



## **GUIDE PRATIQUE DES CULTURES POUR UN JARDIN GOURMAND À L'ÉCOLE**

# De multiples possibilités de cultures à l'école

Dès la petite section de l'école maternelle, les enfants peuvent être mis en contact de la vie végétale par la pratique d'activités concrètes ouvrant sur la découverte du vivant.

Ainsi, l'observation des transformations des graines mises en culture, de la croissance et du développement de bulbes ou le repérage des différents stades de développement d'un légume pourront constituer des éléments de référence permettant de construire progressivement le concept de vivant, et plus particulièrement de végétal.

Ce guide recense les légumes et les plantes aromatiques les plus faciles à cultiver tout au long de l'année scolaire dans le jardin de l'école.

Des conseils pratiques de culture sont détaillés pour chaque type de végétaux : préparation du sol, semis et/ou plantation, arrosage, entretien avant et au terme de la récolte. Des techniques de culture spécifiques sont proposées et expliquées.

Toutes les espèces végétales présentées dans ce guide sont également regroupées dans un grand calendrier permettant de visualiser les périodes de semis, de plantation et de récolte.

Autant de conseils pratiques et techniques pour favoriser le choix et la réussite des cultures, et l'obtention de belles récoltes, pour le grand plaisir des jardiniers en herbe... et le vôtre !



# Sommaire

---

## L'ÉCOLE DE LA GOURMANDISE ET DE L'ÉVEIL DES SENS

P3

### Des légumes faciles à cultiver

Les légumes les plus faciles pour débiter .....	p 4
Bien semer pour bien récolter .....	p 6
L'entretien des cultures .....	p 8

### Des légumes pour la rentrée .....p 10

### Des pratiques respectueuses de l'environnement

Les bonnes associations au potager .....	p 13
La rotation des cultures .....	p 14
Des aménagements pour favoriser les auxiliaires.....	p 15
Le compostage .....	p 15

### Les plantes aromatiques et condimentaires .....p 16

### Les activités mois par mois

Calendrier des semis, plantations et récoltes.....	p 20
--	------

# DES LÉGUMES FACILES À CULTIVER

L'intérêt de ces cultures est de faire découvrir aux élèves le mode de croissance et de développement de légumes connus. Ils suivront l'apparition des différents organes et pourront identifier les parties comestibles. La mise en place d'un potager sera riche en prolongements : observation de la vie végétale, découverte du rythme des saisons, des équilibres au jardin, sensibilisation aux pratiques respectueuses de l'environnement, éveil gustatif, éducation à une alimentation saine et équilibrée, ouverture sur l'histoire et la géographie avec l'origine des légumes et leur arrivée jusqu'à notre table. Et les récoltes seront un grand moment de plaisir pour les enfants.

P4

## Les légumes les plus faciles pour débuter

Pour un premier potager à l'école, choisissez des légumes qui se développent rapidement et facilement.

### ■ Carotte

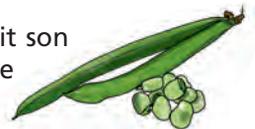
La culture de la carotte est l'occasion de faire découvrir aux élèves le développement d'un légume racine, en arrachant quelques plantes avec leur racine toutes les 1 à 2 semaines jusqu'à la récolte.

Pour les semis de mars, choisir les variétés précoces.



### ■ Haricot

Sémé dans un pot placé dans la classe, le haricot accomplit son cycle de vie en un temps record ce qui en fait le légume de référence pour tenir une fiche d'observation (germination de la graine, pousse de la tige et des feuilles, apparition de la fleur, des gousses et de nouvelles graines).



## ■ Mâche

Pour une récolte au printemps, la mâche est semée dès la rentrée. Recouvrez le lit de semences de terreau et arrosez régulièrement



## ■ Laitue

Pour échelonner les récoltes et avoir des laitues croquantes, semez, dès le début du printemps, de petites quantités espacées d'une quinzaine de jours.

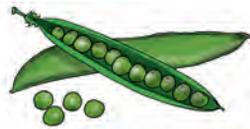
Les variétés « à couper » (qui ne forment pas de pomme) produisent des feuilles qui se récoltent comme les épinards, en coupant sur chaque pied la quantité de feuilles dont on a besoin.

Les plants (achetés en godets) repiqués d'avril à mi-mai pourront être récoltés avant les grandes vacances.



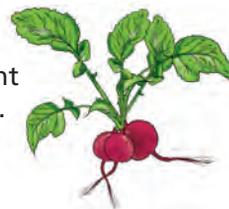
## ■ Pois

Semez les variétés à grains ronds (petits pois « classiques ») de février à avril, puis les autres variétés de mai à juin. Installez des tuteurs, y compris pour les variétés naines.



## ■ Radis

La culture des radis plait aux enfants car ils peuvent rapidement les récolter (4 à 6 semaines selon les variétés). Semez les variétés rondes en surface et les variétés longues à 2 cm de profondeur.



---

Vous pouvez également choisir d'autres légumes, moins habituels ou moins appréciés d'un point de vue gustatif par les enfants, mais qui auront une toute autre saveur lorsqu'ils seront cultivés dans le potager de l'école : cresson alénois, épinard, navet, oseille...

---

# Bien semer pour bien récolter

---

## L'emplacement

Choisissez un emplacement bien ensoleillé et abrité du vent. Tirez profit des murs bien exposés et installez des cultures à leur pied. Retenez un endroit proche des classes, pour que les enfants suivent facilement l'évolution de leurs semis et plantations. Pensez également à la proximité d'un point d'eau ou d'un récupérateur d'eau de pluie pour l'arrosage des cultures.

## La préparation du sol

Au printemps, les enfants seront heureux de préparer la terre et de commencer les semis et les plantations. Si le sol est lourd, prévoyez un bêchage du terrain à l'automne précédent, pour bien ameublir le sol en profondeur, retirez les cailloux et les racines d'herbes indésirables. Au début du printemps, enrichissez la terre d'un mélange de tourbe et de terreau et ajoutez un engrais dit « de fond » comme du compost. Griffez et émiettez la terre, ratissez et affinez avec un râteau : la terre est prête à accueillir graines et plants.

## La période de semis

Le sol doit être suffisamment réchauffé : attendre la fin des gelées, idéalement une dizaine de jours après le début du printemps. Sachez par ailleurs que certaines espèces sont plus frileuses que d'autres : attendez que la température au sol soit au moins de 8 à 10 °C pour les radis, oignons, épinards ; 10 à 12 °C pour les carottes, laitues, pois ; 15 à 18 °C pour les tomates, haricots... La mâche est semée en septembre-octobre.

P6

## La profondeur de semis

Plus la graine est petite, plus elle doit être placée en surface.

0,5 à 1 cm : carotte, mâche, laitue, radis rond, tomate, aubergine

2 cm : radis long, betterave, courgette, concombre, potiron

3 cm : petits pois, haricot

## Les types de semis

Préférez des semis en ligne ou en poquets qui faciliteront l'entretien des cultures et l'accès aux légumes.

## Le semis en lignes

Il convient pour toutes les espèces potagères. Posez un cordeau, tracez un sillon peu profond à l'aide d'une serfouette et déposez les graines plus ou moins espacées suivant les espèces, recouvrez de terre et tassez avec le dos du râteau.

## Le semis en poquets (petits trous)

C'est également un semis en lignes qui consiste à déposer les graines par groupes de 3 à 5 au fond de trous suffisamment espacés. Cette technique est utilisée pour les grosses graines (les haricots, les petits pois, les fèves, mais aussi les concombres, les cornichons, les courges et les melons). Elle permet d'obtenir des plantes vigoureuses et bien espacées sur le rang. Après la levée, seuls les deux plants les plus vigoureux sont conservés. Repiquez les plants arrachés pour combler les espaces vides du potager ou dans des jardinières.

Posez un cordeau, creusez des poquets à l'aide d'une serfouette et déposez 3 à 5 graines au fond des trous, recouvrez de terre et tassez avec le dos du râteau.

## Des semis échelonnés

Pour étaler les récoltes, effectuez des semis en petites quantités et répétez l'opération toutes les 3 semaines environ. En attendant les semis suivants, conservez les sachets de graines bien fermés, dans un local frais et aéré, à l'abri de l'humidité.



# L'entretien des cultures

## L'éclaircissage après la germination

L'air et la lumière sont essentiels au bon démarrage des jeunes plantes. Elles ne doivent pas être trop serrées ou concurrencées par les herbes indésirables. C'est pourquoi, il convient de respecter un écartement entre les lignes adapté à chaque espèce et de semer clair. Pour ne pas semer trop dru, les petites graines peuvent être mélangées avec du sable ou de la cendre par exemple.

Quand les plantes atteignent 2 à 3 cm, l'éclaircissage va permettre de donner suffisamment de place aux plantes pour se développer. Cette étape sera l'occasion de désherber : une activité où les enfants apprendront à reconnaître les jeunes plantes de légumes à conserver et celles des herbes à retirer.

Le tableau ci-dessous indique les écartements à respecter entre les lignes et les distances entre les plantes après éclaircissage pour les principaux légumes :

Espèces	Ecartement entre les lignes	Ecartement des plantes sur la ligne
Carotte	15 à 25 cm	3 à 8 cm
Epinard	25 à 40 cm	10 à 15 cm
Haricot à rames	40 à 70 cm	70 à 80 cm
Haricot nain	40 à 45 cm	40 à 50 cm
Laitues	30 à 40 cm	20 à 30 cm
Laitue à couper	20 à 30 cm	15 à 20 cm
Mâche	20 cm	3 à 5 cm
Navet	15 à 20 cm	10 à 15 cm
Oignon	15 à 20 cm	5 à 10 cm
Petit pois à rames	50 à 60 cm	25 cm
Petit pois nains	30 à 40 cm	20 cm
Poireau	30 à 40 cm	8 à 15 cm
Radis	10 cm	2 à 3 cm
Tomate	60 à 80 cm	60 à 80 cm

## L'arrosage et l'entretien

L'arrosage est une activité appréciée des enfants. En périodes chaudes et lorsque le ciel se montre avare, arrosez deux à trois fois par semaine au pied des plantes avec un arrosoir muni de sa pomme. N'arrosez jamais en plein soleil, car l'eau s'évaporerait trop vite, ni sur le feuillage pour limiter le développement de certaines maladies.

Il existe différentes techniques pour une gestion raisonnée de cette ressource vitale et précieuse qu'est l'eau.

C'est bien connu, « un binage vaut deux arrosages ». Binez régulièrement pour casser la croûte en surface et limiter ainsi l'évaporation de l'eau du sol. Cette pratique permet également de retirer les herbes indésirables pour éviter qu'elles concurrencent les légumes.

De la même façon, le paillage au pied des plantes limitera l'évaporation de l'eau, maintiendra le sol frais plus longtemps et empêchera le développement des herbes indésirables.

---

Pensez à récupérer l'eau de pluie en installant à proximité du potager un récupérateur raccordé à une gouttière.

---



# DES LÉGUMES POUR LA RENTRÉE

L'essentiel des activités de jardinage se déroule au printemps. La perspective de récoltes dès la rentrée de septembre constitue une excellente motivation pour relancer les activités dans le jardin d'école dès le début de l'année scolaire. Les enfants seront ravis de retrouver des fruits et des légumes prêts à être cueillis et récoltés. Il est donc nécessaire d'anticiper quelques mois auparavant les semis et plantations qui produiront ces récoltes et de s'organiser pendant l'été pour entretenir les cultures.



## Des légumes pour une rentrée savoureuse

Semez les légumes entre mi-mai et mi-juin. A cette période, les graines germeront vite et les jeunes plants se développeront rapidement, permettant ainsi aux enfants de voir pousser leurs cultures avant le départ en vacances.

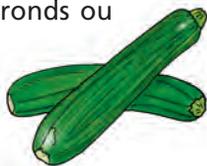
### ■ Concombre

Son développement est spectaculaire et étonnera les enfants. Il est possible de le cultiver en hauteur sur une palissade où les vrilles s'accrocheront. Semez en poquets de 5 graines, espacés de 80 cm. Eclaircissez dès que les plants atteignent 2 à 3 cm, en ne conservant que les 2 plants les plus robustes. Vous pouvez également choisir des plants. Dès l'apparition de la 3<sup>e</sup> feuille, supprimez-la en la pinçant pour provoquer le développement de rameaux latéraux.



### ■ Courgette

Il existe une surprenante diversité de variétés avec fruits ronds ou allongés, de couleur verte plus ou moins prononcée, jaune ou blanche. Les enfants seront également surpris de savoir qu'il est possible de manger les fleurs... en beignets ! Semez en poquets de 3 graines, espacés de 80 cm. Eclaircissez lorsque les plants atteignent 6 à 8 cm. La courgette a besoin de beaucoup d'eau : arrosez régulièrement, sans mouiller le feuillage et paillez les pieds pour conserver le maximum d'humidité entre deux arrosages.



P11

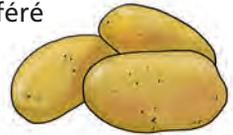
### ■ Maïs doux ou sucré

Originaire d'Amérique centrale, ce légume est surtout connu chez les enfants sous forme de pop corn ou en conserve. Son développement est spectaculaire : la plante peut atteindre deux mètres de haut. Pour le cultiver, enrichissez le sol avec du compost et semez les graines tous les 30 cm en lignes espacées de 70 cm. Quand les plants atteignent 20 cm, ramenez de la terre autour des pieds. Arrosez régulièrement. Les grains sont mûrs lorsqu'ils sont bien formés et lisses avec une chair légèrement laiteuse (exercez une pression sur le grain). Récoltez alors les épis et faites-les goûter aux enfants immédiatement après la cueillette. Après la récolte, arrachez les tiges.



## ■ Pomme de terre

En purée ou en frites, la pomme de terre est le légume préféré des enfants. Facile à cultiver, elle donne des récoltes à découvrir sous la terre. Pour des raisons sanitaires, utilisez des plants achetés dans le commerce. Choisissez des plants germés : ils sont prêts à planter sans aucune préparation.



Creusez des tranchées de 15 cm de profondeur, espacées de 60 cm. Déposez les tubercules tous les 40 cm, germes vers le haut, et recouvrez avec une terre légère. Quand les plants atteignent 20 cm, buttez en ramenant de la terre autour des pieds. La récolte est une passionnante chasse au trésor pour découvrir les tubercules cachés sous la terre. Elle s'effectue à la fourche-bêche, en prenant soin de ne pas blesser les tubercules, dès que les fanes jaunissent.

## ■ Potiron

Avec ses tiges rampantes et ses fruits qui peuvent atteindre des tailles impressionnantes, les potirons sauront séduire les enfants. Semez 3 graines en poquets espacés de 1 m de chaque côté. Eclaircissez une semaine après en ne conservant qu'un seul plant. Arrosez abondamment 2 à 3 fois par semaine, sans mouiller les feuilles.



## ■ Tomate

Qu'elles soient rouges, jaunes ou oranges, de forme allongée ou ronde, il existe une très grande diversité de variétés qui étonneront les enfants. Le plus simple est de choisir des plants à repiquer. Mettez-les en place dans un endroit chaud et ensoleillé. Pour éviter les maladies, ne les plantez pas à côté des pommes de terre et arrosez toujours à la base des plantes et non sur le feuillage. Piquez un tuteur à chaque pied. Lorsque les fruits rougissent, vous ne devez plus arroser pour renforcer leur saveur.



---

Pour une rentrée pleines de surprises, vous pouvez également cultiver des betteraves, des choux, des pâtissons, des poirées (ou bettes), des panais...

---

## L'entretien pendant les vacances

Sollicitez vos collègues et les parents afin d'établir un calendrier pour un entretien deux fois par semaine : arrosage et binage principalement.

Prenez contact avec la mairie (service espaces verts et/ou service enseignement ou jeunesse) pour solliciter un passage hebdomadaire au jardin de l'école, notamment pour l'arrosage des plantations.

Organisez un planning en fonction des réponses obtenues et envoyez-le aux personnes concernées.

# DES PRATIQUES RESPECTUEUSES DE L'ENVIRONNEMENT

## Les bonnes associations au potager

L'association de végétaux est une méthode biologique qui permet de lutter contre les nuisibles et les maladies et qui favorise le développement de certains végétaux et la biodiversité.

**Le tableau ci-dessous présente quelques exemples d'associations.**

Plante cultivée	Association favorable	Association défavorable	Type d'effet
Ail	Carotte, fraisier, tomate	Chou, poireau	L'odeur de l'ail éloigne la mouche de la carotte et les parasites de la tomate.
Carotte	Chou, pois, radis, salades, tomate		La longue racine de la carotte ameublir le sol et maintient une bonne humidité.
Concombre	Chou, laitue, oignon	Radis	
Chou	Betterave, carotte, concombre, haricot, salades, pois, tomate	Ail, oignon	
Haricot	Betterave, chou, concombre, fraisier, pois, pomme de terre, radis, tomate	Oignon, poireau	Les racines du haricot travaillent le sol et le rendent favorable à l'enfoncement de la racine du radis.
Laitues, salades	Concombre, haricot, pois, radis, tomate	Chou	
Oignon	Carotte, concombre, salades, tomate	Chou, haricot, poireau, pois	L'odeur de l'oignon éloigne la mouche de la carotte.
Pois	Carotte, chou, radis, salades	Oignon, haricot, poireau, tomate	
Radis	Carotte, haricot, salades, tomate	Tomate, concombre	

La culture de certaines fleurs permet également une lutte efficace contre les nuisibles et apporte des couleurs dans le potager.

Les œillets d'Inde éloignent les pucerons ennemis de nombreux légumes, la bourrache et le souci attirent les insectes pollinisateurs indispensables à la fructification et repoussent les parasites de la tomate, des courgettes ou des épinards.

Des plantes aromatiques, comme le thym serpolet ou le basilic, intercalées entre les rangs de légumes, éloigneront avec leur parfum les mouches qui attaquent les carottes.

Des belles de jour serviront de base aérienne lors des attaques de syrphes contre les pucerons. Vous pourrez aussi éloigner les pucerons des légumes en leur offrant à proximité des pieds de capucines.

Certaines fleurs peuvent, par leur parfum puissant, freiner la propagation des maladies : c'est le cas des œillets d'Inde contre le mildiou de la tomate. Ainsi, les fleurs utiles au potager sont nombreuses : asters, pourpiers, soucis, capucines, mufliers, zinnias, reines marguerites, belles de jour... Placez-les en bordure du potager ou à proximité des légumes.

## La rotation des cultures

Une autre technique pour réduire les attaques parasitaires consiste à pratiquer la « rotation des cultures ». Il s'agit de ne jamais cultiver deux années de suite les mêmes légumes aux mêmes emplacements. En effet, les parasites sont généralement associés à une seule famille de légumes et le fait de les cultiver toujours au même endroit les multiplie d'année en année.

## Les parasites suivant les familles de légumes

Familles	Légumes	Parasites associés
Ombellifères	carotte, céleri, cerfeuil, fenouil, persil...	mouches, teignes, nématodes...
Solanacées	aubergine, piment, poivron, pomme de terre, tomate...	altises, aleurodes, acariens...
Légumineuses	fève, haricot, lentille, pois...	pucerons, cécidomyies, thrips...
Crucifères	choux, navet, radis...	altises, pucerons, charançons, mouches...
Composées	artichaut, chicorée, laitue, salsifis, topinambour...	noctuelles (vers gris), pucerons...
Cucurbitacées	concombre, cornichon, courge, melon...	aleurodes, mouches, thrips...

La rotation des cultures permet également d'éviter l'épuisement du sol car les types de légumes (légumes feuilles, légumes fruits, légumes racines) n'ont pas les mêmes besoins en éléments fertilisants et leurs racines puisent leur nourriture à des profondeurs différentes.

Pour s'y retrouver d'une année sur l'autre, les enfants noteront sur un petit carnet de bord, le plan du potager et la localisation précise de chaque espèce légumière pour faciliter leur rotation d'une année sur l'autre.

## Des aménagements pour favoriser les auxiliaires

Certains animaux au jardin (mammifères, oiseaux, reptiles, batraciens, insectes) sont de précieux auxiliaires du jardinier. Ils participent à la chasse aux ennemis des cultures comme les limaces, les escargots, les chenilles, certains insectes comme les pucerons... Des aménagements simples à mettre en place favoriseront leur venue et leur fourniront un abri accueillant. Ils seront un terrain d'observations passionnant pour les enfants.

Prévoyez une petite mare pour accueillir des batraciens et des libellules, un mur de pierre qui servira de refuge pour des lézards et les crapauds, un tas de feuilles ou de bois pour que le hérisson s'abrite durant l'hiver, une haie plantée d'arbustes variés pour faire le bonheur des oiseaux...

Vous pouvez également construire avec les enfants et installer dans le jardin des nichoirs et des abris à insectes.

N'oubliez pas également d'aménager un coin prairie avec des nombreuses fleurs pour attirer une multitude d'insectes dont des pollinisateurs qui sont précieux lorsque l'on cultive un potager.

P15

## Le compostage

Pour entretenir la fertilité du sol de votre potager, pensez à « recycler » les déchets végétaux du jardin et ceux de la cuisine de l'école si vous en avez la possibilité. La majorité d'entre eux peuvent être mis à composter : tonte de pelouse, épluchures des fruits et légumes, fleurs fanées, feuilles mortes... Plus la taille des éléments est petite, plus la décomposition qui conduit à un compost mûr sera rapide.

Il ne faut pas mettre au compost les plantes malades, certains déchets de cuisine (graisses, huiles, poissons, viandes, produits laitiers) et certains déchets domestiques (cartons ou papiers imprimés, plastiques, verres, métaux).



Le silo doit être placé à l'ombre et à l'abri de la pluie. Au bout de 6 à 9 mois, le compost est mûr (il sent une bonne odeur de sous-bois) et peut être étalé sur le sol du jardin ou utilisé directement au pied des plantes.

# LES PLANTES AROMATIQUES ET CONDIMENTAIRES

Tous les sens des enfants sont en éveil avec les plantes aromatiques et condimentaires : la vue avec la diversité des feuillages et de leurs couleurs, le toucher avec des feuilles rugueuses ou duveteuses, l'odorat en froissant quelques brins de ciboulette ou une feuille de menthe, et bien sûr le goût.

La culture de plantes aromatiques permet également d'observer de nombreux insectes pollinisateurs et de bénéficier d'un jardin riche en couleurs et en parfums. Les récoltes seront source de nombreuses activités autour des odeurs et des saveurs : jeux de Kim, tisanes, boissons fraîches, atelier cuisine...

## Les différents types de plantes aromatiques

Toutes les plantes aromatiques et condimentaires contiennent des essences odorantes. Dès le printemps, elles parfument agréablement le jardin de l'école. Mais, c'est dans la cuisine qu'elles expriment toutes leurs saveurs et où elles personnalisent à merveille les plats cuisinés. Une occasion de recherche sur leurs utilisations dans les multiples plats.

P16

**Les espèces annuelles** sont récoltées l'année du semis. Elles disparaissent après la floraison : basilic, cerfeuil, aneth, coriandre, bourrache... Le persil est une plante bisannuelle, le plus souvent cultivée comme une annuelle.

**Les espèces vivaces produisent plusieurs années :**

- à feuillage persistant : thym, romarin, laurier, sarriette, sauge, lavande...
- feuillage caduc : estragon, menthe, mélisse... et la ciboulette dont il faudra couper les touffes après la floraison

Le laurier sauce est un grand arbuste à planter en isolé.

### ■ Aneth

Les feuilles récoltées jeunes parfument les potages, les sauces, les salades. Les graines sont utilisées dans les conserves (cornichons, oignons...)



## ■ Basilic

Les feuilles sont récoltées au fur et à mesure des besoins de la cuisine pour parfumer les potages, les pâtes, les fromages, les salades, les tomates fraîches et les sauces. Il ne faut pas laisser la plante fleurir, le feuillage serait moins fourni. Le basilic est bien adapté à la culture en pots.



## ■ Bourrache

Les feuilles récoltées jeunes aromatisent le vin, le cidre ou les coupes de fruits. La bourrache revient chaque année en semant ses graines dès leur maturité. Hachées, elles parfument les salades.



## ■ Céleri à couper

Les feuilles sont coupées au-dessus du collet. Elles sont utilisées dans les potages, les crudités et les sauces. La pousse des rejets est favorisée par des arrosages réguliers.



## ■ Cerfeuil

Les feuilles très découpées décorent les plats et leur saveur légèrement anisée parfume les potages, les sauces, les salades, les poissons et les omelettes. Pour que les feuilles restent bien parfumées, il faut supprimer les boutons de fleurs dès qu'ils apparaissent. Elles s'utilisent crues et sont récoltées au dernier moment.



P17

## ■ Ciboulette

Les feuilles bien vertes sont coupées au fur et à mesure des besoins. Elles sont délicieuses avec les omelettes, les salades, les fromages et les plats en sauce. La ciboulette se prête bien à la culture en pots. Il convient de la tailler au ras du sol après la floraison.



## ■ Coriandre

Les feuilles fraîches, récoltées bien développées, parfument les salades, les potages, les sauces et les ragoûts. Les graines séchées au soleil s'utilisent dans les sauces, les conserves (cornichons), les pot-au-feu.



## ■ Mélisse

Ses feuilles au parfum de citron s'utilisent pour aromatiser les fruits cuits, les poissons, les volailles ou en tisanes calmantes. Comme la menthe, la mélisse peut être envahissante si on la laisse se propager.



## ■ Persil

Il est largement utilisé pour décorer et parfumer les plats. Le persil commun est plus parfumé que le persil frisé plus décoratif. La levée du persil est très lente. Une astuce consiste à tremper les graines dans de l'eau tiède la veille du semis.



## ■ Romarin

C'est un petit arbuste aux feuilles coriaces. Quelques branches parfument les poissons, les grillades et les rôtis.



## ■ Sarriette annuelle

Les feuilles parfument un grand nombre de préparations culinaires : les fèves, les haricots, les pois, les saucisses, les farces, les potages, les courts-bouillons. Les feuilles ont tout leur arôme avant la floraison.



P18

## ■ Sauge officinale

Cette plante est aussi bien décorative (elle est superbe au jardin) qu'aromatique et condimentaire. Les feuilles fraîches parfument les viandes en sauce, les rôtis et les gratins. Les feuilles s'utilisent également séchées car elles conservent une grande partie de leur arôme. On peut les consommer sous forme de tisane.



## ■ Thym

Récoltées lors de la pleine floraison, les tiges portant les petites feuilles sont utilisées fraîches ou sèches pour parfumer les ragoûts, les grillades, les marinades, les salades, les sauces... Il existe un grand nombre de variétés. Le thym à odeur de citron est très agréable.



## Emplacement

En pleine terre, les plantes aromatiques peuvent faire l'objet d'un espace thématique (jardin des aromatiques, jardin odorant...) avec un minimum d'aménagements. Elles sont aussi cultivées en bordures d'allées, associées aux fleurs et aux légumes du jardin.

En jardinières ou en pots, la culture des aromatiques est très simple : assurez un bon drainage en déposant une couche de graviers au fond des récipients, recouvrir d'un mélange riche et poreux : 1/3 de terreau, 1/3 de terre de jardin, 1/3 de sable.

## Exposition et arrosage

Choisissez un emplacement de préférence bien ensoleillé ou mi-ombragé pour certaines espèces (persil, cerfeuil, menthe...). Les semis et plantations se dérouleront principalement en mars-avril. Arrosez régulièrement les plantes mais sans excès. Attention, certaines aromatiques ont des besoins en eau plus limités (estragon, romarin, sarriette, thym...) et il conviendra d'espacer les arrosages.

## Les plantes condimentaires

Certaines plantes condimentaires ne sont pas des herbes. Elles sont plus proches des autres légumes car elles demandent de la place et se récoltent à une période précise. Elles sont donc cultivées au potager. C'est le cas en particulier de l'oignon, de l'ail, de l'échalote, des cornichons...

## Période de semis et plantations

Plantation en octobre/novembre pour l'ail blanc et violet d'automne et pour l'échalote grise. Choisissez des plants certifiés, plus productifs et plus sains.

Semis en septembre et repiquage en octobre pour les oignons blancs.

Attendre avril/mai pour semer les graines de cornichons qui ont besoin d'une terre réchauffée pour bien se développer.

## Plantation

Enfoncez les caïeux à 3 cm de profondeur environ, pointe vers le haut, en ligne tous les 10 cm, rangs espacés de 20 cm.

Semez les graines de cornichon en poquets (3 graines) de 1 à 2 cm de profondeur. Espacer les rangs de 80 cm. A la levée des plants, éclaircissez en ne conservant que le plant le plus beau. Installez des filets à ramer à l'aide de piquets en bois.

P19

## Arrosage et entretien

Oignon et échalote ont besoin de peu d'eau, l'ail craint l'humidité. Préférez un binage régulier pour aérer le sol en surface et ôtez les herbes indésirables.

Arrosez régulièrement les cornichons sans excès et paillez les pieds dès les premières chaleurs.

## Récolte

Oignon, ail et échalote : à l'aide d'une fourche-bêche, à partir de mi-juin quand les feuilles sont au 2/3 sèches. Laissez les caïeux et bulbes sécher 2 à 3 jours au soleil sur le sol. Il est possible également de récolter l'ail en vert dès fin mai pour la consommation immédiate.

Cornichon : récoltez les cornichons tous les 2 ou 3 jours, lorsqu'ils mesurent au moins 5 cm.

# CALENDRIER DE SEMIS, PLANTATIONS ET RÉCOLTES

LÉGUMES	S	O	N	D	J	F	M	A	M	J
Carotte										
Haricot										
Laitue à couper										
Mâche										
Pois										
Radis										

LÉGUMES POUR LA RENTRÉE	S	O	N	D	J	F	M	A	M	J
Concombre										
Courgette										
Maïs sucré										
Pomme de terre										
Potiron										
Tomate										

PLANTES AROMATIQUES	S	O	N	D	J	F	M	A	M	J
Aneth										
Basilic										
Bourrache										
Céleri à couper										
Cerfeuil										
Ciboulette										
Coriandre										
Melisse										
Persil										
Romarin										
Sarriette annuelle										
Sauge officinale										
Thym										

PLANTES CONDIMENTAIRES	S	O	N	D	J	F	M	A	M	J
Ail										
Cornichon										
Echalote										
Oignon Blanc										

SEMIS	
PLANTATIONS	
RÉCOLTES	

Indications pour un climat moyen type Ile de France

