



ROLAND MOTTE

Réussir son potager sans se prendre le chou !

100%
BIO

Rustica éditions

Sommaire

> Pourquoi faire son potager ? 6

Jardin technique	6
Le potager pour manger	6
Le potager pour récolter	8
Le potager pour la forme	8
Un potager pour l'environnement	8

> Partir de rien ! 9

Dans le jardin	10
Dans un pot	11

> Les outils pour débiter 12

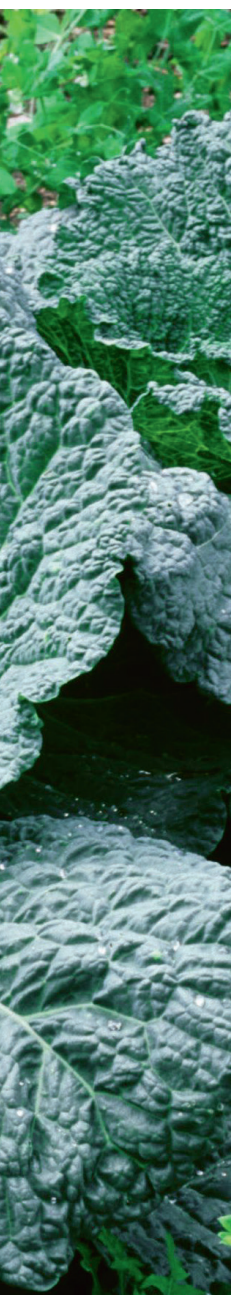
Nécessaire d'arrosage	13
Quelques outils	13

> Le suivi saison après saison 15

En fin d'hiver et au début du printemps	16
Au printemps et en début d'été	17
En été, pendant les vacances	17
En fin d'été	17
En hiver	17

> Réussir la culture des légumes, condimentaires, aromatiques et petits fruits 19

L'ail	20
L'aubergine	24
Le basilic	28
La bette	32



Le cassis et la groseille	35
La carotte	38
Le céleri-branché	42
Les choux	45
La ciboulette	49
Le concombre	52
La courgette	56
L'épinard	60
La fraise	64
La framboise	68
Les haricots	72
La menthe	76
Le navet	80
L'oignon	83
Le pâtisson	86
Le persil	89
Le petit pois	92
Le poireau	95
Le poivron	98
La pomme de terre	101
Le potimarron	105
Le radis	108
Les salades	112
La tomate	116

➤ **Tableau des cultures** 120

➤ **Petit lexique du jardinier** 122

➤ **Index** 126



Pourquoi faire son potager ?

5 fruits et légumes par jour...

Voilà plusieurs années maintenant que le sujet est d'actualité. Qui n'a pas lu dans les magazines cette recette pour s'assurer une bonne santé ?

Bon, d'accord, mais depuis le temps que nous n'avons pas mis les pieds dans un jardin, il va falloir de l'aide pour savoir par quel bout prendre les légumes, ces plantes dont on ne connaît parfois ni le nom, ni le fonctionnement, ni même l'utilité... parfois juste le goût.

Ça pousse comment ? C'est fatigant ? C'est souvent malade ? Il faut traiter tout le temps ?...

Si vous avez un jardin devant votre porte et si vous souhaitez le transformer en un véritable potager, ce livre est pour vous.

Je vais essayer de vous guider pas à pas dans l'ancre du jardinier !

> Jardin technique

Tout professionnel, quel que soit le corps de métier, utilise un langage technique ! Le jardin n'échappe pas à la règle. Et au jardin, même les plantes peuvent avoir des noms « compliqués ». Pourtant, le latin permet, à coup sûr, de déterminer une plante, et ce indépendamment de notre langue maternelle. C'est le latin qui sert de langage universel pour reconnaître un chou à Amsterdam ou à Chicago.

Mais il y a aussi l'amateur, celui qui découvre un jardin pour la première fois et qui n'a pas eu la « chance » de faire latin 1^{re} langue...

Au fil des pages de ce livre, je vais vous raconter le potager, mon potager dans sa plus simple expression ! Transmettre sa passion, c'est aussi le rôle du jardinier, ce sera bientôt votre tour !

> Le potager pour manger

Bien sûr, vous trouverez aujourd'hui tous les fruits et légumes à votre convenance dans les marchés ou les supermarchés de votre région. Pas de terre à retourner ou d'arrosoir à déplacer. Mais il va vous manquer le petit truc en plus... ce petit rien qui fait classe et qui vous permettra de dire au prochain repas de famille : « c'est moi qui l'ai récolté ! »

Et le goût, vous vous souvenez du goût ? Mais non, pas celui des tomates qu'on tolère en plein hiver, pas celui des radis au parfum fade, non, le vrai goût des légumes et des fruits du jardin. Les vôtres sont incomparables !

Vous les redécouvrirez et les apprécierez en famille ou entre amis.



Le potager, un trésor de bienfaits, de bien-manger et de bien-vivre.



L'aubergine

Crue, l'aubergine a un goût
plutôt désagréable...
Mais une fois cuite, c'est toute la saveur
du cèpe et le soleil qui prennent
possession de votre assiette !

La connaissez-vous ?

Le pied d'aubergine monte jusqu'à environ 1,50 m de hauteur.

Cette plante peut vivre plusieurs années à condition qu'il n'y ait pas de gelées en hiver. Mais chez nous, il faut la replanter chaque année.

La plante à œufs (c'est son petit nom) demande une **exposition très ensoleillée** et plutôt à l'abri des courants d'air.

Elle est **gourmande**, le sol doit être riche pour qu'elle produise en quantité. À la plantation, mélangez la terre avec un bon terreau.

Suivez bien l'**arrosage**, au moins 3 fois par semaine s'il fait chaud, et garnissez le sol autour du pied avec de la paillette de lin ou du mulch de cacao qu'on trouve en sac dans les jardinerie. Le paillage, puisque c'est le nom de cette opération, permet de retenir l'eau plus longtemps dans le sol. Avec ces trois conditions remplies, vous aurez le plaisir de voir apparaître de jolies fleurs en étoile blanche ou mauve. Chaque fleur donnera un fruit. Il est préférable de tuteurer la tige car les fruits de l'aubergine sont généralement généreux et lourds. Selon la variété plantée, ils peuvent être violets, violet foncé, blancs ou encore blanc strié de violet. Leurs formes aussi varient, ils peuvent être ronds, allongés, oblongs... Y a le choix !

1 ► Quand la planter ?

- Les plants d'aubergine sont en rayon dans les jardinerie à partir de mars.
- Selon les régions, vous les mettez en terre à partir du moment où le gel n'est plus à craindre

la nuit. Sans trop se tromper, c'est **à partir d'avril** au sud de la Loire, mais il est préférable d'attendre le mois de mai au Nord, et même le mois de juin dans les régions plus froides.

Couvrir les jeunes plants

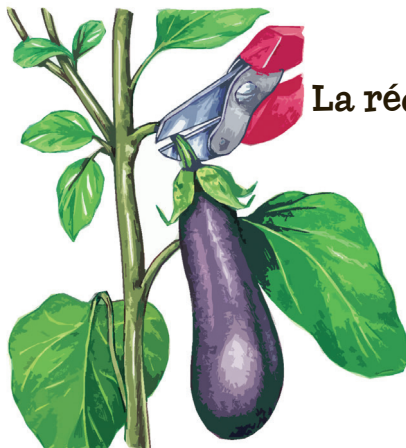


- Préférez les **plants greffés** qui sont plus vigoureux et plus résistants aux maladies, le vendeur est au courant !
- S'il fait froid, vous pouvez **couvrir les jeunes pousses** avec un tunnel en plastique.
- **Pour le balcon**, prévoyez un pot de 40 cm de profondeur au minimum. Vous pouvez installer les plants dans un terreau pour balconnière...



Sur le balcon ou la terrasse, pour changer des tomates cerises, l'aubergine trouvera facilement sa place !

La récolte



Un peu d'arrosage, et vous aurez des aubergines sur la terrasse ! Classe ! Pour les adeptes de la culture en pot, il existe même des variétés petites ou naines ('Ova' blanche ou 'Bonica' violette), encore plus faciles de culture.

2 Pendant la saison...

- Pour l'aubergine, le suivi le plus dur – si on peut parler de difficulté –, c'est **l'arrosage**. Rien de bien compliqué, mais un ajustage judicieux reste à trouver. En effet, préférez un arrosage petit et régulier plutôt qu'irrégulier à grandes eaux. Il suffit de noter les 3 rendez-vous par semaine, de trouver un petit arrosoir et le tour est joué ! Arrosez plutôt le soir, la fraîcheur restera plus longtemps dans le sol pendant les mois d'été. Mais préférez arroser le matin en septembre pour éviter que l'eau ne gèle les racines si le froid arrive tôt !

- Dès leur apparition, retirez les pousses à la base du pied de la plante. Ce sont des « **rejets** » qui ne produisent pas de fruits et qui pompent inutilement la sève du plant. C'est en fait le même principe que les « gourmands » des tomates : ce sont des pique-assiettes !

- Attachez la tige au **tuteur** au fur et à mesure de la pousse.

- Prévoyez la **récolte** des fruits quand ces derniers sont fermes au toucher et que leur peau est bien brillante. Récoltez sans délai les fruits abîmés pour éviter qu'ils ne pourrissent sur place.

SES MEILLEURES AMIES

- Les **plantes mellifères** sont des atouts incontournables à la culture de l'aubergine. Notre frileuse a besoin de conditions très favorables pour fleurir et donc pour produire.

Afin de vous donner toutes les chances de récolter des fruits aidez à la pollinisation de vos plants. Pour cela, les abeilles sont évidemment les insectes auxiliaires de la situation.

En installant des plantes qui attirent les abeilles à proximité de vos pieds d'aubergines, vous multipliez considérablement les chances d'avoir les fruits tant désirés. Les plantes mellifères sont nombreuses : lavande, sarriette, thym... vous pouvez les installer directement en terre ou les placer dans un pot. Il existe une plante mellifère dont les abeilles raffolent : la phacélie.

- La **phacélie**, qui se trouve sous forme de graines à semer dès le mois de mars, a le gros avantage d'être en outre un engrais vert. Non seulement ses jolies fleurs bleues vont attirer les abeilles pour faciliter la pollinisation, mais en plus, en fin de saison, la plante entière pourra être incorporée à votre terre de jardin pour l'engraisser naturellement... Et quand on sait que l'aubergine est un légume gourmand qui épuise facilement le sol, eh bien, la boucle est bouclée, non ?



3 Atouts santé

Malgré les idées reçues sur le sujet, l'aubergine n'est pas un légume très calorique. En effet, ses 20 kcal pour 100 g font de la belle une valeur sûre des régimes santé.

Par contre, c'est la façon de la cuisiner qui pose problème. Avec sa chair spongieuse, l'aubergine a tendance à « boire » l'huile quand elle est frite. Alors si vous avez dans l'idée de déguster des tranches revenues à la poêle, préparez-les préalablement à la vapeur.

L'aubergine est bourrée de vitamines, de phosphore, de manganèse, de magnésium et de fer... qui dit mieux ?

4 Ma préférence

Toutes ! Qu'elles soient violettes et longues, blanches et rondes ou courtes et striées ! Je choisis l'aubergine en fonction de la période de récolte juste pour prolonger le plaisir. Face à une ratatouille ou à une moussaka, le jardin passe au second plan, ne reste que le goût !

*Œuf végétal, plante à œufs
ou melongène... Ce sont aussi
ces petits noms de l'aubergine
qui donnent envie !*

DEMANDEZ LE PROGRAMME

- Avril** > trouver les plants d'aubergine en magasin.
- Mai** > planter ! Attention au petit coup de froid la nuit, rester patient.
- Juin** > arroser et se reposer.
- Juillet** > contempler la croissance et arroser.
- Août** > arroser et repérer les fruits les plus mûrs.
- Septembre** > continuer la dégustation.
- Octobre** > nettoyage et arrachage, c'est fini !



Le basilic

Petit par la taille et grand par l'odeur, le basilic a conquis bien des tables. Une salade de tomates sans basilic c'est un peu comme un cirque sans clown !



Le connaissez-vous?

Le basilic est une petite plante que l'on installe au jardin de mai jusqu'aux premières gelées. Dès l'apparition du gel et même à partir de 5 °C, elle gèle. C'est ce qu'on appelle une « plante annuelle » car elle ne dure qu'une saison.

Aujourd'hui, il existe nombre de variétés de basilic : 'Marseillais', 'Grand vert', 'Fin vert', 'Pourpre', 'Nain', 'Citron', 'Cannelle', 'Anis'...

On l'appelle également le pistou ou encore l'herbe royale. Ce sont ses feuilles que l'on mange.

Le basilic est la plante condimentaire incontournable des salades d'été. Il fait l'unanimité quand il est accommodé avec des tomates et de la mozzarella !



Au milieu des aromatiques en pot, le basilic déploiera avec élégance ses belles feuilles vertes.

1 Quand le planter ?

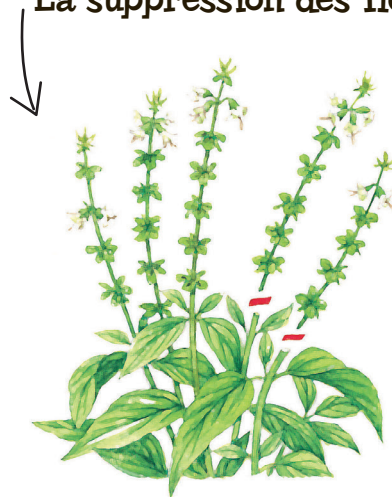
- Vous trouverez des plants de basilic en pots dans toutes les jardinerie **à partir d'avril**.
- Installez-les en place seulement quand il n'y a plus **aucun risque de gelée**. En dessous de 5 °C, les feuilles brunissent, puis finissent par pourrir. Vous pouvez perdre définitivement la plante si le gel est de la partie.
- En pot ou en pleine terre, installez votre basilic en **situation ensoleillée**.
- S'il adore le soleil, il faudra veiller à ce que le pied de la plante soit toujours à l'humidité ! C'est en fait ça la vraie complexité : tête au soleil et **pied au frais**.

2 Pendant la saison...

- **Lors de l'arrosage**, évitez le plus possible de mouiller les feuilles pour empêcher d'une part leur pourrissement en période d'humidité ambiante, et d'autre part leur dessèchement dû au soleil.

Comme vous l'avez compris, l'arrosage c'est « le » suivi indispensable à la survie de votre plante. La terre ou le terreau doit toujours être humide ! Afin d'assurer le coup, vous pouvez installer au pied de votre basilic un système d'arrosage composé d'une bouteille d'eau renversée avec un embout spécialement prévu à cet usage. Vous trouverez ces systèmes d'arrosage dans tous les commerces spécialisés.

La suppression des fleurs



- Vous pouvez aussi **pailler** le pied du basilic. Pailler consiste à installer une couverture sur le sol afin de garder un maximum l'humidité de la terre.
Pour le basilic, le mieux est la paillette de chanvre. En installant 7 cm de chanvre, vous



SES MEILLEURS AMIS

À proximité du basilic, placez vos **tomates** et votre **persil**. C'est un ménage à trois qui fonctionne. Le basilic se développe beaucoup plus au pied d'une tomate. Il sera plus touffu et plus gros. Il aime aussi la compagnie du persil, ce dernier renforce sa vigueur et grâce à son port évasé forme une couverture au sol pour garder l'humidité. Pour la tomate, le basilic est un atout saveur. En effet, il en développe et renforce le goût. Pour le persil, le basilic est une aide à la croissance. À ses côtés, celui-ci pousse mieux et reste beau et vert.



obtiendrez une croûte très compacte et vous garderez ainsi toute l'humidité au pied.

- La plante va développer **des fleurs**. Rassurez-vous, ce n'est rien d'extraordinaire, les fleurs sont même plutôt quelconques. Par contre, il est préférable de les retirer. Pour cela, coupez toute la fleur pour ne laisser que les feuilles. En procédant ainsi, vous permettez à votre plant de s'étoffer et de privilégier ainsi la pousse de nouvelles feuilles au détriment des fleurs.

- **Consommez** le basilic au fur et à mesure de vos besoins. En fin de saison, guettez bien la météo et surtout l'arrivée du gel. Il serait en effet fort dommage de perdre d'un coup d'un seul toute votre culture.

3 Atouts santé

Le basilic est aussi souvent appelé **l'herbe des centenaires** : il est tonique, anti-inflammatoire et facilite la digestion... tout un programme ! Il est formidable consommé cru ! Son goût inimitable et son parfum fort font merveille dans les sauces, sur les pâtes et même sur certains poissons. Incorporez-le plutôt cru dans vos préparations, car le basilic perd de son goût une fois cuit.

DEMANDEZ LE PROGRAMME

- Mai** > faire son choix et sélectionner les variétés, puis planter.
- Juin** > arroser, piquer les premières feuilles, mais pas trop.
- Juillet** > ça se complique... arroser... récolter et préparer la salade.
- Août** > toujours les salades.
- Septembre** > ne pas oublier la récolte pour le pesto.
Vous avez assez de bocaux ?



4 Ma préférence

Si vous voulez le conserver, le meilleur moyen est encore de le préparer en pesto, dans de l'huile d'olive. Séché ou congelé, le basilic perd, hélas, énormément de son parfum.

*Pesto en Italie, pistou
dans le sud de la France...
le basilic a des adeptes
de toutes parts.*

Évidemment, les « tomates-mozza » sont forcément accompagnées de basilic à la maison. C'est un incontournable des repas d'été.

Mais ma préférence va tout de même au **pesto**. J'ai découvert cette sauce à base de basilic en Italie. Ça a été une véritable révélation ! Depuis, j'attends avec impatience la fin de la saison pour ramasser tout mon basilic à la barbe du gel, bien sûr. Ensuite, je m'en vais faire mes petits bocaux de pesto. Et pendant les mois d'hiver, imaginez le parfum qui plane dans toute la maison certains soirs de pasta-party !

ROLAND MOTTE

Réussir son potager sans se prendre le chou !

Vous rêvez de vous lancer dans un potager mais ne savez pas par où commencer ? Pas de grand-père qui vous aurait tout appris dans ce domaine ? Pas de panique, dans ce livre, Roland Motte vous explique tout de A à Z :

- Où, quand et comment démarrer son potager.
- 30 fiches de culture de légumes, petits fruits et herbes aromatiques faciles à cultiver.
- Les petits gestes qui font la différence.
- Les meilleures variétés et des conseils de cuisine pour vous régaler.

Adeptes du jardinage naturel, Roland Motte cultive fleurs, fruits et légumes dans son jardin et sur sa terrasse au cœur des Vosges, près de Vittel (88). N'hésitez pas à profiter de sa présence sur les réseaux sociaux (@rolandmotte) pour l'interroger sur la culture de ces différents végétaux : peut-être aura-t-il une réponse à vous apporter...

www.rolandmotte.fr

*Obtenez de belles récoltes
sans prise de tête !*

100%
BIO

MDS : 49448N2 / 13,95 € TTC



www.rusticaeditions.com