en mycorhizes, éventuellement enrichi en algues et fumier bien décomposés, utilisable en agriculture bio) et de le panacher d'un peu de sable. Pour les plants très gourmands tels que les cucurbitacées, que je sème à partir de mi-avril, il ne faut pas hésiter à enrichir le mélange d'un peu d'Or Brun (environ un petit seau pour une brouette de mélange). **M.C.**



En cuisine

## Illico pestos !

Au mois d'avril, les récoltes sont encore un peu timides dans l'attente des premiers délices de mai, mais tant de plantes se prêtent au petit jeu du pesto qu'il est finalement assez facile de patienter ! Ortie (qui perd toutes ces propriétés urticantes dès lors qu'elle est mixée... même crue !), ail des ours, feuillage d'aillet ou de cébette, roquette, persil, fanes de radis ou de carottes, naménia ainsi que les feuilles de chou mizuna ou de moutarde japonaises qui ont traversé l'hiver : tout cela ne demande que quelques coups de mixeur, un peu d'huile d'olive, de fleur de sel, de parmesan, d'ail et éventuellement quelques noix, pour agrémenter toutes sortes de plats de pâtes ou de riz, tartines-repas au fromage de chèvre et œufs mollets, salades de pois chiches et autres petits plats aussi rapides à préparer que délicieux à savourer ! **M.C.**

Astuce

## Petit noyau devenu grand

Dans le Trièves (sud de l'Isère), où est implanté le Centre Terre vivante, les pêchers de vigne sont légion, leur rusticité étant bien adaptée à l'altitude du territoire (800 mètres). Généreux et productifs, ils font le bonheur de nos papilles en septembre. J'ai donc décidé d'en planter un en partant d'un noyau, selon la technique de la stratification. En septembre, j'ai gardé précieusement des noyaux du pêcher de mon voisin que j'ai mis à sécher dans la cuisine pendant quelques semaines, avant de les ranger avec les graines. Fin novembre, suivant à la lettre les conseils d'Alain Pontoppidan, l'expert verger des 4 Saisons, j'ai mis six noyaux dans un pot de fleurs avec du sable humide, dehors, pour qu'ils soient au froid et à l'humidité. Décembre, janvier, février, mars... sont passés, sans que rien ne bouge. Jusqu'à ce jour d'avril où j'ai découvert que les noyaux étaient fendus et que cinq belles petites pousses pointaient le bout de leur nez. J'ai d'abord installé chaque jeune pêcher dans un pot profond, où ils ont passé la belle saison en se développant vigoureusement, avant d'en planter deux en pleine terre à l'automne suivant. Trois ans après, la floraison en avril 2025 de l'un d'entre eux a été resplendissante (photo) ! Et j'attends les premières pêches pour septembre... Quant aux trois autres, ils ont trouvé bonne place dans le jardin de collègues et d'amis. **I.V.-H.**



I. VAN HOUTDENHOVE



## À savoir

### Lupin : merveilleuse vivace

Vous avez de la place dans une zone ensoleillée du jardin ? Installez des lupins ! Les lupins de Russell sont des vivaces résistantes qui préfèrent les terres légères. Dans ma terre argileuse qui reste humide l'hiver, je n'arrive pas à les garder plus de deux ans. Ils affectionnent également les terres plutôt acides mais tolèrent le calcaire. Je les sème début mai, car ils ont besoin de chaleur, et en godet pour protéger les jeunes pieds des limaces. Je les repique ensuite en pleine terre à au moins 30 cm de distance les uns des autres dès que la racine pivotante apparaît sous le godet. Les grandes fleurs généreuses aux tons variés arrivent en juin. Si vous récupérez les graines qui se ressèment très bien, prenez-garde car elles sont toxiques, contrairement au lupin blanc. **J.H.**

| ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim |   |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  |   |
| ⌚   | *   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | *   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | *   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | *   | *   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | * |

⌚ Jour-feuille, 🍅 Jour-fruit, 🌱 Jour-racine, \* Jour-fleur

Jours favorables liés aux travaux concernant les légumes (semis, plantations, repiquage, binage, buttage...). Pour plus de détails (noeuds lunaires, jours défavorables aux semis), reportez-vous au calendrier encarté.



M. LE TOQUIN



## Aromatiques Mélisse bien tenue

Si la mélisse se plaît chez vous comme chez moi, on la retrouve partout et elle se ressème très facilement si on la laisse faire, étouffant allégrement des plantes moins décidées. Pour éviter d'avoir à arracher des mélisses à tour de bras dans tout le jardin, je la rabats avant qu'elle monte à fleurs, plusieurs fois par an. J'ai ainsi de belles repousses, idéales pour mes tisanes. Ma touffe de mélisse s'étoffe mais ne se ressème pas. L'idéal est de pouvoir la tailler avant la floraison, avant que le feuillage ne s'abîme. Je fais sécher la plus grande partie de la récolte, à l'ombre, dans mon grenier bien aéré, pour la conserver tout l'hiver. **J.H.**

## Succession

### En attendant les courgettes...

Elles en prennent de la place, ces courgettes ! C'est pourquoi il est généralement conseillé de laisser un mètre entre deux plants. Mais en attendant qu'elles s'épanouissent pleinement, courant juin, l'espace semble bien désert. Profitez-en pour contre-planter des laitues ou semer une ligne de radis. Vous aurez le temps de les récolter avant que les courgettes ne colonisent tout l'espace. **J.R.**



## Ornement

### Œillets d'Inde aux teintes douces

Comme les fleurs de la famille des tagètes semblent réellement prévenir une possible infestation de nématodes sur les parcelles où reviennent souvent les tomates, ce sont vraiment des incontournables du potager. Le souci, c'est que je n'aime pas trop leur teinte orange vif. Et puis un jour, j'ai découvert qu'il existait de douces variétés de tagètes : connaissez-vous par exemple les roses d'Inde 'Ivory', 'Kilimandjaro', 'Vanilla' ou 'Snowstorm', avec leurs jolis pompons hésitant entre le blanc-crème ou le jaune très doux ? Ou les œillets d'Inde 'Strawberry Blonde', dont les pétales plus cuivrés qu'orangés sont lavés de rose comme par petites touches d'aquarelle ? Comme il est assez difficile de les trouver en plants, mieux vaut les avoir semés fin mars sous abri : ils seront fin prêts à accompagner les plants de tomate dans leurs premières sorties en pleine terre. **M.C.**



## Biodiversité

### Vive les pucerons !

Jetez un œil autour de vous : les bourgeons floraux des cardons sont recouverts de pucerons, de même que les rameaux encore verts du sorbier. Souvent, des fourmis-bergères parcourent les colonies immenses, prélevant ici et là le miellat sucré produit par leur troupeau. Regardez d'un peu plus près les feuilles des plantes-hôtes et remarquez les petits amas d'œufs jaune fraîchement déposés par dame coccinelle. Elle n'est pas la seule à convoiter, pour sa progéniture, cette manne que sont les pucerons, à l'image de la vilaine larve de syrphe qui peut tuer plusieurs centaines d'aphides par jour ou des hyménoptères parasitoïdes qui se bousculent pour pondre leurs œufs à l'intérieur des pucerons. Regardez autour de vous et réjouissez-vous, les pucerons sont là pour nourrir les futurs défenseurs de votre potager. **J.R.**

J.-J. RAYNAL



## Ornement

### Julienne des dames, une bisannuelle parfumée

Je laisse la julienne des dames, *Hesperis matronalis*, s'inviter au jardin. Cette bisannuelle délicatement parfumée a besoin d'espace, elle forme une touffe qui s'étale si elle n'est pas retenue, couvrant facilement un mètre carré. Dans un massif de vivaces, le long d'un mur ou d'une allée, elle est belle plantée en nombre. Chez moi, elle voyage dans le jardin, se ressème ici ou là, je laisse des plants de différentes couleurs, blanc crème ou rose, à mauve plus soutenu, monter à graines pour en offrir et en ressème. Je conserve les plants "bien nés", qui ont choisi le bon endroit pour pousser, et je déplace les autres, en profitant pour regarnir un massif ou camoufler un grillage... J'aime aussi ajouter quelques fleurs dans les bouquets, qu'elles parfument agréablement. **J.H.**



En cuisine



## Le pois gourmand porte bien son nom

Bien que ce soit un délicieux légume, je trouve le petit pois surcoté, du moins si on le compare à son cousin le pois gourmand. Le petit pois craint le froid, le pois gourmand non, et peut être semé dès février ; le petit pois doit s'écosser, le pois gourmand non ; le petit pois peut être un peu coriace et farineux si on ne le ramasse pas assez tôt, le pois gourmand beaucoup moins. Et puis en cuisine... Il suffit de passer les pois gourmands à la poêle au retour du potager – juste quelques minutes de chaque côté dans un filet d'huile d'olive et une pincée de fleur de sel – puis de les glisser dans l'assiette encore bien verts mais légèrement dorés sur les bords, *al dente*. On peut aussi le cuisiner en soupe façon minestrone, en brouillade avec des œufs et du parmesan, en salade tiède, en poêlée chinoise avec des petits cubes de bœuf pour accompagner du riz, en pasta primavera avec des tagliatelles fraîches... Bref, c'est la star du printemps dans mon potager ! **M.C.**

### Vie du sol

## Le fumier au jardin

Un peu de fumier frais (environ 1 seau au mètre carré) est un mets de choix pour le sol avant la plantation des légumes gourmands tels que choux, tomates, poivrons, aubergines... et l'on peut doubler, tripler, voire quadrupler les doses sur les rangs de cucurbitacées ! Le fumier doit toujours être épandu en surface, jamais enfoui : en laissant les organismes du sol le composter sur place petit à petit, on est sûrs qu'il ne brûlera pas les racines, et assurera de bons repas pour nos légumes tout au long de la saison. Il peut toutefois être composté tel quel environ 1 an à 18 mois (on obtient alors un compost très riche, à utiliser avec parcimonie), ou mélangé dans le tas avec des végétaux (foin, tontes, tailles, feuilles...) afin d'obtenir un compost plus doux et équilibré, bénéfique aux cultures craignant les apports de matière organique fraîche (comme les oignons, les carottes...), ou l'excès d'azote (légumes-fruits entre autres). **M.C.**



Astuce en vidéo

## Échelonnez les patates

Pour récolter et consommer des pommes de terre nouvelles jusqu'à la fin de l'année, David et Catherine Latassa ont une astuce très simple et pleine de bon sens : ils ne plantent pas toutes leurs semences au même moment ! Afin d'échelonner la production, les deux jardiniers conseillent d'espacer les plantations et de conserver des tubercules. Pour faire de même, plantez-en une dizaine (ou une quinzaine) toutes les deux semaines (ou tous les mois) et ce, jusqu'à début août. Vous pourrez ainsi déguster des pommes de terre nouvelles jusqu'aux premières gelées... sans toucher aux réserves prévues pour l'hiver ! **I.V.-H.**



Retrouvez cette astuce de notre abonné en vidéo sur :

[youtu.be/4YzS27Ou9V4](https://youtu.be/4YzS27Ou9V4)



M. CHIOCA



F. CLAVEAU

## Geste

### La tête la première

C'est en début de saison que les tomates risquent le plus d'attraper le terrible mildiou. Je suis de celles et ceux qui acceptent d'utiliser la bouillie bordelaise, mais le moins souvent possible. Or on lit souvent que pour être efficace, il faut la pulvériser aussi le dessous des feuilles. Mais avez-vous déjà tenté cet exploit, surtout lorsque les plants sont encore tout-petits ? On s'en met davantage sur les lunettes et dans les narines que sous le feuillage ! Voici donc ma petite astuce : dans un seau un peu haut (ancien seau d'engrais), j'ajoute la bouillie bordelaise de savon noir, d'argile, d'huiles essentielles et de propolis (voir la recette page 19, sans le soufre). Puis je plonge mes petits plants la tête en bas dans le seau. Comme ils sont entièrement immergés, chaque millimètre de feuille est couvert. Il ne reste plus qu'à les égoutter soigneusement et à les planter. On ne peut hélas pas renouveler l'opération au bout de quelques semaines avec le nouveau feuillage (là, il faut vraiment se débrouiller tant bien que mal, la tête à l'envers), mais au moins nos bébés tomates auront eu un bon départ dans la vie, bien à l'abri des maladies cryptogamiques. **M.C.**

## C'est de saison

### La vague des frileux

Sous mon climat semi-montagnard, début mai annonce la deuxième vague de semis, celle dont la seule évocation met l'eau à la bouche tant elle nous fait rêver aux plats d'été : basilic, courgettes, concombres, melons, pastèques... sans compter les fleurs un peu frileuses comme les ipomées. J'avoue parfois craquer dès fin avril mais ce n'est pas bien prudent : en 2018, il avait neigé un 4 mai ! Or ces légumes et fleurs du soleil, s'ils pourraient survivre à une température proche de 0 °C, en seraient très ralentis dans leur croissance. Idem avec les plants de tomates : si leur feuillage devient brun, c'est qu'elles ont eu vraiment trop froid, et vont se mettre en dormance. Bien souvent, les semis et plantations de pleine saison rattrapent les "kamikazes" ayant pointé trop tôt le bout de leurs feuilles et au final, sont même bien plus résistants... **M.C.**



Basse-cour



M. CHIOCA

### Retour à l'envoyeur

Il arrive parfois que l'on croule sous les œufs au printemps... au point de ne vraiment plus savoir qu'en faire. Mais saviez-vous qu'il est possible de confectionner pour vos poules, avec les œufs en surplus, une petite pâtée protéinée très revigorante ? Cassez-les entiers (oui, avec les coquilles !) dans un saladier, écrasez grossièrement le tout et cuisez cette singulière omelette à la façon des œufs brouillés. Si vous avez en plus le temps de rajouter régulièrement des orties à la pâtée, vos pondeuses « pèteront la forme » comme jamais, referont de belles plumes, retrouveront une crête bien colorée et vous feront plaisir par leur vitalité. Le souci avec ça ? Vous allez continuer de crouler sous les œufs ! **M.C.**



*Bon à savoir*

## Une sur deux

Lorsque, courant mars, j'ai installé mes premiers plants de salades à tout juste 20 cm d'intervalle (avec une cébette intercalée entre chaque), on aurait pu croire que je ne savais pas jardiner... Sauf que tout début mai (et parfois même un peu avant), je me régale à récolter une laitue sur deux : comme elles n'ont pas encore atteint leur complet développement, j'en ramasse deux ou trois pour un saladier, sans oublier les quelques cébettes entre chaque pour parfumer la sauce. Celles laissées sur la ligne ont ainsi tout le temps – et toute la place ! - d'atteindre une circonférence de compétition mais entre-temps, nous nous régalaons déjà de laitues toutes tendres à une période où les légumes n'abondent pas encore. C'est avec de petites astuces comme celles-ci que l'on résout la "crise du logement" dans les petits potagers... **M.C.**



S. DESCAMPS



*Vie du sol*

## Observez les nodosités

Les nodosités sont le résultat d'une symbiose entre la plante de la famille des légumineuses et des bactéries du sol appelées rhizobiums. Ces bactéries ont la capacité de fixer l'azote atmosphérique, le transformant en une forme utilisable par la plante. En échange, la plante fournit aux bactéries des nutriments essentiels à leur développement. La récolte des petits pois est l'occasion idéale pour observer cette étrange symbiose. Déterrez délicatement les racines d'un plant en soulevant la terre à l'aide d'un transplantoir ou d'une gouge. Les nodosités apparaissent comme de petites excroissances ovales sur les racines. Elles peuvent varier en taille et en couleur, allant du blanc au rose, en fonction de leur âge et de leur activité. En laissant les racines dans le sol avant une nouvelle culture, vous permettez aux nodosités et aux racines de se décomposer, d'enrichir le sol et d'améliorer sa porosité. **J.R.**

### Variété 'Kalibos', quel joli cœur !

C'est en mai qu'il faut planter le 'Kalibos', un chou cabus aussi ornemental qu'exceptionnellement bon : son cœur pointu d'un incroyable rose vif émerge de larges feuilles teintées à la fois de mauve, de pourpre et de bleu canard... Autant dire qu'avec ses allures de rose géante, il ne passe pas inaperçu au potager. Lors de sa récolte en automne, il vous séduira par son étonnante tendreté (rien à voir avec le chou rouge lambda) et la saveur si douce et sucrée de son cœur. Les salades de 'Kalibos' feraient aimer le chou à n'importe quel récalcitrant ! **M.C.**





J.-J. RAYNAL

Le conseil Terre vivante

## Récoltez les radis semés entre les carottes

Si, plus tôt en saison, vous avez semé des radis en même temps que les carottes, il est l'heure de les récolter. Les radis ont en effet une croissance rapide : ils ont germé en premier, en une quinzaine de jours, marquant ainsi l'emplacement du semis des carottes, auxquelles il faut plus de temps pour lever. Environ trois ou quatre semaines après le semis, récoltez les radis, cela libérera de l'espace pour le développement des carottes. Profitez-en pour éclaircir ces dernières si le rang vous paraît trop dense. **I.V.-H.**



I. VAN HOUDENHOVE

Ornement

## Ode à 'Madame Alfred Carrière'

Lors d'un reportage en Ardèche, dans le jardin de Nelly Bellelle, j'ai découvert le rosier liane 'Madame Alfred Carrière'. Ébloui par sa hauteur – chez elle, il grimpe à près de 3 mètres –, j'ai été définitivement conquise lorsque j'ai humé son parfum puissant. La jardinière utilisait cette variété en particulier pour fabriquer du sirop de rose. À l'automne suivant, nous avons décidé d'en faire grimper un sur la façade de notre maison. Nous avons installé "Alfred" – son petit nom – contre le mur, dans un sol pauvre et caillouteux, mais bichonné à grand renfort de compost. Planté en février 2021, il a grandi doucement mais sûrement pour aujourd'hui atteindre... plus de 2,50 mètres ! Nous l'avons palissé de part et d'autre du mur pour qu'il puisse étendre ses roses sous les fenêtres d'un côté, et sur un petit balcon de l'autre. Nullement gêné par cette contrainte, ce rosier très vigoureux et facile à cultiver nous gratifie désormais de pluies de roses dès la fin du mois de mai, et jusqu'en novembre. Délicates, ses fleurs blanches au cœur rose ravissent nos narines dès que l'on s'en approche. Et ses tiges, très souples, sont inermes. Un bonheur ! **I.V.-H.**

Pratique

## Tout doux sur l'arrosage

Pour un bon départ, arrosez vos graines tout juste semées avec douceur. Un arrosage en pluie légère permet de ne pas déloger les plus petites d'entre elles tout en assurant une hydratation uniforme de leur lit. Un jet d'eau trop fort peut provoquer la formation d'une croûte de battance, en particulier sur un sol limoneux. Celle-ci réduit la porosité tout en augmentant la vitesse d'assèchement du sol. Pire, elle peut empêcher la levée de vos précieux semis qui resteront coincés sous la croûte. Pour arroser en fine pluie, utilisez un arrosoir équipé d'une pomme à trous fins. Arrosez régulièrement mais avec modération pour maintenir le substrat légèrement humide, sans excès. **J.R.**

# offre de parrainage

Offrez un abonnement pour transmettre la passion du jardinage  
et recevez un CADEAU !

**Abonnement d'un an  
(6 numéros) pour 39 € \***



accès illimité à 1500 archives  
du magazine sur notre site internet  
[terrevivante.org](http://terrevivante.org)



**En cadeau  
pour vous**



## LE CARNET DE MON JARDIN

Vous rappelez-vous, année après année, les réussites, échecs, découvertes et observations faites dans votre jardin ? Pour ne plus rien oublier, Terre vivante a créé « Le carnet de mon jardin ». Ce bel objet deviendra votre compagnon indispensable au jardin.

Format : 17x22 cm - 224 pages.

\* Tarifs France métropolitaine. Pour la Belgique et la Suisse, consulter les tarifs sur [terrevivante.org](http://terrevivante.org).  
Offre valable jusqu'au 31 décembre 2025.

## Offre de parrainage aux *4 saisons*

Bulletin d'abonnement à compléter et envoyer sous enveloppe non affranchie à l'adresse suivante :

Terre vivante - Libre réponse n°88455 - 169, chemin de Raud - 38710 Mens

### Bénéficiaire de l'abonnement :

Mme  Mlle  M.

Nom .....

Prénom .....

Résidence .....

N° ..... Voie .....

CP ..... Ville .....

Tél. .....

E-mail\* .....

### Bénéficiaire du cadeau :

Mme  Mlle  M.

Nom .....

Prénom .....

Résidence .....

N° ..... Voie .....

CP ..... Ville .....

Tél. .....

E-mail\* .....

\* E-mail indispensable pour l'accès aux avantages abonnés.

### Mode de règlement :

Je joins un chèque de 39 € à l'ordre de Terre vivante

Je règle par carte bancaire en appelant le standard téléphonique au 04 76 34 80 80.

Une question ? 04 76 34 80 80 (prix d'un appel local). Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h.



| lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar |    |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24 |
| ⌚   | 🍅   | 🍅   | 🍅   | ⌚   | ⌚   | *   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | *   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | *   | *   | *   | *   | *   | *   | *  |

⌚ Jour-feuille, 🍅 Jour-fruit, 🌱 Jour-racine, \* Jour-fleur

Jours favorables liés aux travaux concernant les légumes (semis, plantations, repiquage, binage, buttage...). Pour plus de détails (nœuds lunaires, jours défavorables aux semis), reportez-vous au calendrier encarté.



## Biodiversité Gentleman chenille

J'aperçois de temps en temps la belle chenille du machaon sur le feuillage des apiacées (fenouil, carotte, persil, ammi...) de mon potager. Bien qu'elle se nourrisse presqu'exclusivement des feuillages de cette famille de plantes, sa "discrétion" dans les prélèvements de nourriture fait qu'elle ne cause aucun préjudice aux récoltes. C'est un vrai plaisir de partager ses productions avec un si parfait gentleman papillon ! C'est aussi pour cela qu'il est important de ne pas prendre systématiquement « un canon pour tuer une mouche » au potager : ainsi, si des piérides apparaissent, j'essaie d'abord de les contenir en inspectant les feuilles de choux. Telles étaient exactement mes pensées en photographiant cette merveille dans mon jardin un petit matin de juin. Mais cette histoire a une fin décevante... À peine m'était-je éloignée que je vis, sortie de la petite maison de bois installée dans le pommier où piaillait depuis quelques jours une couvée d'oisillons, une mésange fondre sur ma belle chenille de machaon. Bien difficile dans ce cas de savoir si l'on doit se réjouir pour la famille oiseaux ou s'apitoyer sur la chenille... **M.C.**



Astuce en vidéo

## Vive les semis spontanés !

Ne supprimez plus vos semis spontanés sans les avoir identifiés ! Pour David Latassa, ils sont précieux, tant pour leur adaptation que pour le gain de temps qu'ils apportent aux jardiniers. Dans sa serre, les semis spontanés sont nombreux : arroche rouge, salade grenobloise, laitue, tomate, fenouil, cosmos, persil, sarrasin, ipomée, tournesol... Le jardinier constate d'ailleurs que ces semis ne sont pas attaqués par les limaces, probablement parce qu'ils n'ont pas subi le stress de la transplantation. Avant de les arracher, apprenez à reconnaître ces bébés semis pour les sélectionner : comme ils ont poussé tout seuls et se sont endurcis, ils deviendront des plants bien adaptés à votre climat et à l'environnement. Bien sûr, s'il y en a trop, vous pouvez en enlever pour les repiquer ailleurs : cela vous fera des légumes ou des feuilles supplémentaires à peu de frais ! **I.V.-H.**



### Ornement

## Roses, graminées et belles ombelles

Entre fin mai et juin, les rosiers de mon jardin sont à leur apogée et je ne résiste pas au plaisir de confectionner d'opulents bouquets pour ramener à la maison un peu de leur sublime parfum. Pour conférer un charme encore plus fou aux bouquets, j'associe toujours les roses soit à des graminées des champs, sublimes en mai-juin, juste avant les coupes de foin dans les champs, ou à de jolies ombelles blanches comme celle du cumin des prés (photo) ou de l'ammi. Ce genre de bouquet ferait rêver un fleuriste... **M.C.**



Retrouvez cette astuce de notre abonné en vidéo sur :

[youtu.be/o9GG-RUBtIU](https://youtu.be/o9GG-RUBtIU)



## Variété

### Gesse, une sauvage au jardin

Appelée pois vivace ou encore pois de Chine, la gesse à large feuille, *Lathyrus latifolius*, est une fleur sauvage qui se plaît dans les prairies et les sous-bois jusqu'à 1500 m d'altitude. Totalement rustique, elle supporte toutes sortes de conditions difficiles ; terre lourde, sécheresse, terrains escarpés. Cette vivace indestructible donne dès le mois de juin des fleurs rose vif en grappes régulièrement tout l'été. Elle peut s'accrocher grâce à ses vrilles et recouvrir des clôtures. Ce pois n'est pas odorant mais la couleur vive de ses fleurs, vraiment sensationnelle, me suffit largement. C'est la plante idéale pour les terres ingrates ou les expositions extrêmes. **J.H.**



## Le conseil Terre vivante

### À la chasse aux larves de moustique

On sait, les moustiques se reproduisent dans l'eau, même dans un petit fond. Les femelles déposent leurs œufs en surface car les larves ont ensuite besoin d'eau stagnante pour se développer. Il est donc judicieux d'apprendre à reconnaître les différents stades de développement du moustique (œuf, larve, nymphe et adulte) pour repérer les larves et les supprimer d'un point d'eau, car leur cycle est très court. On peut les observer à l'œil nu : ce sont des petits points noirs qui vont descendre en profondeur si on se penche au-dessus de l'eau, puis remonter après quelques minutes. Bien entendu, cela ne vous dispense pas de vider régulièrement toutes les soucoupes et récipients avec un fond d'eau stagnante pour limiter le développement des larves. Ou d'installer une moustiquaire sur les réservoirs ou récupérateurs d'eau. Un geste à adopter dès qu'il commence à faire doux, et à renouveler jusqu'en septembre, voire plus tard dans les régions où il faut chaud. **I.V.-H.**

## Geste

### Où sont mes courges ?

Lorsqu'on plante en mai nos petits plants, il est facile de savoir où les arroser. Mais quelques semaines plus tard, bien malin qui saura, au milieu d'un tapis de lianes, retrouver le pied de chaque courge pour les arrosages ! Aussi, une fois mes plants installés en pleine terre, je fiche une bouteille dont le fond a été découpé contre chaque pied de courge, et je la maintiens avec un grand tuteur qui sert à la fois pour la stabilisation de la bouteille (histoire que le tuyau ne la renverse pas) et la signalisation. En juillet ou août, il ne me restera plus qu'à visualiser les bâtons, puis viser leur base afin de remplir les bouteilles. **M.C.**



Astuce

## Panier à patates

C'est une toute petite astuce que je partage avec vous, mais qui me rend bien service : lorsque je récolte les patates nouvelles en juin, à mesure des besoins, je le fais toujours dans un panier en grillage métallique : ainsi, il suffit d'un coup de jet au tuyau du jardin, en secouant le panier pour bien faire rouler les pommes de terre, et hop !, elles entrent en cuisine toutes proprettes, sans mettre de la terre sur le plan de travail. Et elles peuvent même être cuisinées dans la foulée, sans rinçage supplémentaire ni épluchage ! **M.C.**

M. CHIOCA



Variété

## De toutes les couleurs !

J'aime planter quelques pieds de poivrons aux couleurs originales, trouvés en jardinerie ou sur les foires aux plants : 'Blanc de Hongrie', violet 'Oda', jaune 'Carré d'Asti' ou 'California Wonder', 'Sunrise Orange', 'Mandarine', 'Chocolat', etc. Tout cela fait très joli au jardin et dans les assiettes ! Mais mes préférés, à la fois pour leur goût et leur productivité, restent les incontournables 'Corne de Taureau' et 'Petit Marseillais'. **M.C.**

M. CHIOCA



Ornement

## Un rosier sans maladie !

Cette année, le printemps a été très humide dans le Trièves mais les feuilles de mon rosier 'White Max Graf' sont restées brillantes, d'une vigueur impressionnante. Totalement insensible aux maladies, cet hybride de Rosa wichuraiana donne des fleurs simples blanches au cœur jaune qui ressortent bien sur son feuillage vert brillant. Un rosier jamais malade, ça existe donc ! J'avoue qu'il a aussi quelques défauts comme ses épines acérées, terribles et nombreuses, et son développement exubérant. Je l'ai planté pour habiller le grillage de mon poulailleur, en pensant avoir affaire à une version buissonnante. Mais sa nature de liane a repris le dessus et, armée de gants solides et d'un sécateur, je dois le contenir très régulièrement. **J.H.**



En cuisine

## Cerises séchées

Il arrive parfois qu'un brave cerisier offre largement plus de cerises qu'il n'est nécessaire pour nourrir toute la famille. Heureusement, une partie du surplus peut être déshydraté : il suffit pour cela de les dénoyauter, les étaler sur les plateaux d'un déshydrateur (ou la lèchefrite d'un four), puis de programmer l'un ou l'autre sur 60 °C. Le temps de séchage varie en fonction de la taille des cerises, elles doivent être vraiment bien sèches y compris à l'intérieur si on veut les conserver longtemps. Réhydratées dans un peu d'eau et de rhum (ou d'amaretto), voire tout simplement de jus de pomme, elles font sensation dans les gâteaux en remplacement des raisins secs ! Il est même possible de les ajouter telles quelles dans les cookies, en compagnie de grosses pépites de chocolat... **M.C.**

M. CHIOCA



Ornement

S. DESCAMPS

## Bambous en fleurs

Les bambous ne fleurissent pas souvent : tous les 30, 40 ou 120 ans selon les espèces. Quand cela arrive, c'est un événement, d'autant plus que la floraison est souvent suivie de la mort du pied : une fois qu'il a fleuri, il est épuisé. Si vos bambous fleurissent... Laissez-les faire. Vous pourrez ensuite récolter les graines pour en ressème dans du sable, lorsque la tige sera morte. Un plant de bambou peut parfois se mettre à fleurir à la suite d'un stress important comme un manque d'eau ou une canicule. Dans ce cas, il arrive que les tiges repartent. La variété *Phyllostachys aurea* du Centre Terre vivante s'est mise à fleurir en juin 2024 et la floraison se poursuit comme cela arrive parfois, pendant deux à trois ans, période pendant laquelle il produit des fleurs mais aussi des graines afin d'assurer sa reproduction. **J.H.**

Geste

## La seconde vie des haricots

Après la récolte, les touffes de haricots semblent épuisées, mais ne les enlevez pas ! Après quelques semaines de repos, s'il pleut ou si vous les arrosez, de nouvelles pousses fleuries se forment, suivies d'une honorable production pendant deux bonnes semaines—30 % environ de la récolte précédente. Un essai mené en 2023 par la SNHF (Société nationale d'horticulture de France) auprès de 65 jardiniers montre que, pour maintenir une bonne et longue production, il est préférable de cueillir les haricots encore jeunes, tous les deux à trois jours, voire quatre à six. Des récoltes plus espacées entraînent une baisse de la production et de la qualité gustative des haricots. Parmi les variétés testées, 'Oxynel 2' est la plus productive et l'une des plus goûteuses, ainsi que le mangetout beurre 'Stentor', toutefois un peu moins productif en deuxième récolte. **D.P.**

Pratique

## Gare aux coups de soleil

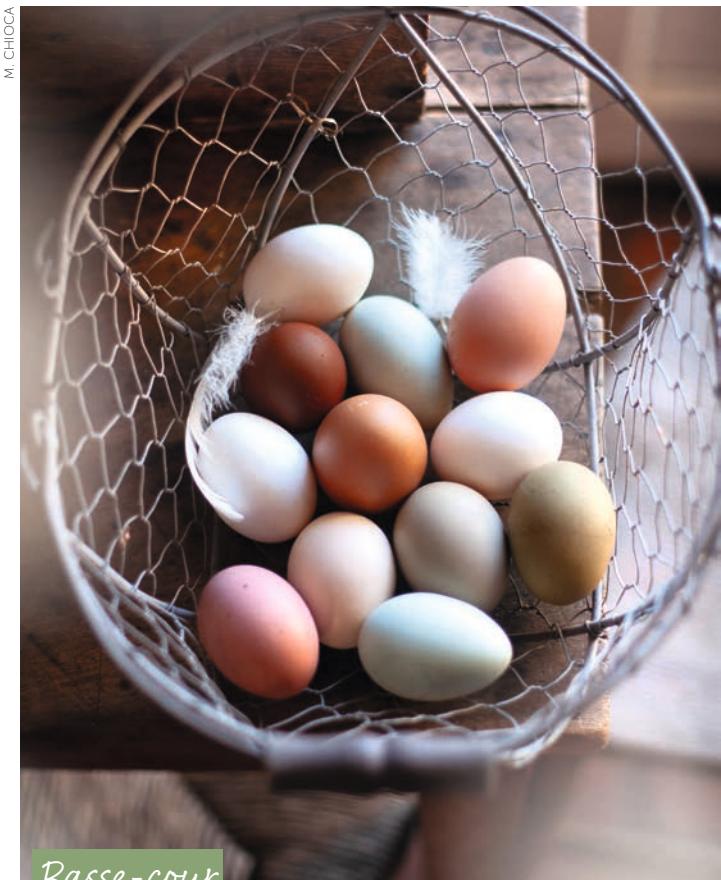
Quand le soleil darde ses rayons et que le vent dessèche les jeunes plants, pensez à les abriter sous une cagette le temps de la reprise. S'ils font d'abord mine de s'affaîsser sous l'effet de la soif, ils retrouveront rapidement de la vigueur une fois à l'ombre. Il est tentant de faire de même pour les radis afin de les préserver des chats et des oiseaux gratteurs. Mais attention : retirez rapidement la cagette après germination, au risque de voir vos semis filer. **J.R.**



M. CHIOCA

## Bon à savoir Fèves de juin

Dans mon jardin de moyenne montagne, je sème les fèves en février. Elles ne nous régaleront pas avant début juin, soit la période où les pucerons sont au taquet ! Mais est-ce vraiment grave ? Comme ces zigotos se concentrent sur les extrémités plus sucrées des tiges, je les coupe et les donne aux poules : cela leur fait un bon petit menu complet, avec légumes et protéines... Quant aux quelques pucerons restants, mieux vaut composer avec eux que de devoir vider un bidon de savoie noir sur son rang de fèves. Côté variétés, je ne cultive pas les célèbres longues 'd'Aguadulce' – elles mettraient trop de temps à produire si elles étaient semées en février – mais plutôt des variétés à port compact issues de pays plus frais comme les fèves anglaises 'White Windsor' et 'The Sutton', ou la jolie fève polonaise à grains roses 'Karmazyn' (photo). **M.C.**



Basse-cour

## De toutes les couleurs !

Le saviez-vous ? Les poules Cream Legbar et Azur pondent de très jolis œufs bleu-ciel. Les Araucana, Amaraucana et Emeraude des œufs turquoise. Le croisement entre une de ces poules et un coq dont la mère pond des œufs roux donne des poulettes qui pondront des œufs vert olive à kaki. Les Leghorn, Bresse Gauloise et Gauloise Dorée pondent des œufs blancs. La Faverolles pond des œufs rosés et la Marans des œufs chocolat. Évidemment, en omelette ils se valent tous... **M.C.**



## La saison du vert

Au printemps, j'apprécie les légumes qui poussent vite, car ils apportent cette petite note de diversité et de nouveauté qui font tant défaut à mon potager du mois de mars.

À côté des épinards, mescluns, roquette, laitues et autres radis qui agrémenteront les premières salades de la saison nouvelle, je sème aussi dès mars une petite feuille nommée wasabino : de la famille des brassicacées, elle pousse vite et offre – comme son nom l'indique – une vraie saveur de wasabi ! On peut l'ajouter toute jeune dans les saladiers de mesclun ou bien attendre qu'elle ait pris un peu plus d'ampleur courant mai. Dans ce cas, les grandes feuilles peuvent être mixées avec un peu de sel et d'huile d'olive pour constituer un wasabi maison aussi vert mais un peu moins piquant que celui des épiceries japonaises ! Avec un petit sashimi de truite locale, c'est délicieux. Dans les légumes de printemps un peu rigolos, j'aime aussi beaucoup les radis ronds 'Diana' : très vigoureux et d'une jolie couleur mauve, ils produisent rapidement de bons radis à croquer particulièrement doux... mais aussi beaucoup de fanes bien tendres, véritables légumes à part entière que je cuisine volontiers !

Enfin, si vous cherchez pour le printemps une salade originale et qui change un peu, testez donc la 'Cressonnette du Maroc'. Incroyablement douce, sans la moindre amertume, cette laitue aux feuilles très découpées et un peu "grasses" se sème dès février sous abri pour nous régaler à partir du mois d'avril.



### “Asperges” de chou noir à la citronnette

Pour beaucoup de jardiniers, avril est encore un mois un peu creux... Mais si l'on a pris soin de ne pas arracher les choux, ils commencent à monter en fleurs. Leurs petites pousses sont d'une telle finesse que ce plat peut rivaliser avec les asperges.

*Préparation : 10 min / Cuisson : 12 min*

*Ingédients pour 4 personnes :*

Une passoire de fleurs de chou noir Toscan (ou de chou kale, de chou 'de Milan'...) avec environ 15 à 20 cm de tiges • 4 œufs • 8 c. à soupe d'huile d'olive • 1 citron bien juteux • 1 c. à café de moutarde lisse • sel, poivre 5 baies.

Dans un grand faitout, faire cuire les fleurs de choux 12 min à l'eau bouillante salée, puis bien les égoutter.

Faire cuire les œufs, 8 min à l'eau bouillante, puis les écaler.

Presser le citron, puis mixer avec l'huile, la moutarde, du sel et du poivre : le fait de mixer permet d'obtenir une sauce plus épaisse et onctueuse qu'en fouettant à la fourchette.

Servir les fleurs de choux tièdes avec du riz, la sauce et les œufs.



## Gnocchis express aux fanes de radis, crème de sauge

Une recette fabuleuse pour optimiser chaque cueillette. Aussi simple que délicieuse, elle peut aussi se décliner avec des épinards, des orties et même du basilic en été.

*Préparation : 10 min / Cuisson : quelques minutes*

*Ingédients pour 2 à 3 personnes :*

125 g de fanes de radis • 150 g de farine • 1 c. à café rase de sel fin

Pour la sauce • 20 cl de crème liquide (de vache ou végétale) • 1 gousse d'ail écrasée • 5 feuilles de sauge • sel, poivre 5 baies

Mixer les fanes avec la farine et le sel, juste le temps nécessaire à obtenir une pâte qui s'amalgame. Ne pas trop mixer ou pétrir, au risque que la pâte durcisse. Fariner une grande planche puis découper, à l'aide d'une paire de ciseaux aux lames huilées, des petits morceaux de pâte : ils prendront naturellement une jolie forme de feuille, avec une sorte de petit pli au milieu. Les faire tomber au fur et à mesure sur la planche.

Pendant ce temps, porter à ébullition une grande casserole d'eau bouillante salée. Y plonger les gnocchis, attendre qu'ils remontent puis compter quelques minutes de cuisson : le temps (de 3 à 10 min environ) dépend de leur taille, mieux vaut les goûter de temps en temps.

Pendant ce temps, mélanger tous les ingrédients de la sauce et faire frémir 3 min dans une poêle.

Quand ils sont tendres, égoutter les gnocchis puis les mélanger directement dans la poêle de sauce, ou laisser chaque convive l'ajouter dans son assiette avec, éventuellement, un peu de ciboulette et de parmesan en plus.

## Salade “Mandoline”

Vous ne verrez plus jamais les navets comme avant...

*Préparation : 10 min*

*Ingédients pour 2 personnes :*

2 navets primeurs (à décliner aussi avec de jeunes choux-raves)

• 1 poignée de radis • 2 carottes  
• 100 g de truite fumée • poivre  
5 baies

*Pour la sauce pesto :*

½ botte de ciboulette bien fraîche  
• 4 c. à soupe d'huile d'olive  
• 1 c. à soupe de parmesan râpé (facultatif) • le jus d'un demi-citron  
• fleur de sel

Avec une mandoline, un couteau bien tranchant ou un économie, trancher très finement les navets, radis et carottes. Disposer joliment dans une assiette avec la truite fumée, poivrer assez généreusement.

Mixer les ingrédients de la sauce, la répartir sur les assiettes et servir aussitôt !

**SOLUTION CUISINE:**  
Fontaine à osmose inverse, re-minéralisation, structuration et dynamisation par triple vortex exclusif.  
*"Eau Parfaite"*  
selon les critères de la Bioélectronique de Vincent (BEV) pour boire au quotidien.

**DU POTAGER À L'ASSIETTE:**  
la Fontaine Eauriginelle retire tous les nitrates, pesticides, résidus médicamenteux et PFAS...

**BOOSTEZ VOS LEGUMES!**  
avec le Vortexeur Eauriginelle (embout Gardena® : s'adapte sur tous les tuyaux et robinets)

**L'AUTONOMIE !**  
en retrouvant le plaisir du goût de l'eau !

**PRENDRE SOIN DE VOTRE EAU EST NOTRE MÉTIER.**

+ DE **4500** CLIENTS SATISFAITS

**eauriginelle**  
l'eau pure à domicile  
[www.eauriginelle.com](http://www.eauriginelle.com)

**terre de liens**  
FONDATION PATRIMONIALE  
RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE

**PRÉSERVONS  
NOS TERRES AGRICOLES**

**CE SONT  
VOS HÉRITIERS  
QUI FONT LA VRAIE  
VALEUR DE VOTRE  
PATRIMOINE.**

En transmettant vos biens à la Fondation Terre de Liens, vous agissez pour préserver durablement les terres agricoles de France. Vous soutenez aussi l'installation de paysans qui pratiquent une agriculture biologique et respectueuse de l'environnement.

**LEGS**  
**DONATION**  
**ASSURANCE-VIE**  
+ d'infos sur [www.terredeliens.org](http://www.terredeliens.org)

Votre contact dédié pour recevoir notre brochure  
Emmanuel Jaccaud – Responsable Legs et Donations  
09 70 20 31 00 – mail : [transmission@terredeliens.org](mailto:transmission@terredeliens.org)

© Sandrine Mulas / Hans Lucas

## L'été

*Festival estival*

Le potager d'été est un mystère de contraste : tellement brûlant le jour qu'on le fuit pour se réfugier à l'abri des rayons ardents, il se pare, le soir, d'un charme incomparable. Dans les douces lumières d'or encore chaudes mais rasantes, une foule de légumes brillants titillent notre gourmandise – et génèrent moult hésitations sur le menu du soir !

Nos pas, hésitant à se frayer un chemin dans cette petite jungle foisonnante, froissent ici une touffe de menthe, là un feuillage de tomates, plus loin un pied de basilic et tout un petit monde d'inspiration gourmande s'ouvre aussitôt devant nous. Faute de temps (ah, ces arrosages...), cela peut parfois juste se terminer en une grosse tomate tiède dévorée sur place, suivie d'une poignée de framboises en dessert. Mais déjà, quel repas de roi !

Le chant des grillons et des grenouilles, celui de l'eau précieuse dispensée avec gratitude, le bruissement des feuillages sous le vent tiède, s'associent avec toutes les senteurs et les beautés du potager d'été pour réjouir nos sens.

*Marie Chioca*



# juillet

Conseils de saison

| mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu | ven |    |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25 |
| ●   | ●   | ●   | *   | *   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | *   | *   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●  |

● Jour-feuille, ● Jour-fruit, ● Jour-racine, \* Jour-fleur

Jours favorables liés aux travaux concernant les légumes (semis, plantations, repiquage, binage, butteage...). Pour plus de détails (nœuds lunaires, jours défavorables aux semis), reportez-vous au calendrier encarté.

## DÉBUT JUILLET

- **RÉCOLTER** ail, oignons et échalotes
- **RÉSEMER** courgettes + haricots
- **REPIQUER** chicoises, laitues et choux d'hiver
- **OMBRER** les jeunes plants avec des cageots
- Attention à la piéride (choux) et au mildiou (tomates + patates)

## Petites graines

### Les apiacées aromatiques

Des herbes au jardin, je n'en n'ai jamais assez ! J'affectionne les apiacées aromatiques : le persil, l'aneth, le céleri, la coriandre, le carvi et le fenouil. En plus d'agrémenter ma cuisine quotidienne, ces plantes attirent et nourrissent les pollinisateurs au jardin : abeilles, papillons, mouches, syrphes. Chaque année, j'essaie de semer largement ces aromatiques pour en laisser monter à graines une partie, en sus des récoltes fraîches. Je laisse fleurir l'aneth, le persil et le cerfeuil qui se ressèment spontanément en fin de saison. Je récolte les graines du fenouil vivace, très visité par les insectes, et celles du carvi, pour les consommer et j'en réserve une partie pour les semis de printemps. **J.H.**



M. LE TOQUIN



M. CHIOCA

## Ornement

### La lavande... mais en mieux !

Dans le top trois de mes fleurs vivaces favorites, les nepetas x faassenni de la variété 'Six Hills Giant' ont absolument tout pour plaire : une floraison bleu lavande remontante, de mai à fin novembre avec une très courte pause si on rabat les touffes à la fin du printemps. Un feuillage vert-argenté toujours impeccable, en forme de coussin, très sain, jamais assoiffé, étouffant les mauvaises herbes par sa densité. Un incessant ballet d'abeilles, à tel point que je ne peux visualiser un nepeta sans entendre un bourdonnement intense. Une tenue remarquable en bouquets. Et enfin, une longévité fabuleuse ! Les miens ont vingt ans et se portent à merveille, je me contente de les diviser de temps en temps pour en faire profiter d'autres jardiniers. **M.C.**

M. CHIOCA



## Vie du sol

### Grelinette salvatrice

Entre deux rotations de légumes, pour faire place à la culture suivante, je passe souvent un petit coup de grelinette. Certains adeptes du non-travail du sol me regarteront d'un œil torve, je le sais bien. Mais quel moyen de faire autrement lorsque le chiendent, installé tel un pacha sur la "pelouse" sauvage entourant mon potager lance sournoisement ses rhizomes en sous-sol ? Seule la grelinette me permet de les détecter, les soulever et les déloger – avant que je les donne à mon oie qui en raffole. Sans cela, rien n'empêcherait le chiendent d'envahir mon potager ! **M.C.**



J. JULLIEN

## Astuce en vidéo

### À la chasse aux doryphores

Certes, le doryphore est un coléoptère très joli... mais il peut faire de gros dégâts sur les solanacées (patates, aubergines). Pour David Latassa, impossible de le laisser faire car, comme il consomme les feuilles, cela limite la photosynthèse et le plant finit par déprimer. Tous les jours, le jardinier passe donc entre ses rangs de pommes de terre et scrute le feuillage. Dès qu'il en aperçoit, il les chasse avec une méthode précise : il met une main sous le feuillage, là où il a repéré le doryphore et, avec l'autre main, il l'attrape. Cette technique permet d'éviter que le doryphore ne s'échappe. Pensez aussi à regarder sous le feuillage : si vous observez une ponte de doryphore (un amas d'œufs jaune orangé collé au revers des feuilles, à l'abri de l'insolation et des prédateurs), détruisez-la car ces futures larves sont les plus carnassières, causant des dommages sévères au feuillage des plants. **I.V.-H.**



Retrouvez cette astuce de notre abonné en vidéo sur :

[youtu.be/Gz9TOnrOCl4](https://youtu.be/Gz9TOnrOCl4)



M. CHIOCA

C'est de saison

## Le foin mieux que la paille

Dans mon jardin, le foin donne de bien meilleurs résultats que la paille. Beaucoup plus riche en nutriments, il forme un merveilleux humus en se compostant au sol et entretient naturellement la fertilité du potager. Je paille en juillet – rarement avant à cause des limaces et des rats taupiers qu'il faut surveiller de près –, juste après avoir mis en place les tuyaux microporeux de l'arrosage automatique. Généralement, un agriculteur vient juste de presser les bottes du champ jouxtant mon jardin, et me cède volontiers la balle ronde de 300 kg qui suffit à pailler mes deux potagers. Le potager paillé au foin sent si bon... mais je n'en profite que quelques jours plus tard, le temps que mon inévitable et carabiné rhume des foins post épandage se soit calmé. On ne manipule pas toujours impunément un bon foin frais riche en pollén... **M.C.**

M. CHIOCA



## Variétés Shiso bicolore

Aussi appelé périlla en raison de son nom latin (*Perilla frutescens*), le shiso se décline en plusieurs versions : vert, rouge (à gauche) et bicolore (à droite). Cette dernière est une variété coréenne, aux feuilles vert foncé dessus et pourpres au dos. Poivrées, avec des arômes de menthe, elles donnent un petit piquant aux salades d'été et aux crudités. Je les utilise aussi en les saupoudrant, après avoir les avoir ciselées, sur du riz et du poisson. Délicieuses crues, elles peuvent aussi être ajoutées dans un bouillon de nouilles (sans trop les faire cuire), qu'elles relèvent à merveille. La culture de cette annuelle est facile : semis en godet en avril – la germination est assez longue – puis repiquage après la mi-mai en pleine terre, au soleil. On trouve aussi facilement des plants en jardinerie, auprès de certains semenciers bio ou sur les foires aux plantes. Attention: cette variété, qui peut atteindre 70 cm de hauteur, prend un peu de place. Les feuilles se récoltent ensuite au fil des besoins, jusqu'en octobre. Une astuce : récoltez-les juste avant de les utiliser car elles se conservent mal et sont bien meilleures lorsque, aussitôt cueillies, elles viennent pimenter votre assiette ! **I.V.-H.**

## Associations

### Duo de choc

Le basilic à petites feuilles, qu'on trouve souvent sous le nom de basilic 'Fin vert', est une variété appréciée pour son port compact et son arôme puissant. Traditionnellement utilisé dans la cuisine méditerranéenne, il aromatise les sauces, les salades et les plats à base de tomates. Sa culture est simple : il prospère en plein soleil et dans un sol bien drainé. Aux pieds des tomates, c'est parfait ! Pour le récolter, pincez les tiges au-dessus d'une paire de feuilles afin d'encourager une croissance plus touffue et ainsi prolonger sa production. **J.R.**

S. DESCAMPS



## Salades de plein été

Après en avoir testé beaucoup ces dernières années, voici quelques variétés qui tiennent le coup en été : la 'Rouge Grenobloise' (oui, toujours elle, c'est vraiment une salade pour toute l'année), la sucrine 'Craquerelle du Midi', la 'Cressonnette du Maroc', la 'Kinemontepas' (une ovation pour la flemme olympique du gars qui a trouvé son nom !), la 'Kamikaze', la 'Kagraner' et enfin la 'Sagess'. Je les sème en plaques de multiplication, à l'ombre d'un arbre, en les arrosant une à deux fois par jour selon la chaleur. Je les remporte si besoin en attendant que de la place se libère, puis je les plante en "culture dérobée", sans leur attribuer de planche spécifique : entre deux plants de choux, de poivrons, de tomates... Il y a toujours une petite place pour une laitue ! **M.C.**



## Pollinisez vos fleurs de courgette

Vous souhaitez créer une variété de courgette en croisant une jaune avec une verte ou, plus simplement, produire vos graines en étant assuré de maintenir la variété sans risque d'hybridation ? Une seule chose à faire : recourir à la pollinisation manuelle. La veille au soir, identifiez deux fleurs de courgettes prêtes à s'ouvrir : une mâle, située au bout d'une tige longue et fine, et une femelle, qui porte déjà le futur fruit. Ligaturez chaque fleur aux extrémités des pétales avec une pince à linge. Le matin du jour J, retirez la pince à linge, cueillez la fleur mâle, ôtez ses pétales afin de mettre les étamines à nu et frottez-les sur le pistil de la fleur femelle (photo). Refermez-la et ligaturez-la de nouveau pour empêcher que des polliniseurs n'interviennent après cette opération. Laissez-la faner, aller au bout de son cycle et faire une courgette que vous laisserez grossir jusqu'à ce qu'elle soit devenue dure, jaune, ligneuse, afin que les graines, vos futures semences, soient vraiment mûres. **I.V-H.**

### Geste

## Récoltez l'origan

C'est au début de la floraison que se récolte un origan chargé de saveurs. À l'aide d'un sécateur, prélevez de longues tiges fleuries que vous réunirez en un petit bouquet. Vous pourrez le faire sécher tête en bas dans un endroit bien ventilé et à température modérée (20-30 °C). Ainsi séchées, les sommités florales effeuillées s'utilisent comme condiment. On le trouve surtout sur les pizzas et dans les sauces dites *alla pizzaiola* et toutes autres sauces tomates, mais il s'associe très bien aux fromages frais et aux salades d'été. **J.R.**



Biodiversité

## Lézard vert, mon ami

En tombant sur lui ou un de ses nombreux congénères, je sursaute généralement aussi haut que dans un cartoon. Il faut dire que j'éprouve une phobie incontrôlable des serpents. Or le petit air de famille entre ce pauvre lézard et un serpent a le malheur de leurrer mon cerveau l'espace d'une seconde. Mais le temps de reconnaître ses petites pattes (que je trouve vraiment trop mignonnes !) et ses gros yeux ronds gentils, me voilà aussitôt attendrie. Car je les aime bien mes lézards verts, surtout après avoir lu que chaque spécimen défend son territoire contre les autres reptiles. A priori, ils sont donc mes courageux petits "chevaliers" anti-vipères – du moins je l'espère si fort que, par pitié, si vous avez des infos contraires ne m'en faites surtout pas part ! Celui-ci a été longuement photographié dans ma serre un matin de juillet, pas impressionné le moins du monde par mon objectif. Il faut dire que ces gros placides ont pris l'habitude de me regarder jardiner. **M.C.**

M. CHIOCA



Variété

## Connaissez-vous le poireau 'Armor' ?

En juillet, il est temps de planter les petits poireaux "crayon" que l'on trouve sur les marchés ou en jardinerie. Pour ma part, j'apprécie particulièrement 'Armor', un joli poireau au feuillage bleuté, semi-tardif et rustique. Son fût est fin, pas forcément gigantesque, plus dense que chez d'autres variétés. Est-ce pour cela, ou à cause de sa couleur bleue, qu'il résiste bien mieux au ver du poireau ? La question reste posée, mais les résultats sont là. À noter que ce poireau est supposé ne pas supporter les fortes gelées, alors que chez moi il affronte la neige et des températures de plusieurs degrés au-dessous de zéro sans broncher ! Nous le consommons encore en avril, juste avant qu'il ne forme son bâton – c'est-à-dire avant que son centre ne se creuse et devienne dur. **M.C.**



Ornement

## Entretien des rosiers

Pour profiter d'une floraison plus longue une grande partie de l'été, je coupe les fleurs fanées de mes rosiers : il suffit de couper juste au-dessus d'un bourgeon, à une dizaine de centimètres sous la rose fanée. C'est un travail fastidieux que l'on peut transformer en une petite routine hebdomadaire toujours récompensée par de nouvelles floraisons. Les rosiers 'The Fairy', remontants, fleurissent tout l'été s'ils sont régulièrement nettoyés. À vos sécateurs ! Ce moment de soin aux rosiers est devenu pour moi un moment de contemplation et détente, auquel j'ai pris goût. **J.H.**

S. DESCAMPS

## Semis

**Dernière chance pour le haricot nain**

Mi-juillet, c'est le dernier semis de haricot nain. Chez moi, dans le Trièves, je n'en sème pas plus tard, car le haricot a besoin de chaleur pour germer, pour fleurir et produire. À partir de l'été, les jours raccourcissent et les nuits plus fraîches permettront juste une dernière récolte en septembre, voire octobre. Dans les régions plus douces, les semis peuvent être faits jusqu'à fin juillet. Le haricot 'Coktel' est une variété de haricot nain filet mangetout idéale pour la consommation en frais et la conservation. Les haricots restent fins et ne prennent pas le fil, ce qui permet des récoltes plus espacées jusqu'à une fois par semaine seulement, ce qui est appréciable à un moment où les récoltes et les transformations s'enchaînent au jardin. **J.H.**



## Geste

**HE vs mildiou de la tomate**

En cas d'attaque de mildiou, coupez et jetez tous les feuillages malades et arrachez les plants vraiment trop touchés. Pour sauver les autres, voici la recette (pour 5 l, à multiplier si besoin) : mélangez au fouet 100 gouttes d'huile essentielle de sarriette, d'origan ou de serpolet dans une carafe avec 5 c. à soupe de savon noir et 5 d'huile de colza. Ajoutez 15 ml de teinture mère de propolis et mélangez de nouveau. Délayez avec 5 l d'eau, déposez 5 c. à café d'argile sur le dessus et laissez-la "couler" toute seule avant de mélanger (sinon, ça fait des grumeaux). Ajoutez à ce mélange 32 g de bouillie bordelaise, et mélangez de nouveau. À pulvériser généreusement le soir, sur et sous les feuillages. **M.C.**

M. CHIOCA



## Variété

**Un pavot (vraiment) pas laid**

Imaginez de très grandes corolles mauves, aux pétales fins, satinés, légèrement froissés, se balançant doucement au moindre souffle de vent. Un joli cœur aux longues étamines, visité à longueur d'été par les abeilles et bourdons. Un feuillage bleuté, toujours sain, d'où émergent de longues tiges gracieuses mais résistant au vent et aux pluies. C'est le pavot 'Planète Rouge du Jura'. Une telle merveille doit coûter très cher, et sa culture est probablement une vraie prise de tête ? Même pas ! On peut fleurir tout un jardin avec un seul sachet de graines et ce pavot se contente de sols un peu secs, pas forcément très fertiles, moyennant quoi il nous enchantera de mai à août de ses grandes fleurs, avant de produire de jolies capsules bleutées. Officiellement mon annuelle préférée avec le cosmos... **M.C.**

# août

Conseils de saison

| sam | dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun |    |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25 |
| *   |     |     |     |     |     |     | *   | *   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |    |

\*) Jour-feuille, (●) Jour-fruit, (✿) Jour-racine, (\*) Jour-fleur

Jours favorables liés aux travaux concernant les légumes (semis, plantations, repiquage, binage, buttage...). Pour plus de détails (nœuds lunaires, jours défavorables aux semis), reportez-vous au calendrier encarté.

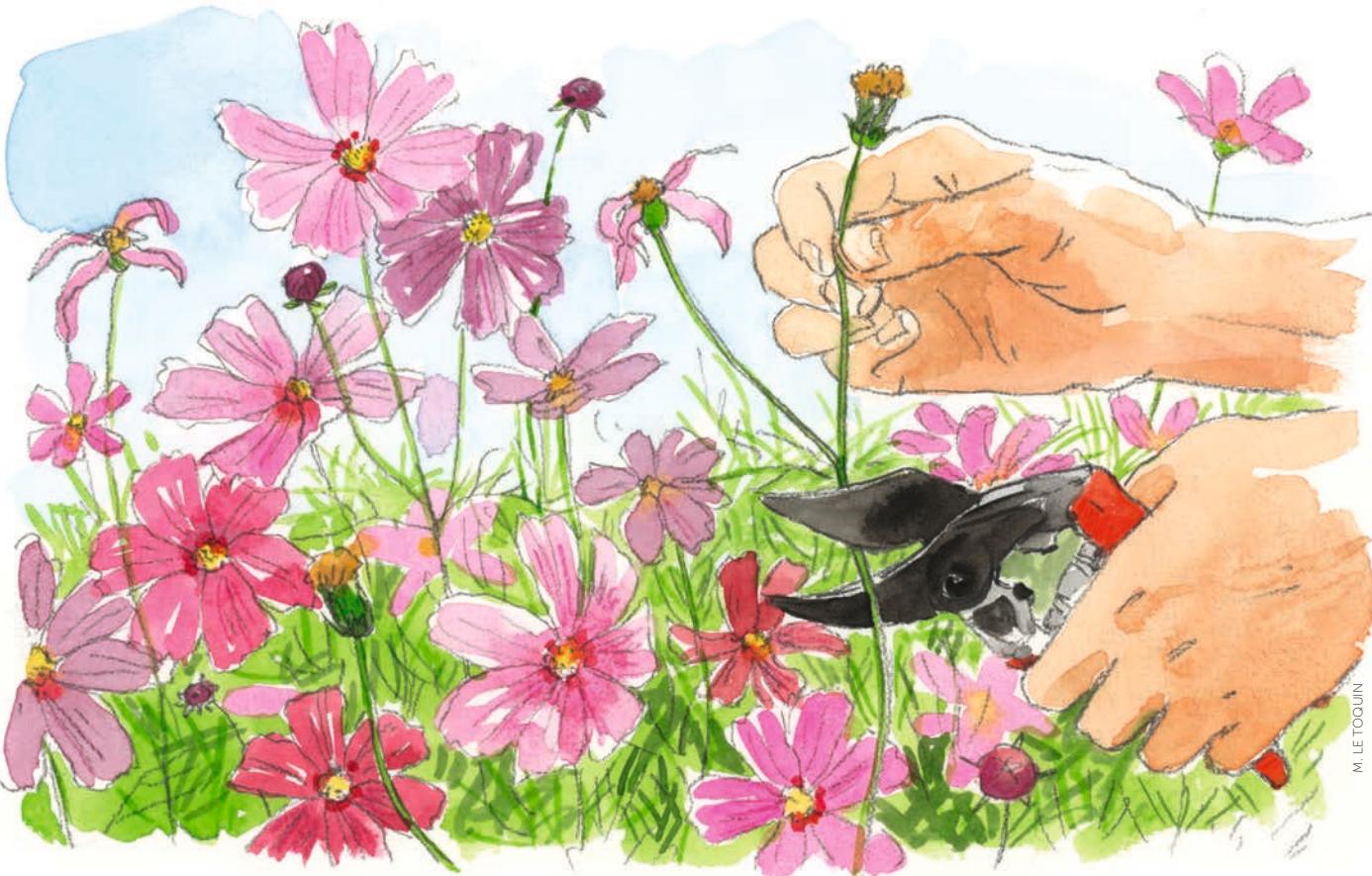
M. CHIOCA



## Bon à savoir

### Gare aux "torpilles" à salades !

Vous avez une belle rangée de salades, bien pimpantes, bien arrosées, et tout à coup l'une d'entre elles semble dépérir de soif jusqu'à se dessécher totalement quoi que l'on fasse. Puis c'est le tour d'une autre salade et d'une autre... Vous assistez probablement à une attaque de larve de hanneton ou de taupin. Approchez-vous doucement et déterrez d'un coup la salade à l'aide d'une pelle. Vous trouverez, au niveau du collet, cette grosse larve blanche se délectant de la racine de votre salade. Et si c'est plutôt une sorte de ver de terre orange un peu cuirassé, alors il s'agit du taupin, tout aussi dévastateur. Il faut agir à la moindre salade qui dépérît sinon, aussitôt son forfait accompli, le ver de hanneton ou de taupin attaquaera la salade d'à côté. Mais une fois le ver trouvé que fait-on ? J'dis ça, j'dis rien, mais pour les poules c'est du bonbon... **M.C.**



M. LE TOQUIN



Succession

## Enchaîner les cultures

Plus la terre est cultivée, plus elle est fertile, productive et facile à entretenir. Alors, enchaînez les cultures. Après les récoltes estivales (pommes de terre, oignons, pois, haricots...), inutile de trop retravailler la terre, le simple passage du croc suffit pour ré-émettre les mottes et niveler le sol. Enlevez les herbes indésirables éventuelles et écartez les paillages avant de semer ou planter aussitôt d'autres légumes (chicorée, épinard, chou, laitue, fenouil bulbeux...), qui alimenteront votre table en automne et en hiver. Autre solution, semez un engrais vert d'automne et d'hiver (trèfle incarnat, phacélie, vesce-seigle, féverolle...). Tout, sauf laisser la terre inoccupée ! Les racines des plantes protègent la structure grumeleuse du sol et évitent le lessivage des éléments nutritifs. **D.P.**

S. DESCAMPS



Biodiversité

## Sans-gêne, la zygène !

La verveine de Buenos Aires s'expose au soleil sous un cortège de papillons multicolores et virevoltants. Parmi eux, la zygène de la filipendule, avec ses ailes noires bleutées ornées de six points rouge vif, n'est pas pressée. Sa livrée tapageuse est dite aposématique, c'est-à-dire qu'elle envoie un message clair : « Je suis toxique ». Et pour cause, ses chenilles jaunes tachetées de noir évoluent sur des fabacées (coronille, lotier corniculé...) contenant de l'acide cyanhydrique et des alcaloïdes. **J.R.**

S. DESCAMPS



Astuce

## Un parasol pour mes cultures !

Depuis que les canicules deviennent la règle, j'ombre plus facilement mes cultures au jardin, avec des cagettes pour les salades ou autres légumes fraîchement repiqués ou un parasol pour que les plantes ne grillent pas. Sur ma petite serre, les jours de soleil intense, j'attache un drap de 2 m x 2 m qui couvre uniquement son sommet et filtre les rayons du soleil de midi. Ainsi, la température reste supportable à l'intérieur ; l'avantage de cette installation est qu'elle est très facile à démonter si le temps est plus clément pendant quelques jours. Sur les haricots, un voile anti-insecte blanc peut jouer le même rôle ponctuellement. Toutes ces installations temporaires et mobiles permettent de réguler les températures extrêmes et de limiter le dessèchement. **J.H.**



## Variété

### Moche mais délicieuse

Avec sa peau de crapaud et sa couleur pâlichonne, la courgette 'Friulana' n'a aucune chance au concours de Miss Potager. C'est dans l'assiette que cette drôle de courgette donne tout : une chair épaisse à mi-chemin entre la courgette et la pomme de terre, une saveur délicate et sucrée à souhait, très peu d'eau à la cuisson... Dame Friulana, on la sème une première fois juste pour rigoler et après, on ne peut plus s'en passer ! **M.C.**

J.-J. RAYNAL

M. CHIOCA



Le conseil Terre vivante

### Laissez ressuyer les pommes de terre de garde

Le bon moment pour récolter les pommes de terre est lié à l'usage que vous souhaitez en faire. Pour des pommes de terre primeur, destinées à être mangées rapidement, récoltez au fur et à mesure de vos besoins. En revanche, pour des pommes de terre de garde, attendez que les feuillages soient complètement desséchés pour qu'elles se conservent longtemps. Commencez par enlever les paillages avec un râteau puis arrachez les pommes de terre avec une grelinette ou une bêche. Ne les rentrez pas tout de suite mais laissez-les ressuyer au soleil, à même le sol, pendant une demi-journée, afin de faire sécher la terre humide présente sur leur peau. Triez, si besoin, pour retirer celles qui semblent abîmées, et stockez-les dans un endroit sombre et frais pour pouvoir les consommer durant l'hiver. **I.V.-H.**

## Geste

### Conservation au sec

À maturité, les tiges des oignons, de l'ail et des échalotes se dessèchent peu à peu et se couchent sur le sol. Lorsque la moitié environ des tiges sont jaunes, arrachez méticuleusement tous les bulbes et laissez-les sur la terre au soleil pendant deux jours, pour hâter leur séchage. Puis rentrez-les à l'abri, afin de libérer la parcelle et d'éviter de les abîmer sous un soleil trop brûlant. Vous pourrez les étaler sur le sol ou dans des cageots, en une seule épaisseur, dans un abri aéré et ombragé (hangar, garage). Laissez-les le temps nécessaire au parfait séchage du feuillage et du plateau racinaire. Coupez ensuite les racines et les feuilles sèches, puis rangez les bulbes dans les cageots. Pour les conserver tout l'hiver jusqu'à la fin du printemps suivant, selon les variétés, empilez ceux-ci dans un local très aéré, où ils passeront l'hiver sans pourrir, même s'il gèle. **D.P.**



M. CHIOCA



Ornement



M. CHIOCA

## Kitsch, les althéas ?

J'ai un jour lu que les althéas étaient un peu passés de mode. Mon sang n'a fait qu'un tour ! Ces grands arbustes au feuillage toujours sain, résistent à tout et fleurissent sans faillir sous la canicule quand tout le reste du jardin semble avoir jeté l'éponge. Leurs grandes fleurs romantiques se déclinent en tout un camaïeu porcelaine de mauves, de roses, de blancs, de bleus et de violines, sans interruption de juin à octobre, sans arrosage et sans engrais. Elles font la joie des butineurs et tiennent plusieurs jours en vase... Vous savez quoi ? Mon jardin leur fait une ovation, à ces kitschissimes althéas ! **M.C.**

Geste

## Coiffeur pour courgettes

À chaque fois que je taille mes courgettes en août, je repense à *On a marché sur la Lune* et aux cheveux des Dupondt poussant à vue d'œil ! Mes plants de courgette font pareil. Mais pourquoi les tailler ? Afin de pouvoir continuer à circuler dans les allées, pour qu'ils ne s'affalent pas sur le rang d'à côté, mais aussi pour qu'ils produisent mieux : car plus je coupe les vieux feuillages un peu touchés par l'oïdium, plus les plants refont de nouvelles feuilles, plus saines et donc aptes à assurer une bonne photosynthèse. Bien taillés en août, nourris d'un peu d'engrais bio et bien arrosés, ils se lancent dans une seconde jeunesse, ce qui permet de prolonger les récoltes. Les brouettes de feuillages rejoignent l'enclos des poules, ravies de ce "rab de verdure" alors que l'herbe s'est transformée en paillasson. **M.C.**



C'est de saison



## Cache-cache avec les haricots

Quoi de plus facétieux qu'un haricot vert planqué dans son feuillage vert ? Pour ne pas être obligée de me transformer à chaque récolte en experte de la police scientifique (loupe à la main et tout le tintouin), je plante des variétés colorées : les violettes 'Velours', 'Amethyst' et 'Purple Queen' par exemple, ou encore le rose 'Red Swan', le blanc 'Beurre Nain Dior'... Sans oublier les haricots 'Golden Teepee' et 'Purple Teepee' qui ont la bonne idée de produire toutes leurs gousses en groupe au-dessus du feuillage ! La nature est formidable. **M.C.**



Geste

## Chasse aux œufs

Pendant que vous bulliez à l'ombre de la tonnelle en vous disant « Ah, c'est chouette les vacances... Ooooh, le joli papillon blaaanc ! », le dit papillon blanc, lui, pondait ! D'où des centaines de petites chenilles poilues et morfales qui tomberont sur vos choux avec autant d'enthousiasme que nous, petits quand c'était le jour des cordons bleus/pommes-noisette à la cantine ! Pour éviter le carnage, inspectez le dessous des feuilles : si vous trouvez un amas d'œufs jaunes, coupez la feuille (ou la partie de la feuille) et donnez cela à vos poules, elles régleront le problème. Et si des œufs ont échappé à votre vigilance, et qu'un bataillon de chenilles était déjà à l'ouvrage, il reste trois options : les ramasser à la main, traiter au *Bacillus thuringiensis*... ou renoncer aux choux pour cette année ! **M.C.**



Ornement

## Pastel des teinturiers : des graines décoratives

Je cultive le pastel depuis plusieurs années pour tenter un jour de l'utiliser comme tinctoriale, c'est une plante rustique qui supporte très bien la sécheresse et la chaleur. Il se ressème très bien. Il suffit de conserver une poignée de graines pour conserver la plante chaque année. C'est une bisannuelle, avec le temps, j'ai appris à reconnaître la rosette de feuille qu'elle fait la première année. Pour conserver la plante dans mon jardin, il me suffit de quelques pieds que je laisse monter à graines ça et là, la fleur jaune se transforme en épis de graines plates et longues qui deviennent noires à maturité. Lorsqu'elles sont bien sèches fin août, je coupe les tiges et les suspends tête en bas au grenier où je trierai les graines dans l'hiver. **J.H.**

Bon à savoir

## Jardin d'enfants

Profitez des vacances d'été pour emmener vos bouts de choux au jardin, il y tant de choses qu'ils aiment faire à vos côtés ! Arroser (au tuyau, à l'arrosoir...), et s'en mettre plein les bottes. Grappiller (des framboises, des tomates cerise...), et s'en mettre plein les joues. Admirer (les insectes, les fleurs...) et s'en mettre plein les yeux. S'émerveiller (de tout...), et s'en mettre plein le cœur, en développant au plus profond de leur âme cet amour de la nature qui ne les quittera jamais... Et puis, même petits, il est important qu'ils sachent d'où proviennent ces haricots, ces courgettes, ces pommes de terre qu'ils retrouveront dans leur assiette : les enfants apprécieront souvent bien mieux les légumes qu'ils ont aidé à cultiver ou récolter. **M.C.**



Astuce en vidéo

## Faire ses graines de salade

Pour pérenniser leurs semences et avoir toujours quelques salades d'avance, David et Catherine Latassa laissent toujours quelques salades monter à graines, telle la 'Rougette de Montpellier'. Les insectes butinent ainsi de salade en salade lorsqu'elles sont au stade fleur. Puis, lorsqu'elles dévoilent de petits plumets blancs, c'est le signe que le stade ultime est atteint : les graines sont à maturité, il est temps de les récupérer. Les deux jardiniers les récoltent dans un grand sac en toile puis les mettent à sécher dans la serre, la tête en bas. Quand les pieds de salade sont bien secs, David et Catherine secouent le sac pour faire tomber les graines au fond. Ne reste alors plus qu'à trier, stocker et étiqueter ces semences gratuites ! **I.V.-H.**



Retrouvez cette astuce de notre abonné en vidéo sur :

[youtu.be/qy5UbuL\\_JYI](https://youtu.be/qy5UbuL_JYI)

C'est de saison

## Au petit matin...

En août, une fois le potager planté et paillé, le rythme ralentit délicieusement... Mais il est si beau à la fraîche, avant que le soleil ne cogne trop fort, que je me dis « Allez, je bois juste mon café au jardin et après hop, au boulot ». Et puis les enfants me retrouvent deux heures plus tard, en pyjama et pantoufles au milieu du potager, en train de récolter, arroser, tuteurer, faire des bouquets, etc. Bien forcée de laisser là ce petit monde enchanté tant la chaleur devient étouffante, j'attaque ma journée de travail à la maison un peu en retard certes, mais ayant déjà fait de l'exercice, profité de la lumière du jour (c'est excellent pour le rythme circadien), respiré à pleins poumons, et les oreilles encore bourdonnantes du chant des abeilles et des oiseaux. Et cela, ça n'a pas de prix... **M.C.**

# septembre

Conseils de saison



| mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

● Jour-feuille, ● Jour-fruit, ● Jour-racine, \* Jour-fleur

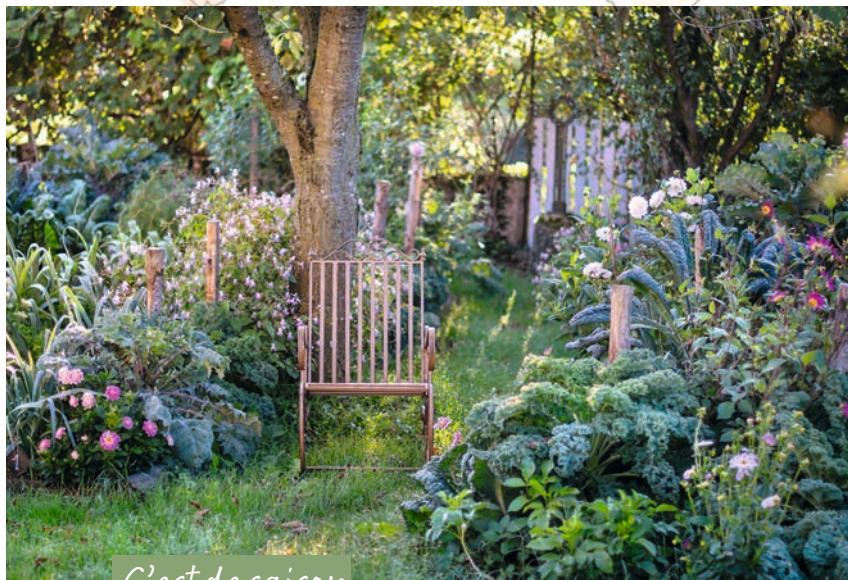
Jours favorables liés aux travaux concernant les légumes (semis, plantations, repiquage, binage, buttage...). Pour plus de détails (noeuds lunaires, jours défavorables aux semis), reportez-vous au calendrier encarté.



## Ornement

### Admirable campanule

Après avoir charmé nos yeux au printemps et toute une partie de l'été, elle repart de plus belle en septembre, ourlant d'un ravissant petit coussin d'étoiles bleues le banc de pierre ou le muret. Qui est-ce donc ? La campanule des murs ! Vivace, peu regardante sur la qualité du sol, indestructible même sans le moindre soin, elle demande juste un peu de temps pour bien s'installer. Vous n'avez pas encore de petit coussin bleu au jardin ? Septembre est un bon moment pour adopter une dizaine de plants que vous installerez au pied du mur, en quinconce, espacés d'une dizaine de centimètres à peine. Le spectacle sera au rendez-vous dès le printemps prochain. Tant que vous êtes en train de craquer, adoptez aussi quelques plants de vergette (*Érigéron karvinskianus*) : appréciant les mêmes conditions de culture, ces petites fleurs évoquant comme de minuscules et légères marguerites forment de superbes associations avec les campanules ! Et vous aurez bientôt le plus joli muret du village... **M.C.**



Verger

## 'Pendragon', une belle pomme

Sa peau est d'un très joli rose indien, faisant de ce pommier un des plus ornementaux du jardin. Mais ce n'est pas tout ! Une fois ouverte en deux, la pomme 'Pendragon' laisse apparaître une chair marbrée de rose vif : ce n'est pas pour rien que cette variété anglaise, répertoriée depuis le Moyen Âge, est une des plus riches en antioxydants ! Ajoutez à cela une floraison d'un rose vif superbe au printemps, un bel arbre au port élevé, une récolte précoce (septembre), une chair tendre et un peu acidulée pouvant tout aussi bien être savourée en fruits de bouche qu'en compote ou en tarte (toutes roses !) et vous tenez là le prochain pommier à adopter d'urgence au jardin. Mais si, il doit bien vous rester un peu de place... **M.C.**

## Mon plus beau mois à moi

Les jardiniers néophytes s'imaginent souvent que c'est en juin ou juillet que le potager est le plus beau ! Pas chez moi : c'est plutôt en septembre, quand d'énormes choux aux feuilles lavées d'une touche d'aquarelle mauve côtoient les flèches bleues des poireaux, que d'opulents dahlias et cosmos se balancent au moindre souffle, que d'énormes potirons escaladent les branches, que de superbes poivrons rouges accrochent les reflets du soleil, que les pieds de tomates croulent sous la production et que le feuillage léger des carottes chatouille le nez d'une myriade d'aubergines parme... Mon jardin a comme un petit reflet de ce que devait être le Paradis Terrestre ! **M.C.**

Vigilance

## Trop d'eau rouille le poireau

Lorsque l'automne est doux et pluvieux, de nombreuses variétés de poireaux se couvrent de pustules de couleur rouille, qui peuvent assécher les feuilles. Privés de leurs organes vitaux pour la photosynthèse, ils ne peuvent plus grossir. Cette maladie due à un champignon semble se développer davantage sous les voiles anti-insectes (qui favorisent la chaleur et l'humidité), ainsi qu'avec le réchauffement climatique, qui retarde l'arrivée du froid. La rouille profite aussi des arrosages par aspersion, qui mouillent le feuillage. Il n'y a rien à faire, si ce n'est couper les feuilles malades lorsqu'elles sont trop couvertes de pustules, et les évacuer du potager – surtout que cette maladie peut aussi toucher l'ail au printemps suivant. Quelques variétés de poireaux y sont un peu moins sensibles : 'Armor', 'Géant d'hiver 2'. **D.P.**

# septembre

Conseils de saison



Basse-cour

## Laisser repousser l'herbe

Canicule, sécheresse, piétinement et coups de bec : l'herbe de mon "verger-pâture à poules" en a gros sur la patate ! Alors chaque fin d'été, j'enferme pour quelques semaines mes gallinettes dans leur volière : comme septembre est un mois d'intense jardinage où je vais couper, arracher, tailler, sarcler, etc. entre deux rotations de cultures, elles recevront une belle brouette de verdure presque chaque jour. Et profitant des pluies bienvenues, la pâture reprend enfin des forces avant l'hiver ! **M.C.**

C'est de saison

## Le rush des récoltes

S'il y a bien un moment où je me sens débordée par les récoltes, c'est maintenant ! Car les légumes d'été semblent enfin tout donner et il est alors bien difficile de se résoudre à les arracher, petit à petit, histoire de faire place aux épinards, mâche, laitues rustiques, radis d'hiver, claytone et verdures asiatiques sans lesquels la saison froide serait ratée. Il est donc temps de récolter à tous de bras (ah, les ratatouilles d'an-tho-lo-gie du mois de septembre...), puis de tourner bien vite la page car aussi mignonnes soient-elles, les minuscules tomates, aubergines, poivrons ou physalis verts n'auront plus assez de temps pour mûrir... **M.C.**

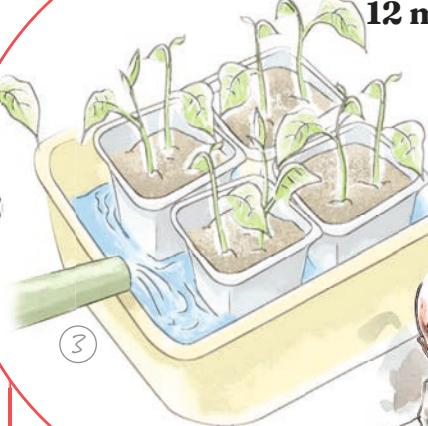
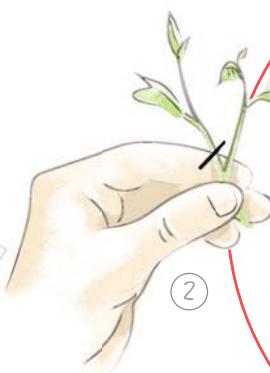


PHOTOS : M. CHIOCA

Pratique

## Des salades tôt au printemps

Pour avoir de belles salades à couper très tôt au printemps, je laisse grainer quelques plants de feuilles de chêne rouge en fin de saison. Je les attache sur un tuteur et j'attends une maturité complète avant de secouer ses tiges sèches au-dessus de mes planches à l'automne. Je prévois toujours d'ensemencer ma petite serre où les salades apparaîtront très tôt en saison, prêtes à couper. Je récupérerai ainsi début avril une partie de ces plants bien enracinés pour les repiquer sur des planches cultivées entre d'autres plants de légumes, comme par exemple des choux. **J.H.**



F. CLAVÉAU

TITWANE

Astuce en vidéo

## Bouturer la patate douce

La patate douce se multiplie traditionnellement en hiver, en mettant des tubercules à germer dans l'eau. Mais vous pouvez aussi la bouturer dès à présent, comme le fait David Latassa en prélevant des rameaux de l'année. Cette méthode est encore plus facile et rapide, et permet de produire des plants qui seront prêts à être mis en terre au printemps prochain. Pour cela, avant les premières gelées, taillez et parez des rameaux de l'année, et disposez les boutures dans des pots de terreau (deux par pot). Tassez et placez les pots dans une bassine pour arroser par capillarité. Puis installez les boutures dans une pièce lumineuse et chaude, où elles passeront l'hiver. Surveillez l'arrosage et maintenez la terre humide jusqu'au printemps. Si la bouture s'est allongée, cela signifie qu'elle a pris. Vous les installerez directement en pleine terre de fin avril à mi-mai, selon les régions. **I.V.-H.**



Retrouvez cette astuce de notre abonné en vidéo sur :

[youtu.be/\\_vSNmsHbsec](https://youtu.be/_vSNmsHbsec)

### MI-SEPTEMBRE

- **GRELINER** le sol dès qu'il pluie
- **SEMER** des radis et de la mâche (ensoleilé)!
- **DÉSHERBER** partout !
- **EFFEUILLER** la base des pieds de tomates
- **TAILLER** les aromatiques vivaces



Astuce

## Poireaux perdus ?

Vos poireaux perpétuels ont disparu ? Pas de panique, c'est tout à fait normal. Le poireau perpétuel revient chaque année. Il présente un mode de reproduction végétatif par multiplication de ses bulilles. En été, il entre en dormance et son feuillage disparaît. Profitez de cette pause estivale pour diviser les bulilles. Pensez à marquer leur emplacement avec une étiquette pour les retrouver facilement. Ils reprendront vie à l'automne, avec le retour des températures fraîches. **J.R.**

# septembre

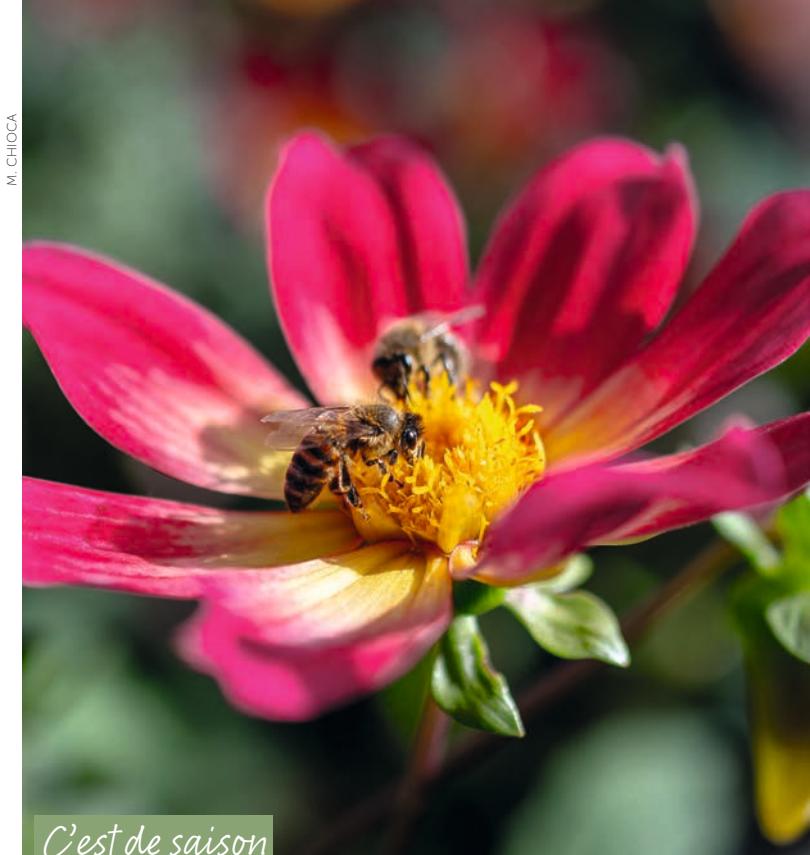
Conseils de saison



Pratique

## Récoltez les graines de tournesol

Vos tournesols géants ont pris des proportions impressionnantes cet été. Aujourd’hui, ils ont perdu de leur splendeur et courbent l’échine. Leurs capitules, autrefois fièrement tournés vers le soleil, sont obstinément penchés vers le sol, signe qu’il est l’heure de récolter les graines. Prenez de court les oiseaux qui en raffolent en décapitant promptement ces vieux nobles. Placez les capitules dans un endroit sec et bien aéré pour les faire sécher quelques jours à quelques semaines. Pour extraire les graines, mieux vaut porter des gants car en séchant, les dizaines de bractées sont devenues autant d'épines acérées. Frottez deux capitules ensemble au-dessus d'un récipient pour en faire tomber les graines. Retirez les débris puis placez les graines dans un sac en papier ou un pot en verre. **J.R.**



C'est de saison

## Miam, des dahlias...

Lorsqu'on pense aux fleurs mellifères, on évoque aussitôt la phacélie ou la lavande... Mais même des dahlias tout simples sont un régal de roi pour les abeilles et bourdons en tout genre. Je les choisis autant que possible à fleurs simples (de toute façon, je les trouve encore plus charmants et légers ainsi, avec leur petit air de cosmos ou d'anémone), et j'admiré de juin à novembre le ballet ininterrompu des butineurs dans le cœur jaune, douillet et plein de nectar de mes dahlias. **M.C.**

M. CHIOCA



Variété

## La 'Longue de Nice' joue les prolongations

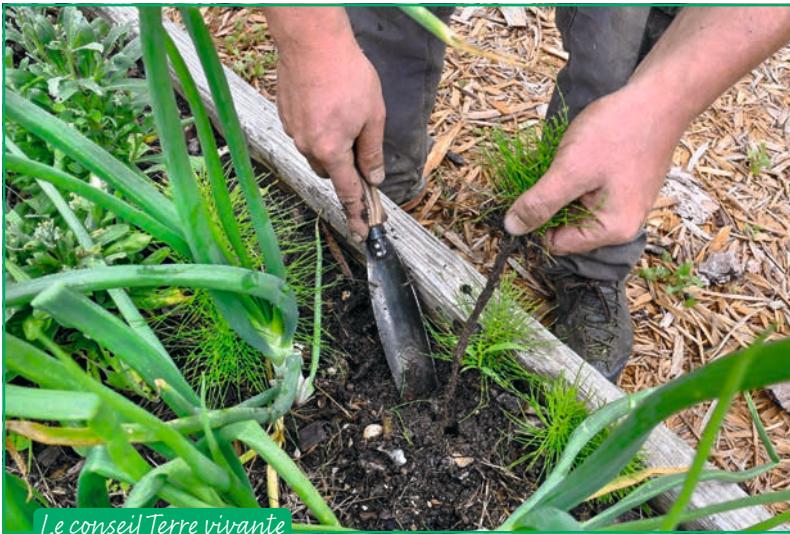
J'avoue que malgré mes "soins capillaires" (voir page 65), les plants de courgettes commencent à faiblir courant septembre. Qu'à cela ne tienne ! Plantées en mai, en même temps que les autres, les pieds de 'Longue de Nice' sont en pleine production. Coureuse, cette courgette produit tardivement et l'on peut même choisir entre la savourer toute jeune (chair épaisse très peu aqueuse, saveur de folie...) ou la laisser un peu grossir et se teinter d'orange : une fois rentrées à la maison en fin d'automne, ces courges continueront de mûrir et prendront une délicate saveur musquée évoquant un peu le melon, mais en moins doucereux. Un régal en gratin ! **M.C.**

## Ornement

### Les griffes du bonheur

Symbolique d'un message de bonheur, le muguet est très apprécié au mois de mai. D'autant plus que ses clochettes répandent un parfum suave et durent en bouquet. Pour en profiter l'an prochain, c'est maintenant qu'il faut le planter ! On le trouve sous forme de griffes, par lot de 3 à 5 (ou en godets). C'est une vivace très rustique dont la réussite tient à la qualité du sol, qui doit être riche en humus et un peu frais même si, une fois implantée, elle se montre assez résistante à la sécheresse. Plantez les griffes à 10 cm de profondeur et 20 cm d'écart, après les avoir mises à tremper quelques heures dans de l'eau. Ajoutez un peu de compost mûr à la terre de rebouchage puis marquez l'emplacement. Au printemps, les bourgeons donneront naissance à deux feuilles roulées en cornet vert frais, d'où émergera une grappe de délicates clochettes blanches. Maintenez le sol paillé de feuilles, comme en sous-bois. Il va se multiplier et, dans quelques années, vous pourrez le diviser en automne. **B.L.-D.**

J.-J. RAYNAL



Le conseil Terre vivante

### Toute gouge dehors !

En septembre, on se rapproche de la fin de la saison mais, attention, ce n'est pas le moment d'abandonner le désherbage ! Parce que si vous relâchez maintenant, les végétaux que vous ne voulez pas voir dans le potager vont se développer durant l'automne et seront encore plus présents au printemps prochain. Profitez donc des pluies de septembre et d'octobre pour désherber plus facilement, en profondeur, et bien démarrer la saison suivante sur un sol peu ou pas enherbé. Pour que ce geste soit efficace, optez pour une gouge à désherber – à ne pas confondre avec une gouge à asperge. La gouge à désherber est large en bas et en haut : cela permet de faire levier et de se servir de cet appui pour extraire les systèmes racinaires en entier, par exemple celui de la prêle (photo). **I.V.-H.**

M. CHIOCA



En cuisine

### Tresser les piments

De toutes les techniques de tressage des piments, la plus simple consiste à prendre un fil solide, une grosse aiguille à point de croix, et à enfiler les piments crus sur le fil en prenant soin de percer le haut du piment plutôt que sa queue : grâce à ce petit trou "d'aération", les gros piments de type 'Gorria' sécheront mieux, avec moins de risque de moisir à l'intérieur. Les tout petits piments fins peuvent quant à eux être percés dans la tige sans souci. Une fois votre tresse – ou plus exactement votre grappe – de piments terminée, accrochez-la à la maison dans un endroit chaud et sec : dans la cuisine, devant la cheminée, au-dessus d'un radiateur... Vous en profiterez tout l'hiver ! **M.C.**

## Palette d'été

En été, mon potager abrite toutes sortes de légumes un peu rigolos qui surprennent ou épateront mes visiteurs. Certains sont de nouvelles obtentions, d'autres d'anciennes variétés "retrouvées". Quoi qu'il en soit, j'aime cette magnifique palette de légumes qu'on ne trouve pas sur les étals : les courgettes bicolores ou les poivrons mauves, c'est vraiment un luxe de jardinier ! Du côté des réussites, je suis totalement fana des courgettes 'Friulana' (voir page 64) mais aussi – et bien qu'elle soit hélas une F1 – de la 'Zéphyr'. Jolie trompette bicolore jaune avec juste le bout du "popotin" vert clair, elle présente des qualités organoleptiques qui se distinguent particulièrement.

Du côté des curiosités, le poivron 'Oda' est un sublime cultivar mauve, très beau, très doux et productif au possible. Il faut juste éviter de le faire cuire, car sa teinte si poétique mute alors en une sorte de gris translucide pas très affriolant....

Chez les aubergines originales, j'ai un bénin particulier pour les 'Sfumata di Rosa', superbes avec leur peau d'un parme rosé, mais aussi pour les 'Lao Lavender' : de même carnation que les précédentes, elles produisent des petites aubergines précoces de la taille d'une prune, que l'on ouvre tout simplement en deux dans la poêle.

Chez les petites herbes encore un peu méconnues et pourtant pleines de potentiel, j'apprécie beaucoup le shiso rouge : sa saveur totalement indéfinissable est décrite comme une « *odeur de crème solaire* » par mes enfants mais moi, je lui trouve plein de charme car il emporte mes papilles vers des saveurs inconnues et cependant très plaisantes.

Ne laissez enfin pas passer l'été sans cultiver le joli haricot vert 'Red Swan' : d'un rose doux légèrement irisé, il est productif, délicieux... et facile à trouver dans les feuillages !



## “Gâteau invisible” aux courgettes

En pâtisserie, on appelle "gâteau invisible" un gâteau si riche en pommes que l'on aperçoit à peine la pâte entre les rondelles fondantes. Voici sa version salée, avec nos généreuses courgettes du potager ! Il contient juste un peu plus d'œufs et de farine que dans la version aux pommes (afin "d'éponger" le jus des courgettes) et aussi un peu de parmesan, qui se marie si bien avec... tout, en fait !

*Préparation : 10 min | Cuisson : 1h*

*Ingédients pour 8 personnes :*

800 g de courgettes • 150 g de farine • 20 g d'huile d'olive  
 • 10 cl de lait (de vache ou végétal, au choix) • 4 œufs • 6 brins de sarriette • 1 gousse d'ail • 100 g de parmesan ou de grana padano • 10 g de sel, un peu de poivre

Préchauffer le four à 180°C.

Sans les éplucher, découper les courgettes en tranches d'environ 2 à 3 mm.

Mélanger à part la farine dans un saladier avec l'huile, les œufs, le lait, la sarriette soigneusement effeuillée, la gousse d'ail écrasée, le fromage, le sel et le poivre. Mélanger avec les courgettes.

Découper un cercle de papier cuisson et le placer au fond d'un moule à manqué préalablement beurré ou huilé d'environ 20 cm de diamètre.

Transférer la préparation dans le moule, bien tasser, égaler et enfourner pour 1 h.

À savourer chaude, tiède ou froid, au choix !



## Salade tiède de haricots verts et pommes de terre

Que faire en été avec une belle récolte de haricots ? Une salade de "cuidités" fondantes, parfumée de beaucoup d'herbes ! Délicieuse tiède, on peut aussi l'agrémenter d'œufs mollets et de morceaux de jambon pour une version "plat complet".

Préparation : 10 min | Cuisson : 25 min

Ingédients pour 8 personnes :

- 1 kg de haricots verts • 1 kg de pommes de terre
- 1 oignon rouge • 1 grosse tomate • 1 petit bouquet de basilic • 1 petit bouquet de ciboulette • 1 petit bouquet de persil

Pour la sauce :

- 8 c. à soupe d'huile d'olive • 4 c. à soupe de vinaigre de cidre • 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne • Un brin de sarriette effeuillée • 1 grosse pincée de sel.

Équeuter les haricots, couper les pommes de terre en gros morceaux.

Cuire 25 min à l'eau bouillante salée.

Pendant ce temps, peler la tomate et la couper en petits morceaux. Émincer finement l'oignon, ciseler les herbes.

Mélanger les ingrédients de la sauce.

Égoutter les haricots et pommes de terre, puis mélanger avec tous les autres ingrédients.



Cet encart d'information est mis à disposition gratuitement au titre de l'article L. 541-10-18 du code de l'environnement. Cet encart est élaboré par CITEO.

**Petit à petit,  
tout le monde  
fait son tri.**



**ON NE  
LÂCHE  
RIEN!**

**TRIONS SYSTÉMATIQUEMENT**

**TOUS LES EMBALLAGES ET PAPIERS SE TRIENT**

# L'automne

*Vive la profusion !*

Les choux débordent sur la pelouse et avalent les allées du potager, les potirons partent à l'assaut des arbres, histoire de se taper un brin de calette avec les pommes. Dénormes poireaux dont on n'aperçoit qu'un petit toupet bleuté au-dessus des feuillages de jungle se dressent au garde-à-vous et les plantureuses laitues "de concours" sont tellement imbriquées les unes contre les autres que même le chiendent a renoncé. Les tomates sont un peu fatiguées mais ploient littéralement sous les dizaines de kilos de fruits luttant contre la montre et les poivrons et les aubergines au top de leurs performances. Voilà à quoi ressemble mon potager d'automne. Avec ses énormes choux violet, ses potirons turquoise, ses tomates bleues, ses poivrons noirs... , il a un petit quelque chose d'un peu surréaliste, façon monde de Casimir. Mais que je l'aime, comme ça !

*Marie Chioca*



# octobre

Conseils de saison



| jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |
| ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   | ⌚   |

⌚ Jour-feuille, 🍅 Jour-fruit, 🍜 Jour-racine, 🌸 Jour-fleur

Jours favorables liés aux travaux concernant les légumes (semis, plantations, repiquage, binage, buttage...). Pour plus de détails (nœuds lunaires, jours défavorables aux semis), reportez-vous au calendrier encarté.

## Geste

### Bien récolter les courges

Potirons et courges se cueillent avant les premières gelées, suffisamment mûrs, mais pas trop. Le jaunissement du feuillage est un premier indice de maturité – si ce n'est pas la conséquence d'une maladie. Le changement de couleur des fruits est un autre signe, mais cela sous-entend de connaître la couleur optimale de maturité. Le stade optimal de maturité s'évalue aussi lorsque le pédoncule commence à sécher, formant du liège avec quelques traces vertes à l'extérieur. S'il est trop sec, brun et liégeux, et que tout le feuillage est sec, ce sont des signes de surmaturité : la conservation sera moins longue, avec un risque de pourriture précoce et une qualité gustative moindre. Au stade optimal de maturité, par temps sec et ensoleillé, coupez les fruits au sécateur en gardant le maximum de longueur du pédoncule. Ne les transportez pas en les tenant par le pédoncule afin d'éviter toute fissure ou déchirement, sources d'infection. **D.P.**

## DÉBUT OCTOBRE

- **RENTRER** les potirons et les courgettes
- **RÉCOLTER** les haricots grains et les mettre à sécher tête en bas
- **RANGER** les oyas
- **BOUTURER** le ouréau

*Ornement***Fausse camomille tous usages !**

Dans la famille camomille, il est aisément de perdre son latin. En effet, la grande camomille, également dénommée pyrèthre doré, est en réalité un *Tanacetum parthenium*. Elle est bien connue des jardins de simples où elle était cultivée comme médicinale. C'est une vivace de courte vie, qu'il est plus facile de traiter comme bisannuelle. Les semis en place à l'automne fonctionnent très bien, car elle se montre rustique au froid. Les jeunes pieds se développeront tout le printemps pour une floraison dès mai-juin, en compagnie des roses et des iris.

**B.L.-D.**

M. CHIOCA

*Geste***Bien tassée, la mâche !**

Avant, je ratais mes semis de mâche. Mais ça c'était avant que je comprenne à quel point les graines de cette petite salade aux feuilles douces aiment faire corps avec le sol. Et pourtant, quand je vois une planche bien préparée à la grelinette avec sa terre noire, émiettée, aérée, la tasser semble un crime de lèse-majesté à mon âme de permacultrice ! Mais impossible de tergiverser : une fois la mâche semée (ce que l'on peut faire jusque tout début octobre dans les potagers bien exposés), il faut y aller gaiement avec le dos du râteau ! La légende raconte que certains jardiniers y vont même carrément à coups de bottes, piétinant leur planche de mâche tel un Iroquois effectuant sa danse de la pluie. **M.C.**



*Astuce en vidéo*

**Faire presser ses fruits**

Vous croulez sous les pommes, les poires, le raisin... et êtes à court d'idées pour les transformer ? Suivez l'exemple de David et Catherine Latassa qui ont choisi de transformer leurs fruits en jus en contactant un producteur local. Certaines années, ils ont ainsi pu faire presser 140 kg de pommes et 150 kg de raisin et récupérer ainsi 80 litres de jus de raisin... et autant de jus de pomme. Les producteurs, les ateliers ou les pressoirs professionnels sont de plus en plus nombreux à ouvrir leurs portes aux particuliers. Dans certaines régions, il existe même des pressoirs itinérants. Si les tarifs et les modalités peuvent varier d'une structure à l'autre, le principe reste le même : on amène ses récoltes pour que les fruits soient broyés puis pressés. Le jus obtenu est chauffé pour être pasteurisé puis mis en bouteille (pour être conservé environ deux ans). Coût de l'opération ? Environ 0,90 € le litre. Bien plus économique qu'un jus de fruit acheté dans le commerce ! **I.V.-H.**



Retrouvez cette astuce de notre abonné en vidéo sur :

[youtu.be/zYaTeJdF3eI](https://youtu.be/zYaTeJdF3eI)

# octobre

Conseils de saison



## Contemplation

### Abondance d'octobre

Après septembre, "le plus beau des mois du potager", octobre joue lui aussi les séducteurs : dans sa jolie lumière dorée, qui caresse d'autant plus tendrement le potager que les arbres alentour se délestent de leurs feuillages, les légumes se récoltent par pleines brouettes ! Salades, courges et potirons, courgettes, tomates, aubergines, poivrons, choux fleurs, choux 'de Milan' lisses ou gaufrés, brocolis, navets, choux romanescos, radis d'hiver, épinards, mâche, chicorées, betteraves, carottes, poireaux, céleri rave, céleri branche, cebettes, navets, piments, choux kales, choux chinois, mesclun, fenouil, courges et potirons, persil, basilic, cerfeuil, verdures asiatiques, haricots, etc. – et même encore quelques melons et physalis ! – permettent à mon potager de rivaliser sans rougir avec le plus bel étal de maraîcher. C'est probablement le mois où j'ai le plus beau choix pour mes menus. **M.C.**

## Anticipation

### Préparez le terrain

Le temps des plantations, c'est en novembre. En attendant, on peut quand même se préparer. Réfléchir aux nouveaux arbres qu'on va planter, en donnant par exemple un compagnon à une variété autostérile telle que 'Reine-claude verte', qui ne produit quasiment rien en l'absence d'un pollinisateur. Ou introduire une espèce nouvelle comme un nashi, un bibacier... ou encore remplacer un arbre vieillissant. Pour tous ceux-là, pensez à préparer le terrain assez tôt. Décapez la végétation de surface puis couvrez avec des cartons ou de la paille. Apportez au préalable quelques pelletées de compost bien mûr, que vous mélangerez à la couche superficielle. En sol très argileux (qui risque de se gorger d'eau et de devenir collant), creusez le trou à l'avance, quand la terre est encore sèche. Ameublissez le fond du trou et laissez la terre extraite sur le bord. Au moment de planter, cette terre sera plus facilement ressuyée et ne sera pas collante. **J.C.**

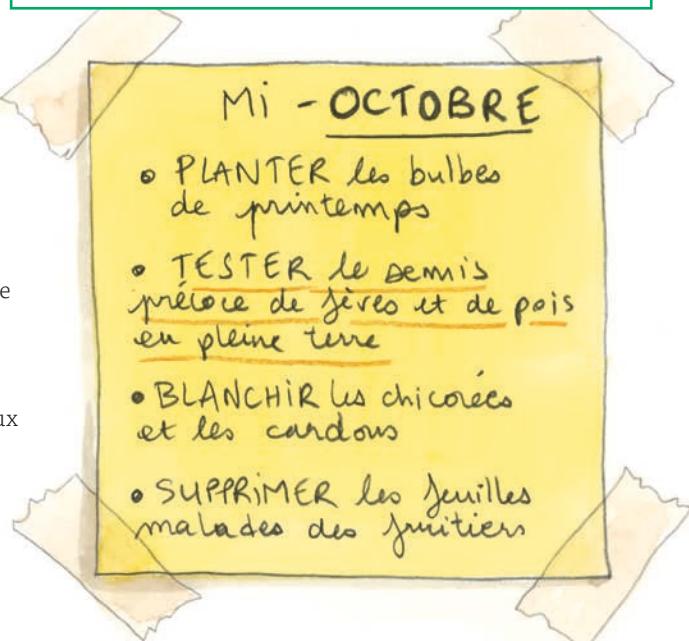


J.-J. RAYNAL

Le conseil Terre vivante

### Tomates à l'envers

Il faut s'y résoudre mais l'heure de la dernière récolte a sonné pour les tomates de plein air. Toutes ne sont pas mûres et certaines affichent une teinte encore un peu trop pâlotte ? Pour les amener à maturité, rapatriez-les à l'intérieur car c'est la chaleur, et non le soleil, qui les fait mûrir. Or, en fin de saison, celle-ci n'est plus suffisante. Pour prolonger le plaisir d'en manger encore quelques-unes, faites un bouquet avec les pieds arrachés en extérieur et suspendez-le, par exemple dans un garage, dans la cuisine ou dans une serre si vous en possédez une (photo). Certes, elles seront moins goûteuses mais, associées à celles cultivées dans la serre, vous aurez une belle et dernière récolte de tomates rouges ! **I.V-H.**





Verger

## Isabelle a les grains bleus

Longtemps interdite car accusée à tort d'être à l'origine d'un vin qui rend un peu fada, la vigne isabelle fait partie de la famille des cépages dits américains tels le clinton, le noah, le jacquez, etc. Leur point commun ? Issus d'une autre espèce, *Vitis labrusca*, ils ne connaissent aucune des maladies qui sévissent sur nos cépages issus de l'espèce européenne, *Vitis vinifera* : ni mildiou, ni oïdium, ni phylloxera... Très vigoureuses, les lianes de la vigne isabelle couvrent une tonnelle en peu de temps et produisent à foison un raisin à peau bleue, chair rouge et saveur de framboise que l'on savoure de façon très peu élégante, en crachant sans façon les gros pépins... cela fait partie du folklore ! **M.C.**

M. CHIOCA



12 mois au jardin

Astuce

## Engrais verts... comestibles !

Voulez-vous une petite astuce pour faire d'une pierre deux coups, en nourrissant le sol autant que le jardinier ? À mesure que les parcelles de légumes d'été se libèrent, je sème des engrais verts pour ne pas laisser le sol nu. Mais des engrais verts comestibles ! Épinards, mâche, roquette, cerfeuil, laitues, divers mescluns d'hiver, claytone de Cuba (aussi appelée pourpier d'hiver), naménia (lire aussi page xx), fèves, persil et autres petites feuilles semées début octobre n'auront peut-être pas tout le temps de se développer suffisamment pour être récoltés avant les grands froids, mais arriveront du moins à germer lors des belles journées d'octobre et de novembre... Juste ce qu'il faut pour couvrir le sol ! Au tout début du printemps, sortant de leur léthargie hivernale, ils croîtront à toute vitesse, remplissant nos saladiers bien avant que les jeunes semis de l'année n'aient pointé le bout de leur nez. Le surplus sera tout simplement incorporé au sol, à la grelinette, lors de la préparation des parcelles de printemps. **M.C.**

Ornement

## Poétique reine-marguerite

Si l'on anticipe un peu leur semis (en mai), les reines-marguerites nous réjouissent d'août à octobre, prenant alors le relais d'autres floraisons. Considérées hélas comme un peu surannées par certains jardiniers, elles nous réservent quelques pépites, telle la très jolie 'King Size Apricot', une variété dotée de longues tiges robustes qui s'épanouit en grandes fleurs doubles d'un rose abricoté très doux, aussi romantiques au jardin que sublimes en bouquets ! **M.C.**



M. CHIOCA

## Variétés

### **Mes courges et potirons préférés**

Parmi les généreux formats "spécial famille nombreuse", il y a le sublime potiron 'Bleu de Hongrie', aussi beau que bon avec sa peau bleu turquoise et sa chair épaisse orange vif, ainsi que son proche cousin le 'Blue Hubbard' dont seule la forme allongée le différencie du premier. Cuits au four, ou à l'eau puis mis en purée avec un morceau de beurre, ces gros pépères nous promettent de franches régalades. Quant au joli potiron 'White Boer', à la peau toute blanche mais dont la chair orangée révèle une texture délicieusement épaisse, il est formidable en purée ou en gratin. Du côté des formats moins imposants, je raffole du potimarron ainsi que de ses jolis cousins bleutés le 'Doux vert d'Hokkaido' et le 'Blue Ballet'. Les courges 'Muscade de Provence' et 'Longue de Nice' présentent quant à elles une chair plus aqueuse, mais une délicate saveur de melon qui fait merveille dans les tians d'automne bien réconfortants, en association avec du riz et du parmesan. Enfin, pour les formats mini et individuels, tel 'Sweet Dumpling' (patidou blanc marbré de vert), 'Baby Boo' (mini courge côtelée toute blanche) et 'Jack Be Little' (orange vif), font merveille une fois farcies... pour nos festins d'automne un peu soignés ! **M.C.**



M. CHIOCA

## C'est de saison

### **Vive les pommes "non calibrées" !**

Au jardin bio, on récolte parfois sur le même arbre des pommes de toutes les tailles, y compris des riquiqui... Quelle chance, quand y pense ! C'est un peu comme si la nature, plus futée que certains êtres humains obnubilés par le calibrage, avait pensé à adapter ses productions en fonction de notre appétit, ou tout simplement de notre âge. Voici donc, produite par le même brave pommier, la pomme de papa ours, de maman ours et de petit ours... **M.C.**



En cuisine

## Gentils monstres

Mention spéciale à la courge 'Tromboncino' ! Sa productivité est ahurissante : les jeunes fruits d'été sont vert clair, très longs avec un renflement à un bout pour les minuscules graines – imperceptibles – et une chair ferme, jaune, non aqueuse, très légèrement acidulée. Ces "bébés" d'environ 25 à 35 cm de long peuvent être cuisinés exactement comme des courgettes : à la vapeur, en tourte, à l'étouffée, en gratin, etc. Les fruits qu'on laisse grossir et mûrir jusqu'à l'automne peuvent, eux, atteindre plus d'1,50 m de long... En 2024, les deux pieds plantés nous ont régaliés de pas mal de jeunes courgettes et de neuf gigantesques courges mûres ! Sa chair, quand on la cueille à l'état de courge, est orange, assez épaisse, très parfumée, un peu sucrée – cela peut surprendre un peu dans les plats salés. En automne, la peau est consommable, mais demande à être épluchée à mesure que les semaines passent et qu'elle durcit. Pour ma part, je me contente de faire cuire des morceaux 15 minutes à l'eau bouillante salée et de les laisser bien égoutter avant de les savourer avec un morceau de beurre frais et une persillade. **M.C.**

M. CHIOCA

Geste

## Des monticules caractéristiques

Vous observez de petits monticules de terre fine au collet de vos légumes-racines (céleris, carottes, panais...) ? En creusant un peu avec le doigt, vous dénichez une colonie de fourmis qui s'y est installée ? Déterrez le légume : vous constaterez certainement une attaque de pucerons des racines. Grâce à leur rostre, les pucerons transpercent les cellules végétales et y prélèvent la sève élaborée, qu'ils "filtrent" pour en conserver les sucres. Ils rejettent ensuite de grandes quantités de miellat, dont les fourmis se nourrissent. Malheureusement, la plupart des prédateurs des pucerons (larves de coccinelle, de syrphe...) sont actifs sur les parties aériennes des plantes mais guère sur les racines enterrées. La lutte contre ce ravageur qui affecte la croissance du légume n'est pas évidente. Elle consiste à arroser et griffer régulièrement la culture pour déranger les colonies. En cas d'attaque importante, arrosez avec une décoction de tanaisie (400 g de plante pour 10 l d'eau, que vous ferez macérer 24 heures avant de faire bouillir durant 15 min). **J.C.**

D. PEPIN



Pratique

## Chouchouter le 'Daubenton'

Après quelques années, mon chou Daubenton commençait à se dégarnir. J'ai décidé de le bouturer pour en implanter de nouvelles tiges dans d'autres parties du jardin, et pouvoir en offrir à des amis jardiniers. À l'automne, j'ai coupé les extrémités encore assez tendres de plusieurs tiges et je les ai repiquées directement en pleine terre en les arrosant abondamment puis en les maintenant à l'ombre d'une cagette pour qu'elles ne sèchent pas trop vite. Toutes ont repris, ce qui m'a permis d'installer un pied dans une partie du jardin où la terre, plus humide et plus riche, convenait mieux au chou. **J.H.**

# novembre

Conseils de saison

M. CHIOCA



En cuisine

## Des racines en crudités

Pour préparer en un tournemain le "légume" de chaque repas, rien ne vaut la simplicité des légumes-racines : à peine récoltés et brossés sous l'eau, il suffit de les émincer ou râper dans un saladier, d'ajouter une petite vinaigrette maison à l'huile d'olive et le tour est joué ! Sans vraiment cuisiner, sans cuisson, vous faites le plein de fibres, de vitamines, d'antioxydants, sans compter toutes les substances protectrices pour la santé (anti-cancéreuses et détox chez les crucifères, protectrices du foie chez la betterave ou la carotte etc.). Et les racines qui peuvent se savourer crues sont nombreuses : radis d'hiver, navets, betteraves, carottes, topinambours, poire de terre, céleri rave, chou rave, persil tubéreux. **M.C.**

| dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun |    |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24 |
| ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | *   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | *   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●  |

● Jour-feuille, ● Jour-fruit, ● Jour-racine, \* Jour-fleur

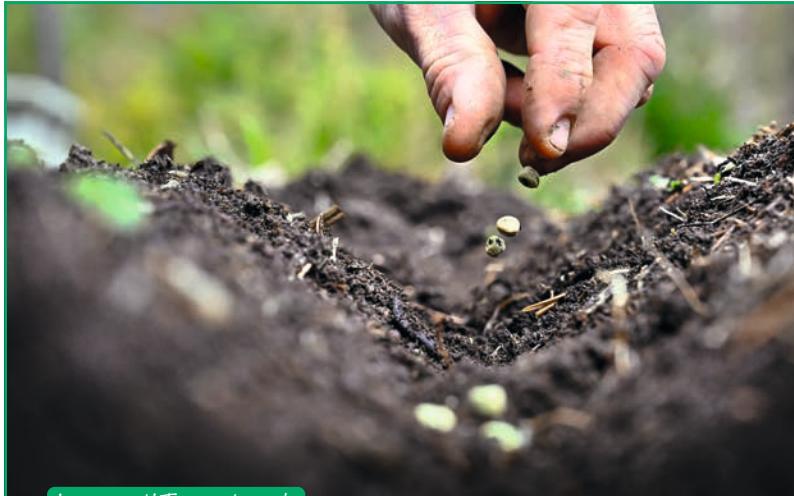
Jours favorables liés aux travaux concernant les légumes (semis, plantations, repiquage, binage, buttage...). Pour plus de détails (nœuds lunaires, jours défavorables aux semis), reportez-vous au calendrier encarté.

M. LE TOQUIN





J.-J. RAYNAL



Le conseil Terre vivante

## Un petit pois et s'en va

Vous avez envie d'essayer le semis de petit pois à l'automne ? Début novembre est le dernier moment pour vous lancer. Même dans les régions aux climats un peu rudes, comme celle où est situé le Centre Terre vivante (en Isère, à 800 m d'altitude), ça vaut le coup d'essayer. Comme les hivers sont de moins en moins rigoureux, on peut tenter de s'inspirer des pratiques des jardiniers installés dans le Sud qui, eux, sèment les petits pois, les oignons et les fèves à l'automne. Veillez à les semer en pleine terre tant que les sols sont encore un peu chauds. Ils vont germer d'ici la fin de l'automne et, si l'hiver n'est pas trop froid, vous obtiendrez une production plus précoce au printemps suivant. Ce qui est valable pour le petit pois l'est aussi pour les fèves et les oignons. **I.V.-H.**



Astuce en vidéo

## Bien poser un piège à campagnol

Vos légumes-racines sont mangés à la base ? Vous avez sûrement, comme David Latassa, des campagnols (ou rats taupiers) dans votre jardin. Chez lui, ils attaquent oignons, carottes, betteraves, salades, patates douces, salades, panais, poireaux... Pour lutter, le jardinier a recours au piège à guillotine. Sans cela, impossible de récolter quoi que ce soit ! Encore faut-il bien le poser. Pour cela, il faut commencer par trouver leurs galeries, généralement alignées sous les rangées de légumes. Un indice ? Tirez sur un oignon attaqué, vous devriez trouver une galerie juste en dessous. Puis faites un trou dans la galerie avec un transplantoir. Armez le piège, posez-le à la verticale et orientez l'orifice de manière à ce qu'il soit perpendiculaire au sens de la galerie. Remettez la terre du transplantoir sur le piège, pour éviter les apports d'air et de lumière, et attendez qu'il se déclenche. Si le piège n'a pas fonctionné au bout de quelques heures, changez d'emplacement pour trouver une galerie plus récente. **I.V.-H.**



Retrouvez cette astuce de notre abonné en vidéo sur :

[youtu.be/t02-asZ4X5U](https://youtu.be/t02-asZ4X5U)

# novembre

Conseils de saison



M. CHIOCA

## C'est de saison Une "pêche" miraculeuse

La pêche des chaumières, c'est le joli petit nom de la nèfle. Pas la jaune issue du bibacier (le néflier du Japon) mais la brune, celle du néflier de nos campagnes et forêts. Ce petit arbre fruitier très rustique, cultivé sous nos contrées depuis fort longtemps, produit des fruits qui, à première vue, ne semblent pas folichons... Et pourtant ! Il suffit d'attendre qu'ils

deviennent blets sous les premières gelées. À ce moment seulement, une fois le pédoncule délicatement retiré, chaque fruit est comme une mini-gourde de compote pomme-châtaigne dont on aspire la chair avec délice. Goûtez-la : vous en tomberez vite amoureux ! **M.C.**

Flickr



Ornement

## Quel chèvrefeuille planter au jardin ?

Quel parfum ! C'est souvent d'abord à son odeur qu'on remarque le chèvrefeuille. Ce parfum entêtant est addictif. J'ai installé l'an dernier un chèvrefeuille du Japon 'Halliana' sur mon réservoir d'eau, qu'il camoufle déjà à demi. Quel plaisir d'aller remplir son arrosoir, les matins d'été ou à la tombée de la nuit, au moment où son odeur se diffuse le mieux ! J'ai choisi cette variété parce qu'elle court et recouvre facilement de grandes surfaces : grillages, murs... Pour l'entrée du jardin, je rêve d'un chèvrefeuille des bois, *Lonicera xylecotum*, encore plus parfumé, quoique de développement plus modeste et au feuillage caduc. J'envisage aussi de planter prochainement un chèvrefeuille d'hiver *Lonicera fragrantissima*, arbustif, dans une haie, pour profiter dès février, du parfum puissant de ses fleurs. **J.H.**

M. CHIOCA



Variété

## Maousse, le 'Mammoth' !

Un seul poireau 'Mammoth' fait déjà une soupe à lui tout seul pour 6 personnes (avec un petit potimarron ou deux grosses pommes de terre pour un effet plus velouté). Il est un peu plus vert, donc moins beau à mes yeux, qu'Armor' (lire page XX), mais très spectaculaire... et bien pratique pour les familles nombreuses ! Côté culture, il se comporte assez bien (pas de rouille, pas trop de ver du poireau), mais si l'on veut qu'il exprime tout son potentiel, il est bon de le protéger en été par un épais paillage au foin et de l'abreuver (par un tuyau microporeux par exemple) sous le paillage. Même si les poireaux résistent bien à la sécheresse, ils sont toujours plus gros s'ils peuvent étancher leur soif... **M.C.**



*Sous la serre*

## Ne sous-estimez pas le soleil d'hiver !

À l'extérieur, le soleil d'hiver nous donne parfois l'impression de peu chauffer. Mais dans la serre, c'est une autre histoire, surtout si celle-ci est petite et bien étudiée pour capturer sa chaleur (serre-dôme, serre semi-enterrée ou avec un tampon thermique). Dans ces cas-là, vous aurez souvent besoin d'agir, notamment pour faire circuler l'air. Selon les régions et les cultures en place, l'aération peut être quasi quotidienne, même si sa durée peut se limiter à quelques dizaines de minutes. L'arrosage va de pair, mais pas au quotidien. Pour savoir quand intervenir, mon critère est la grelinette ! Avec, j'ouvre la terre sur 20 cm : si tout est sec sur cette profondeur et qu'aucune température négative n'est annoncée, je sors l'arrosoir. **J.G.**



M. CHIOCA

*Astuce*

## Brocolis gratuits

Lorsque vous récoltez, en tout début d'automne, les grosses têtes de brocolis, n'arrachez surtout pas les pieds : des repousses, plus petites mais nombreuses, vont se succéder jusqu'aux grosses gelées, assurant ainsi de nombreuses récoltes. En hiver, il semble que le brocoli souffre davantage que d'autres choux mais au printemps, les pieds qui ont survécu produisent à nouveau des petites pousses florales, de même que des petites feuilles tendres, tout aussi comestibles. **M.C.**



M. CHIOCA

*Vie du sol*

## Ça tourne !

La dernière rotation de la saison a lieu chez moi début novembre, lorsque j'arrache – la mort dans l'âme, il faut l'avouer – les derniers pieds de tomates de la serre. Il me faut alors chouchouter le sol avec soin avant de planter les petites mottes, semées très en amont, qui assurent ensuite nos salades d'hiver : crucifères asiatiques, épinards, mâche, laitues d'hiver... Quel plaisir de pouvoir récolter de si plantureuses salades (et faire le plein verdure et de vitamines) même lorsque tout le reste du potager est sous la neige ! **M.C.**

# novembre

Conseils de saison



M. CHIOCA

C'est de saison

## Si si, c'est le moment de craquer !

« À la sainte Catherine, tout bois prend racine ». Je saute à deux pieds sur ce sage dicton pour adopter chaque année quelques fruitiers supplémentaires ! Mon jardin n'a, officiellement, plus aucune place de libre depuis au moins dix ans. Cela ne m'a pas empêché de planter encore deux amélanchiers (photo), deux ragouminiers, trois abricotiers, six poiriers, un nashi, un asiminier, un chalef d'automne, un sureau, deux goumis du Japon, deux biricoccolos, un hybride interspécifique abricot-cerise, un autre hybride mais cette fois pêche-prune-abricot, deux plaqueminiers, un prunier, un sorbier à gros fruits, des groseilliers à maquereaux, des cassissiers, un casseillier, sept mûres gérantes, un mûrier nain, je ne sais combien de framboisiers, des groseilliers roses, un pluot, un pommier 'Appletini' à mini-fruits roses, un griottier nain, deux cerisiers, six kiwiïs, deux jujubiers, un cornouiller mâle, deux pêchers, un tayberry, un aronia, un coudranier (sorte de mûrier chinois qui produit en novembre), plusieurs agrumes rustiques (en gros pot), un grenadier sans pépins... Et je dois en oublier ! **M.C.**



En cuisine

## Poêlée de courges juvéniles

Sauriez-vous reconnaître quels sont les jolis (et délicieux...) légumes de ce panier ? Tout simplement de ravissants bébés courges, qui étaient en train de pousser sans s'apercevoir qu'en cette saison, ce n'est plus de l'optimisme mais de l'inconscience ! Les premières gelées étant annoncées, j'ai dû ramasser toutes leurs "grandes soeurs" et mettre comme chaque année les kilomètres de lianes au compost... sans oublier de préalablement prélever aussi chaque potiron-nourrisson. Poêlés avec une persillade, ils sont d'une incroyable finesse : chacun a sa texture (plus ou moins épaisse) et son petit goût (plus ou moins sucré) différent, cela ressemble à de la courgette en beaucoup plus fin : il aurait été ballot que mon compost les mange à notre place ! **M.C.**

M. CHIOCA



## Bon à savoir Escalier à potirons

J'ai longtemps galéré à trouver assez de place, dans ma maison bien remplie, pour ranger les brouettes de courges et potirons rentrés avant les gelées... Jusqu'à ce que l'idée de les placer sur les marches de l'escalier ne résolve le problème ! Avec une (ou deux, ou trois... selon les formats) courge(s) par marche, on a encore la place de descendre sans problème : il faut juste y penser, les premiers jours, lorsqu'on se réveille un peu ahuri... **M.C.**

www.semencesdupuy.com  
04.71.02.72.40

www.beaufort-jeunes-plants.fr  
infos.bjp@free.fr

AB AGRICULTURE BILOGIQUE

# décembre

Conseils de saison

En cuisine

## Froid, moi ? Jamais !

Je cultive depuis des années divers choux kales : le 'Blue Scotch Curl', aux frisettes bleutées ; 'Scarlett' et 'Roter' aux frisettes magenta ; le 'Red Russian' aux frisettes turquoise et mauves, ainsi que le 'Noir Toscan' aux frisettes – ou plutôt aux longues oreilles ! – vert foncé. Et tous traversent l'hiver préalpin sans broncher ! En cuisine, une fois débarrassés de leur côtes coriaces, les kales sont délicieux en salade, "massés" dans une petite sauce vinaigrette, en compagnie d'œufs et de croutons. À la poêle, ils cuisent très vite avec quelques oignons rissolés à l'huile d'olive, une pincée d'origan et des olives noires. Hachés en pesto (crus ou cuits !) avec de l'huile d'olive, de l'ail, des noix fraîchement décortiquées et du parmesan, ils accompagnent avec maestria un bon plat de pasta. Dans la soupe, ils sont de bons compagnons pour tous les autres légumes, et se plaisent en velouté comme dans les soupes à petits morceaux. **M.C.**



M. CHOCAS

| mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam | dim | lun | mar | mer | jeu |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |
| ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | *   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |     |

● Jour-feuille, ● Jour-fruit, ● Jour-racine, \* Jour-fleur

Jours favorables liés aux travaux concernant les légumes (semis, plantations, repiquage, binage, buttage...). Pour plus de détails (nœuds lunaires, jours défavorables aux semis), reportez-vous au calendrier encarté.



M. LE TOQUIN



## Biodiversité

### Auberge à piafs

La petite cabane à oiseaux bricolée par mon époux a été placée dans la cour, ce qui nous permet d'admirer tout l'hiver, par les fenêtres de la cuisine, le joli ballet des moineaux, rouges-gorges, mésanges, pinsons des arbres... Après avoir pris quelques renseignements, il semblerait que les boules de graisse vendues dans le commerce ne soient pas idéales. Mieux vaudrait les fabriquer soi-même avec un mélange de graines mieux adaptées (on trouve des listes très précises sur le site de la LPO). Mais les oiseaux aiment aussi qu'on accroche dans leurs cabanes des fruits bien mûrs, que l'on mette à leur disposition des noix fraîchement décortiquées, du millet ou des flocons d'avoine nature dans des coupelles à côté de l'eau fraîche. Vous avez un bocal de semoule ou de polenta qui s'est mité ? Les oiseaux de votre jardin en raffoleront car pour eux, mites et charançons sont autant de bonbons ! **M.C.**



## Bon à savoir

### Neige bienfaitrice...

Ne secouez pas la neige de vos légumes ! Elle ne les dérange en rien et les protège au contraire contre les morsures du froid. De plus, mieux vaut éviter de trop toucher les légumes pétrifiés par le froid (sauf pour les récoltes, évidemment) au risque de les abîmer. Admirons plutôt la beauté étrange et éphémère des silhouettes scintillantes sous leur petit voile blanc. Ce charmant spectacle, hélas de plus en plus rare, fait partie des petits bonheurs de l'hiver... sans compter le petit shoot d'azote en plus pour la terre du potager ! **M.C.**



# décembre

Conseils de saison



M. CHIOCA

## Ornement Petites fleurs d'hiver

On les imagine un peu galvaudées, cantonnées aux balconnières et massifs urbains. Mais choisies dans des tons délicats, les pensées au jardin d'hiver ont un charme fou ! Supportant courageusement les gels et la neige, elles fleurissent sans faille et représentent souvent la seule petite note de couleur dans mon jardin de décembre uniformément vert, brun et blanc. Les fleurs de pensées sont de surcroît comestibles et agrémentent avec poésie les mescluns d'hiver ou les gâteaux de fête. **M.C.**

M. CHIOCA



Verger



M. CHIOCA

## Le dernier fruit de l'année

L'année au jardin fruitier, ouverte par les fraises et ayant vu défiler toutes sortes de cerises, mûres, amélanches, framboises, prunes, figues et autres délices, se clôt en beauté sur le kaki. Bien blet, bien sucré, avec sa chair douce, lisse et fondante à la texture inégalable, le kaki que l'on savoure encore tout rafraîchi par l'air piquant de décembre est un plaisir de gourmet... que j'ai la chance d'être à peu près la seule à apprécier ! Quoique... Certains petits oiseaux semblent apprécier autant que moi la chair coulante et sucrée des kakis mûrs à point, les goûtant à peu près tous au petit bonheur la chance au lieu d'en choisir un et de le manger proprement jusqu'au bout...

Décidément, on n'est jamais tranquilles ! **M.C.**

## C'est de saison

### Voile de forçage ou pas ?

Certains légumes peuvent passer l'hiver en pleine terre sans aucune protection. C'est le cas des choux de Bruxelles et choux 'kalette' (très résistants), mais aussi des poireaux (juste un peu difficiles à arracher quand le sol est trop gelé, voilà pourquoi il faut les pailler généreusement en automne), de la plupart des variétés de choux européens et asiatiques, de la mâche... D'autres légumes pourraient survivre sans protection mais se portent tout de même mieux sous un voile type P17 : il s'agit des épinards d'hiver, de la claytone, du cresson, du persil, des laitues d'hiver, des cardons, des blettes vertes à couper... Enfin, certains légumes-racines (céleris raves, carottes, betteraves, persil tubéreux, etc.) peuvent tenir bien mieux que ce que préconisent les livres ou les indications des sachets de graines à condition qu'ils soient protégés par un bon paillage du sol. **M.C.**



C'est de saison

## Maître mot : planifier

C'est au cœur de l'hiver, idéalement en décembre, qu'il faudrait trier nos semences et passer commande de celles dont nous aurons besoin pour l'année qui vient. Car chez les grainetiers, les stocks ont été bien reconstitués depuis l'automne. Pour le moment, les jardiniers sont en pause mais dès janvier ou février, la plupart d'entre eux établiront leur plan de potager, passeront commande et certains légumes ou fleurs seront vite épuisés. Prenons les devants : avec une bonne commande de graines en décembre, aucun risque de rupture de stock ! **M.C.**



Le conseil Terre vivante

## Bouture à gogo

Pour les petits fruits, l'heure du bouturage a sonné. Jusqu'en mars, multipliez vos groseilliers, ronces à mûres, cassissiers et actinidiás, ou profitez d'une taille chez un voisin pour accroître votre collection. Pour cela, rien de plus simple : préparez de petits pots en les remplissant de terreau légèrement tassé et placez-les dans un endroit ombragé. Vous viendrez y planter, au fil des tailles hivernales et peut-être des rencontres, des pousses de l'année écoulée. Découpez les rameaux en tronçons de 15-20 cm et veillez à garder les bourgeons tête en haut. Maintenez le terreau humide en remplissant régulièrement le plateau d'eau. Vous verrez les premières feuilles apparaître dès le printemps. **J.R.**



Astuce en vidéo

## Boîte à lettres (et à outils)

Marre de chercher vos petits outils partout ou de faire des allers-retours pour aller les chercher ? Faites comme David Latassa : installez une vieille boîte aux lettres au centre du jardin ! Vous y rangerez scie à main, sécateur, faufile, plantoir... tous ces petits outils que l'on utilise au quotidien. Vous gagnerez du temps et ils seront à l'abri des intempéries et du gel. Malin, non ? **I.V.-H.**



Retrouvez cette astuce de notre abonné en vidéo sur :

[youtu.be/vUfE5G8nT\\_k](https://youtu.be/vUfE5G8nT_k)

## 'Kalette' & co...

C'est en automne que l'on récolte certains légumes-racines étonnans. Pour ma part, je n'ai pas encore eu l'occasion de cultiver la capucine tubéreuse ou les ocas par exemple, me contentant de bonnes carottes, persil tubéreux, céleris-raves, panais, gros radis de toutes les couleurs, patates douces (les violettes sont très riches en antioxydants)... Un jour peut-être ?

Mais du côté des curiosités "testées et approuvées par Marie", il est urgent – si vous ne le connaissez pas déjà – que vous adoptiez le fameux chou 'kalette' : croisement entre le chou de Bruxelles et le chou kale, il produit sur sa haute tige des mini-pommes frisottées au parfum très délicat que l'on commence à récolter dans le courant du mois de novembre.

La liste de mes chouettes légumes d'automne qui sortent de l'ordinaire est trop longue pour être exhaustive, mais je voulais en toute franchise partager avec vous le top 3 de mes ratés ...

En pole position, le kiwano : il a envahi ma serre, étouffé mes tomates et nous a flanqué sur le crâne quelques coups de masses digne des fléaux d'armes des Templiers à chaque fois que nous récoltions les tomates sans nous méfier. On lui aurait pardonné, si encore le kiwano avait été bon... Mais non, on dirait juste un gros concombre trop mûr plein de graines. Quant aux « saveurs de fruits exotiques » tant vantées sur les sites de grainetiers, je peux vous assurer qu'il faut beaucoup se concentrer pour les déceler !

Tout aussi décevant, le tomatillo. Visuellement, on dirait un gros physalis violet. Comme le physalis est délicieux, cela aurait pu être une panacée sauf que le tomatillo a comme un bizarre goût de fromage... voire de chaussette !

Déconcertante aussi, la poire de terre. Ce n'est pas qu'elle soit mauvaise, c'est juste qu'elle n'a aucun goût. Alors certes, on peut la râper dans les crudités. Mais les carottes, les topinambours, les radis, les navets, les choux-raves, les panais ou les céleris aussi et ils sont, à mon sens au moins, bien plus savoureux !



## Toasts de 'Tromboncino'

« Pour les toasts de ce soir, j'entame quel monstre du Loch Ness, maman ? Et tu préfères que je le coupe plutôt du côté du cou ou du popotin ? ». Vous savez maintenant comment sont surnommées chez nous ces braves et généreuses 'Tromboncino' ! Sachez que ces "toasts du Loch Ness" peuvent aussi être réalisés avec de la courge butternut ou 'Longue de Nice'...

*Préparation : 10 min / Cuisson : quelques minutes par poêlée  
Ingrédients pour 6 à 8 personnes (en apéro), ou 4 (en plat principal avec une salade ou du riz)*

Environ 25 cm de courge 'Tromboncino' • 200 g de sauce tomate • 6 tranches de jambon • environ 100 g de fromage découpé en lamelles ou en petits cubes • quelques olives noires • un peu d'origan • sel, poivre, huile d'olive pour la poêle.

Découper la courge en tranches d'environ 1cm, puis faire chauffer un peu d'huile dans une grande poêle.

Déposer les tranches, les faire dorer quelques minutes sur la première face (en posant un couvercle sur la poêle), les saler, les poivrer puis les retourner.

Déposer une cuillerée de sauce tomate sur chaque "toast", un petit morceau de jambon, du fromage, une olive et une pincée d'origan. Poser le couvercle et laisser cuire encore quelques minutes à feu doux, le temps que les tranches de courges soient tendres et que le fromage ait fondu.

Servir chaud, tiède ou froid, au choix !



## Chiffonnade de belles racines et de fanes

J'aime mêler les radis, betteraves, céleris et carottes pour composer de jolies assiettes à la fois colorées et bien équilibrées en saveur. Les carottes et le céleri adoucissent la petite note piquante des radis, et les betteraves se font discrètes.

Préparation : 15min

Ingédients pour 4 à 6 personnes :

- 1 betterave • 1 ou 2 radis d'hiver • 1 ou 2 grosses carottes
- 1 petit céleri-rave

Pour la sauce :

- 10 c. à soupe d'huile d'olive • 5 c. à soupe de vinaigre de cidre • quelques fanes de carotte et de céleri-rave
- 1 gousse d'ail • sel, poivre 5 baies

Découper les légumes : très fins comme du papier à cigarette, ils seront plus tendres ; un peu plus épais (environ 0,5mm), ils croquent sous la dent.

Les disposer joliment dans les assiettes au fur et à mesure (c'est plus joli que de tout mélanger dans un saladier où les betteraves rouges vont en profiter pour "baver" sur tout le reste).

Mélanger tous les ingrédients de la sauce, en ajoutant la gousse d'ail écrasée et les fanes de carottes finement ciselées.

Arroser les assiettes de sauce, puis savourer aussi avec de larges tranches de pain grillé.

Petite astuce : ajoutez quelques fanes de carottes finement ciselées dans la sauce, c'est à la fois très sympathique et anti-gaspi

## Salade douce de chou rouge 'Kalibos' aux pommes et aux noix

Notre salade de chou préférée, qui peut se décliner aussi avec du chou vert (lisse ou frisé), et évidemment tout type de chou rouge.

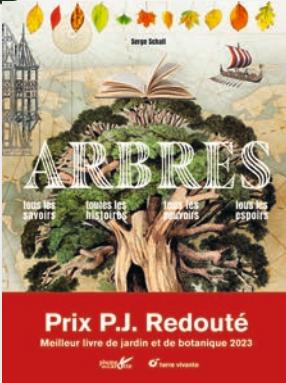
Préparation : 10 min / Ingédients pour 6 personnes :

- 1 kg de chou rouge 'Kalibos' • 1 pomme • 1 petit oignon (60 g) • 1 yaourt de brebis au lait entier • 12 c. à soupe d'huile d'olive • 8 c. à soupe du vinaigre de cidre • 1 c. à café de moutarde lisse • 1/4 de c. à café de graines de carvi • sel, poivre

Couper le chou en quatre, enlever le trognon. Éplucher l'oignon et la pomme, tout émincer finement au robot ou à la main. Mettre tous les ingrédients de la sauce (yaourt, huile, vinaigre, moutarde, carvi, sel et poivre) dans un verre à mesure et mixer avec le mixeur plongeur afin d'obtenir une sauce crémeuse. Malaxer soigneusement le tout dans un saladier puis servir aussitôt, ou mettre au frais le temps que la sauce "cuise" un peu le chou.



# L'incontournable des éditions Terre vivante



## Arbres

Une plongée dans le monde fascinant des arbres !

Botanique, biologie, sylviculture, exploration, recherche, usages, enjeux, pouvoirs, spéculation... Mais aussi art, littérature, imaginaire, beauté... Ce beau livre foisonnant vous présente le monde des arbres dans tous leurs aspects et toutes leurs richesses.

Serge Schall – 288 p. – 39 €



## Grand traité du jardin punk

Comment créer et gérer un jardin quand on est fainéant, rebelle, fauché et écolo ?

Cet ouvrage explore et décrit le jardin punk : un espace décomplexé qui s'émancipe des règles du jardinage traditionnel, et qui laisse la nature reprendre ses droits.

Eric Lenoir – 256 p. – 25 €



## Le meilleur des recettes de Marie Chioca

Marie Chioca a publié de nombreux ouvrages thématiques de recettes bio très gourmandes. Ce livre en regroupe 200 : apéros, entrées, soupes, plats, desserts et autres gourmandises.

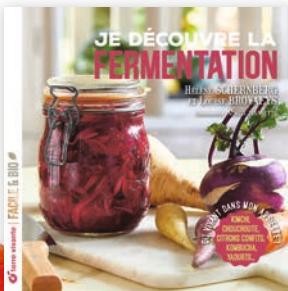
Marie Chioca – 320 p. – 25 €



## Forêt secrète

Un carnet d'illustrations, fac-similé du journal tenu par l'artiste britannique Jo Brown. Dans les moindres détails, elle zoomé sur un champignon, un bourdon, un papillon, un oiseau... Un régal pour les yeux, un hymne à la beauté du monde qui nous entoure et un appel à la sauvegarder à tout prix.

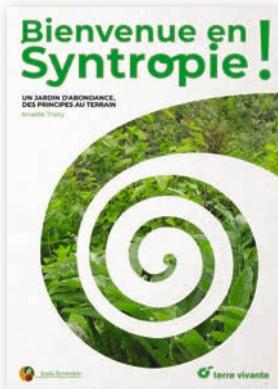
Jo Brown – 96 p. – 19 €



## Je découvre la fermentation

Un ouvrage complet pour s'initier à la fermentation des aliments, une technique de conservation ancestrale, favorisant le bien-être intestinal et la santé. Une quarantaine de recettes, classiques ou plus originales, à base de légumes, fruits, céréales, lait ou légumineuses.

Louise Browaeys et Hélène Schernberg – 120 p. – 14 €



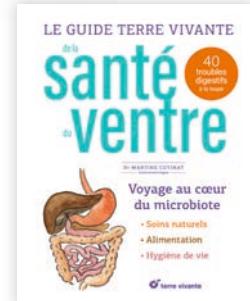
## Bienvenue en syntropie

La syntropie est une pratique agroécologique qui s'appuie sur la production de biomasse et la création de microclimats sur les espaces ainsi cultivés, apportant résistance aux extrêmes de chaleur, amélioration exponentielle du sol et baisse drastique des besoins en eau.

Anaëlle Théry – 160 p. – 23 €

Tous les livres Terre vivante sur  
[www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)

# La collection des guides Terre vivante



## La santé du ventre

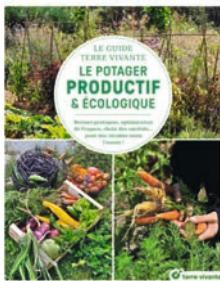
Un livre écrit par un médecin gastroentérologue et phytothérapeute qui donne des explications limpides sur le fonctionnement (et les dysfonctionnements) du système digestif et tous les conseils pour soigner de façon naturelle 40 troubles digestifs, souvent bénins mais qui nous empoisonnent la vie.

Dr Martine Cotinat - 320 p. - 29 €



## Le jardin forest

Tout ce qu'il faut savoir pour concevoir un jardin-forêt, résilient et autofertile, qui vous donnera une abondance de fruits, de légumes et bien plus encore... Connaissances théoriques et conseils pratiques, par le youtubeur Rémi Kulik, pépiniériste spécialisé dans la production de plantes et la création de jardins-forêts.



## Le potager productif & écologique

Tous les conseils pour rendre son potager ultra productif à moindre coût et se nourrir de légumes frais tous les jours, toute l'année ! Bien organiser son potager, nourrir son sol, réussir ses semis et ses plantations, adopter les bons gestes en matière de paillage, d'arrosage etc.

**Ouvrage collectif – 320 p. – 35 €**

Ouvrage collectif - 320 p. - 35 €



# Les huiles essentielles

Se soigner en aromathérapie ne s'improvise pas ! Un guide complet pour soigner toute la famille, du bébé au senior en passant par le sportif ou la femme enceinte, en toute sécurité.

**Drs Françoise Couic Marinier et Anthony Touboul – 476 p. – 29 €**



SHS38

## JE COMMANDÉ DES LIVRES

**Privilégez la commande par carte bancaire sur [terrevivante.org](http://terrevivante.org), c'est beaucoup plus rapide !**

Pour toute commande par chèque, utilisez le bon de commande ci-dessous !

### **Je choisis des livres et je calcule mon total :**

Je joins un chèque à l'ordre de Terre vivante.



**Bon de commande à retourner sous enveloppe non affranchie à :**

Terre vivante - Libre réponse n°88 455 - 169, chemin de Raud - 38710 Mens

\* Pour l'étranger, commander sur [www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)

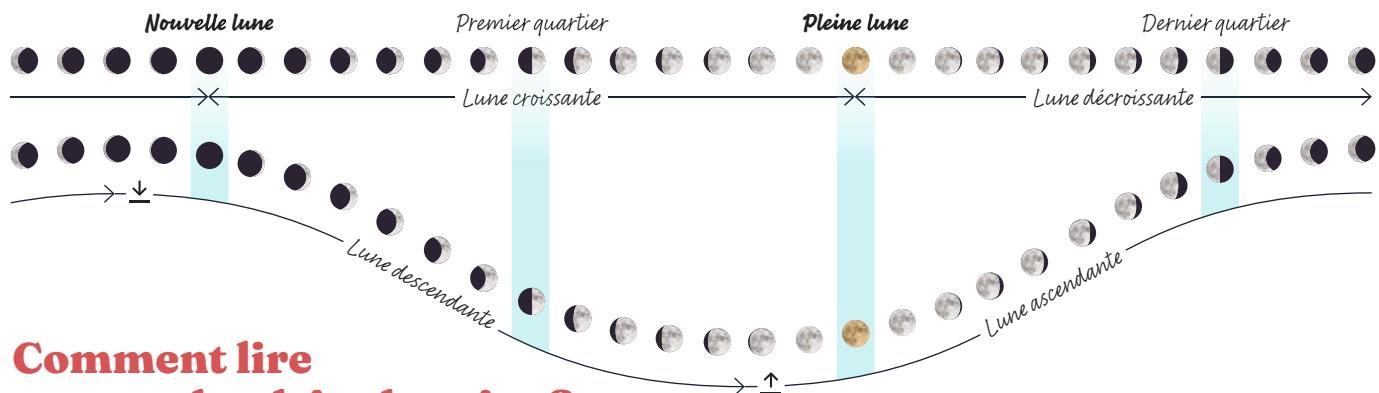
**Une question ?** 04 76 34 80 80 (prix d'un appel local),  
lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h.



# Calendrier lunaire

## Mode d'emploi

TEXTE ANTOINE BOSSE-PLATIÈRE – ILLUSTRATIONS MAËLLE LE TOQUIN



## Comment lire notre calendrier lunaire ?

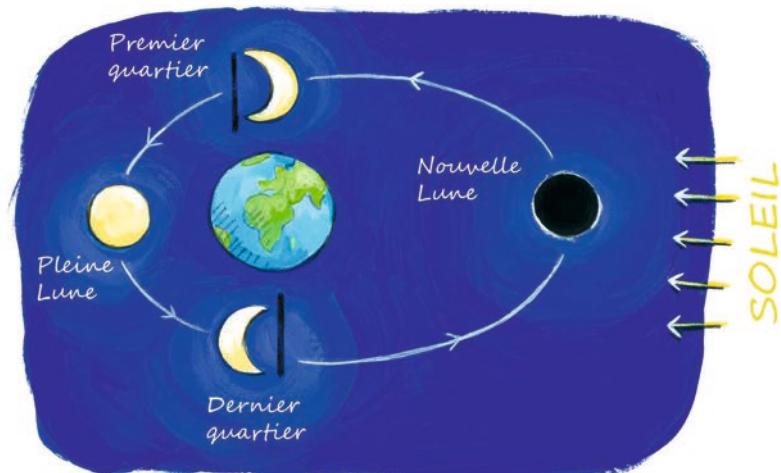
La lune est croissante depuis la nouvelle lune jusqu'à la pleine lune (favorable aux semis) puis décroissante. **Nouvelle lune, pleine lune** : jours défavorables aux semis.

La **courbe** illustre le cycle de la lune **ascendante/descendante**.  $\uparrow$  Passage en **lune ascendante** : favorable aux semis.  $\downarrow$  Passage en **lune descendante** : favorable aux plantations.

$\varnothing$  **Noeud ascendant** et  $\varnothing$  **noeud descendant** : éviter semis, plantation, récolte et travail du sol. **Périgée**, distance minimale à la Terre : favorable aux semis. **Apogée**, distance maximale à la Terre : défavorable aux semis.



**Pour savoir si la lune est ascendante ou descendante**, il faut observer sa position dans le ciel deux jours de suite, en utilisant un point fixe comme référence. Si, le deuxième jour, la lune est plus haute, alors elle est ascendante. Si elle est plus basse, elle est descendante.



Très faciles à observer, les phases de la lune croissante et décroissante constituent l'un des principaux rythmes lunaires à prendre en compte au jardin.

Les calendriers lunaires aident beaucoup de jardiniers à organiser leur travail au potager, mais ils restent très controversés. Pour savoir comment utiliser cet outil, voici un rappel des différents rythmes de la lune et de leurs effets réels ou supposés – sur les plantes. Notre calendrier lunaire est élaboré sur la base des données astronomiques qui nous sont fournies par le très officiel Institut de mécanique céleste et de calcul des éphémérides ([www.imcce.fr](http://www.imcce.fr)). Les rythmes lunaires sont complexes et au nombre de cinq, si l'on prend en compte le passage de la lune devant

les 12 constellations zodiacales, traditionnellement associées aux éléments terre, air et eau. Leur durée se situe selon les cas entre 27,2 et 29,5 jours. En donnant la priorité aux deux principaux rythmes lunaires (croissant/décroissant et ascendant/descendant), nous vous proposons un outil plus souple, moins contraignant, sans pour autant oublier les trois autres phases. Enfin et surtout, l'utilisation d'un calendrier lunaire ne doit pas faire oublier les règles de bon sens et de bonne agronomie ; les conditions climatiques et l'étude de notre sol devant primer sur leurs indications. ●

# BAUMSTAL®

Le meilleur du cru est dans le cuit !

## Nouvelle Cocotte

4,5 litres / 24 cm

Tradition et cuisson douce



Inox 18/10



Pour conserver l'Essentiel de vos aliments

leur vitalité !

Les ustensiles Baumstal sont optimisés pour des cuissons parfaites :

- ♥ à la vapeur douce
- ♥ à l'étouffée, sans eau
- ♥ au bain marie
- ♥ au four
- ♥ sans matière grasse

Baumstal, pionnière de la cuisson basse température depuis 1972.

En inox 18/10, neutres et stables, sans revêtement, sans matière plastique, les ustensiles de la gamme Baumstal vous accompagnent toute votre vie pour le Meilleur.



[www.baumstal.com](http://www.baumstal.com)



BAUMSTAL - 3 rue de l'Europe - CS 7005 - 67600 BALDENHEIM / Tél. : 03 88 85 82 64



# SATORIZ

## MAGASINS BIO

depuis 1981

Des produits bruts,  
nos idées simples,  
et vous.



**SATORIZ VOUS ACCOMPAGNE EN CUISINE  
DEPUIS PLUS DE 40 ANS**

**SATORIZ**  
.FR

Retrouvez tous nos articles  
et recettes en ligne



Suivez-nous sur  
facebook et instagram  
[@SatorizMagasinsBio](https://www.instagram.com/SatorizMagasinsBio)

**MAGASINS  
ENGAGÉS BIO  
COHÉRENCE**