



les cahiers  
de cyclesterre

*Semences biologiques et locales*



[www.cycle-en-terre.be](http://www.cycle-en-terre.be)



*Partage de conseils de culture, recettes, histoires  
inspirantes et connaissances autour  
des semences et des variétés  
de légumes, fleurs, aromates et engrais verts.  
Bonne découverte !*





<b>06</b>	<b>LA COOPÉRATIVE CYCLE EN TERRE</b>
<b>12</b>	<b>L'ÉQUIPE</b>
<b>14</b>	<b>À PROPOS DES SEMENCES ET DES LÉGUMES</b>
<b>18</b>	<b>LES LÉGUMES</b>
<b>20</b>	<b>LES LÉGUMES FEUILLES</b>
<b>46</b>	<b>LES LÉGUMES RACINES</b>
<b>64</b>	<b>LES LÉGUMES FRUITS</b>
<b>104</b>	<b>LES FLEURS</b>
<b>106</b>	<b>LES FLEURS COMESTIBLES</b>
<b>118</b>	<b>LES ENGRAIS VERTS</b>
<b>144</b>	<b>LES PARTAGES</b>
<b>150</b>	<b>MERCI</b>
<b>153</b>	<b>BON DE COMMANDE</b>
<b>156</b>	<b>NOS SEMENCES</b>
<b>158</b>	<b>LISTE DE PRIX</b>

C'est avec plaisir que nous vous présentons la première édition des « Cahiers de Cycle en Terre ».

Au moment de rédiger notre catalogue annuel, nous avons ressenti un besoin de cohérence entre notre activité de récolte de semences et nos stratégies de commercialisation. En effet, la mise en page et l'impression de milliers de catalogues nécessitent de grandes quantités d'encre et de papier et représentent un coût trop important. Et ce, sans certitude que les catalogues distribués soient réellement valorisés.

Nous avons donc choisi d'être créatifs et de tester une idée : **Nous désirons que ce catalogue ne soit pas uniquement un répertoire de semences mais propose aussi des articles inspirants concernant des sujets relatifs aux semences, écrits par des amis et connaissances touchés par notre activité.** Ces personnes sont spécialisées et expérimentées dans leur domaine et participent régulièrement à des initiatives pleines de sens que nous vous encourageons à découvrir à la fin de ce cahier.

L'équipe de Cycle en Terre remercie chaleureusement chaque auteur. Partager des connaissances et expériences au sein de nos réseaux nous semble être une magnifique marque de reconnaissance et donne beaucoup de sens à nos activités. Chaque personne souhaitant partager un contenu de la sorte est invitée à prendre contact avec nous. C'est avec plaisir que nous envisagerons de le publier ensuite.

### **Un petit bilan de l'année ?**

Cette année, notre équipe a accueilli **de nouveaux collaborateurs** : Lillemor Schmidt, Olivier Laloux et Carla de Bruijkere. C'est un réel plaisir de travailler avec de telles personnes entières et passionnées. Lillemor a apprivoisé notre ensacheuse mécanique, Olivier a trié toutes les semences et Carla se charge depuis peu du développement de Cycle en Terre en Flandre. Ce sont, comme chaque année, de belles étapes franchies pour proposer davantage de semences de légumes, saines et locales.

### **La grande nouveauté**

C'est une grande satisfaction de proposer cette année **des conditionnements plus grands** à destination des maraîchers, de structures collectives et de toute personne désirant obtenir de plus importantes quantités de semences. La sélection de ces grands conditionnements ne reprend pas l'entièreté de notre catalogue, car les variétés présentées sont majoritairement à destination des professionnels.

**Notre objectif est toujours de diffuser des semences de légumes et de plantes comestibles belges et ce, pour acquérir une autonomie alimentaire et produire des variétés goûteuses, nutritives et néanmoins efficaces pour la culture (jardinage et maraîchage).** Dès lors, nous souhaitons ardemment développer nos activités de sélection de variétés biologiques, adaptées à nos climats, en collaboration avec d'autres agriculteurs.

Au plaisir de vous (re)croiser lors des rencontres et évènements organisés autour des semences !

L'équipe de Cycle en Terre

## LA COOPÉRATIVE CYCLE EN TERRE

*Cycle en Terre, une coopérative qui propose des semences biologiques, locales et libres.*

### QUI SOMMES-NOUS ?

*Nous sommes 78 coopérateurs, 6 employés, 5 administrateurs, 3 maraîchers multiplicateurs de semences, une centaine de magasins revendeurs réunis par la conviction que les semences sont un élément essentiel dans le système agricole.*

### QUE FAISONS-NOUS ?

*Nous participons à la reconstitution de notre autonomie alimentaire en cultivant des légumes pour en récolter leurs semences.*

### COMMENT ?

*En cultivant en bio et localement des variétés libres.*

*En retrouvant des connaissances et des outils et en les partageant.*

*En participant à des réseaux entre acteurs sensibles aux mêmes sujets.*

*En travaillant en équipe sur un sujet qui nous passionne. Notre mode de fonctionnement en coopérative nous permet de nous sentir soutenus par une équipe, de répartir les pressions et de croire en la possibilité d'atteindre nos objectifs.*

### POURQUOI ?

*Parce que nous aimons la terre, les légumes, manipuler les semences.*

*Parce que les légumes cultivés en Belgique le sont tous à partir de semences venant de l'étranger. Nous pensons qu'il est indispensable d'avoir des ressources locales. C'est indirectement une étape pour régler une partie des déséquilibres mondiaux et pour sécuriser notre alimentation.*

*Parce que nous travaillons pour un objectif qui a du sens à nos yeux.*

### OÙ SOMMES-NOUS ?

*Les bureaux, le stock de semences et les espaces de tri sont à Havelange. Les cultures sont à Buzin, sur la même commune.*

*Des maraîchers multiplient des semences pour nous en Wallonie. Nous développons un réseau de maraîchers dans toute la Belgique afin de faire croître notre réseau.*

*Certaines de nos semences viennent de chez Sativa (Suisse) et De Bolster (Pays-Bas).*

### NOUS RENCONTRER ?

*Nous organisons des portes ouvertes, des formations, des visites, nous sommes présents sur des foires et nous vous recevons sur rendez-vous.*

*Vous trouverez plus d'infos sur notre site web : [www.cycle-en-terre.be](http://www.cycle-en-terre.be)*

*Vous pouvez vous abonner à notre page facebook et/ou à notre newsletter pour recevoir de nos nouvelles.*

### POUVEZ-VOUS PARTICIPER ?

*Vous pouvez :*

- *Devenir coopérateur. Cela vous permet d'investir dans un projet qui a du sens et de nous soutenir. Vous trouverez toutes les informations nécessaires sur notre site web*
- *Nous aider en tant que bénévole, n'hésitez pas à nous contacter !*
- *Nous proposer des articles, des conseils et des recettes à publier dans notre prochaine chronique*
- *Nous donner un retour sur vos cultures.*



© Elaine Casap

## Le travail d'artisan semencier

*Vous achetez des semences issues du travail d'artisans-semenciers, idéalement situé dans votre pays ou région, car vous avez compris que plus une semence est produite localement, plus elle sera adaptée à vos conditions de sol et de climat et donnera des plantes plus tolérantes ou résistantes aux maladies et ravageurs.* Nous ne sommes plus systématiquement attentifs au fait que tout ce que nous mangeons, tout, absolument tout à part le sel de cuisine, est issu du vivant. Que c'est cette vie qui nourrit la vie en nous. Qu'une plante que nous faisons pousser pour la consommer, sera d'autant plus vivante qu'elle sera en pleine santé, pas atteinte d'une maladie ou attaquée par un parasite. Il est donc important de choisir des semences produites près de chez vous.

Il y a moyen d'affiner encore cette réflexion. Signalons d'emblée que ce qui concerne ces aspects relève d'un tout et que la qualité et la vie présente dans le sol, la manière dont ont été produites les semences, sont tout aussi importantes que les semences et les soins que vous apporterez à vos plantes. Si nous comparons un légume qui a poussé en agriculture conventionnelle à un autre qui a été produit selon les principes de l'agriculture biologique, souvent nous observons dans le premier cas un légume grand et gros mais qui décevra à la consommation par son manque de goût, **là où le légume bio est souvent plus petit mais rempli de saveurs, comme si la saveur y était concentrée.**

Ce n'est pourtant pas vraiment ça, ce n'est pas qu'un légume peut produire une certaine quantité fixe de goût qui serait répartie dans un volume plus ou moins grand donnant ainsi un légume plus ou moins parfumé. Lors de la croissance d'une plante, il y a en fait deux forces qui agissent ; d'une part ce que nous pourrions appeler des forces de croissance, qui font pousser le légume, le font grandir, et d'autre part ce que certains appellent des forces de structures ou forces d'organisation, qui élaborent beaucoup de ce qui fait vraiment la qualité du légume au niveau de son goût et de ses qualités nutritives, comme par exemple les vitamines. Les bio-dynamistes ont relié la synthèse, par le légume, de ces composés de la vitalité – ce qu'ils appellent les métabolites secondaires – à la présence de ces forces d'organisation.

Ces forces d'organisation se manifestent visuellement sur la plante en présentant un feuillage d'autant plus organisé, plus varié selon le stade de la plante. Les premières feuilles de la jeune plante seront souvent assez simple, avec un limbe (la partie large) aux bords peu découpés.

Puis, si toutes les forces sont présentes, les feuilles vont agrandir leur surface et progressivement se compliquer, avec le limbe qui s'allonge, des bords qui se découpent plus ou moins, parfois le limbe qui se divise, se ramifie très profondément, jusqu'à parfois se découper tellement que la feuille est pennée. Si nous laissons aller notre légume vers la production de graines, nous verrions que les feuilles sont souvent encore plus découpées et de nouveau plus petites sur la hampe florale. Cela bien sûr en reconnaissant qu'une feuille de carotte est toujours finement découpée là où une feuille de salade est large et entière.

Nous pouvons confirmer cette réflexion en observant beaucoup de plantes aromatiques, condimentaires ou médicinales qui ont toutes leurs feuilles très découpées, voyez le romarin, et qui manifestent bien la présence de substances intéressantes. Quand, sur le légume, nous pouvons observer cette succession de feuilles en évolution, nous pouvons être sûr que la plante est soumise à des forces d'organisation et qu'elle a produit ces intéressants métabolites secondaires si importants pour notre santé. Il est malheureusement rare que nous puissions faire nous même la comparaison entre des plantes entières de légumes, même au stade de la récolte, il faudrait aller dans des champs en conventionnel et comparer avec la ou les variétés que nous aurions produites dans notre jardin. Sachez que la variété du légume a une grande influence et que, par exemple, les hybrides F1 sont très pauvres en forces d'organisation là où ils sont bien pourvus en forces de croissance.

**Si vous regardez le catalogue de votre semencier favori, vous verrez qu'il n'y a pas d'hybrides F1 et que beaucoup de variétés sont multipliées à partir de variétés sélectionnées en leur temps par des semenciers en biodynamie (Sativa, Bingenheim, De Bolster, etc.), selon ces importants critères et que cela continue à être le cas.**

**Fabrice de Bellefroid**

## NOS RÉCOLTES DE SEMENCES

Nous sommes agréablement surpris après le bilan de nos récoltes : 45% des variétés proposées par Cycle en Terre en 2019 ont été produites sur nos terrains et via notre réseau en Belgique (soit 88 variétés sur le total des 194 variétés au catalogue). Cela représente 50% des sachets de semences, car beaucoup de ces variétés se vendent bien. Ces chiffres sont totalement au-delà de nos espérances.

Malgré la sécheresse, nos récoltes ont été abondantes. Il faut dire que les climats secs aident à la maturation des semences. Espérons que les années à venir soient malgré tout un peu plus humides.

Pour continuer sur cette lancée, nous cherchons toujours des producteurs, en Flandre et en Wallonie. N'hésitez pas à prendre contact avec nous si vous souhaitez plus d'informations à ce propos.



## Présentation des producteurs

### Laurent Minet

Centre Technique Horticole de Gembloux  
[www.cthgx.be/centre-technique-horticole-gembloux](http://www.cthgx.be/centre-technique-horticole-gembloux)

**Cultures 2018 : Carotte Yellow Belgium, Chervis, Chicorée Frisée de Namur, Laitue Lorthoïs, Oignon Rouge de Huy.**



### Isabelle Jadoul

Les jardins du Sart, Poulseur  
[www.facebook.com/lesjardinsdusart](http://www.facebook.com/lesjardinsdusart)

**Cultures 2018 : Pourpier doré, Edamame Green Shell, Coriandre.**



### Cédric Saccone

Cédric Saccone  
La Ferme au Moulin, Remicourt  
[www.lafermeaumoulin.be](http://www.lafermeaumoulin.be) et [www.facebook.com/pg/La-Ferme-au-Moulin](http://www.facebook.com/pg/La-Ferme-au-Moulin)

**Cultures 2018 : Tomate triomphe de Liège, Tomate Purple Russian.**

## COUPS DE CŒUR 2018

En plus de son aspect hors du commun (magnifiques rainures rosées sur fond orange), la **tomate Blush** combine un goût délicieusement sucré et une bonne productivité. Son seul défaut : une peau légèrement épaisse.

Avis aux amateurs de plats asiatiques: la culture de soja **Edamame** se plaît parfaitement dans nos régions. La production est faible mais ces « petits pois » sucrés offrent un apéritif ou accompagnement fin et original. C'est aussi l'occasion d'ajouter une légumineuse dans vos jardins.

Le **haricot Helda** est un haricot « sabre ». Il peut grimper jusqu'à deux ou trois mètres et produit de grands haricots plats absolument pas fibreux et très savoureux. Vous pouvez le faire grimper sur tout type de support. Il apprécie la chaleur et se développe donc très bien sous abri.

Pour ajouter une touche colorée et piquante à vos salades, rien de tel que des jeunes pousses de **moutarde Red giant**. Une culture rapide et facile qui ne demande que très peu de place. Récoltée plus grande, elle peut être cuite. Le côté piquant est alors moins prononcé. Petit conseil : cultivez-la côte à côte avec des rangs de salades à couper comme la **laitue Radichetta**, **l'Oreille du diable** ou encore la **Frisée d'Amérique**. Un semis toutes les 4 à 6 semaines et vous aurez de beaux mescluns toute la saison.

Bonnes découvertes !



## L'ÉQUIPE



**Nous sommes une équipe de 6 personnes à votre service**

**Benoît Delpuch**

*Responsable des cultures*  
[benoit@cycle-en-terre.be](mailto:benoit@cycle-en-terre.be)  
+32 0 485 35 75 97

**Thomas Bleeckx**

*Responsable logistique*  
[info@cycle-en-terre.be](mailto:info@cycle-en-terre.be)  
+32 0 488 935 930

**Lillemor Schmidt**

*Responsable des commandes et de la qualité*  
[commande@cycle-en-terre.be](mailto:commande@cycle-en-terre.be)  
+32 0 487 720 647

**Fanny Lebrun**

*Démarchage en Wallonie et à Bruxelles, communication et administrateur délégué*  
[fanny@cycle-en-terre.be](mailto:fanny@cycle-en-terre.be)  
+32 0 495 935 279

**Olivier Laloux**

*Soutien aux cultures*

**Carla de Bruijkere**

*Ventes et développement en Flandre*  
[carla@cycle-en-terre.be](mailto:carla@cycle-en-terre.be)  
+32 0 478 129 911

**Les administrateurs, qui nous accompagnent chaque jour**

**Bruno Greindl**

**Damien Van Miegroet**

**Antoine d'Ydewalle**

**Fabrice de Bellefroid**



### CONSERVATION DES SEMENCES

#### Taux de germination

Nous avons choisi de vous renseigner, pour chaque lot, le taux de germination plutôt que l'année de récolte ou qu'une date de péremption. Cela pour plusieurs raisons :

- Une semence jeune n'a pas nécessairement un taux de germination plus élevé qu'une semence âgée. Celui-ci dépend de plusieurs facteurs : nettoyage, saison climatique, vigueur du plant-mère etc. Certaines semences bonifient même avec le temps (la mâche par exemple)
- Les conditions de conservation influencent fortement la qualité des semences. Une fois que celles-ci ont quitté nos stocks, nous ne pouvons plus maîtriser ces paramètres aussi précisément que chez nous. Nous n'avons donc pas la capacité de vous garantir leur conservation sur plusieurs années
- Nous souhaitons vous renseigner de manière précise et sincère, avec des paramètres que vous pouvez maîtriser vous-même

Il nous semble donc plus transparent de vous renseigner le taux réel de germination dans de bonnes conditions de conservation et de vous tenir au courant de son évolution dans le temps (tests réguliers, mise à jour des informations sur le site internet).

#### Conditions de conservation

Les semences, pour garder un bon pouvoir germinatif, doivent être conservées dans des conditions bien précises : au frais, au sec, à l'abri de la lumière et dans des conditions stables (pas de forte variation de température, etc.). Évidemment, mieux vaut éviter la présence de rongeurs dans le coin...

Les meubles en aggloméré ne sont pas recommandés car ils contiennent une substance (formaldéhyde) nocive.

Lorsque l'on sème, il est préférable de laisser les sachets à l'ombre si l'on ne les utilise pas tout de suite. De même, si des semences sont souillées par de la terre, il est préférable de ne pas les remettre dans le sachet avec les semences propres.

#### Durée de conservation

La durée de conservation des semences varie selon l'espèce. Certaines semences se conservent des années, d'autres juste un an.

#### Test de germination

Si vous avez un doute sur le pouvoir germinatif de vos semences, il est possible d'effectuer un test de germination : vous prenez au hasard quelques graines, vous les placez sur du papier buvard humidifié, vous les recouvrez de ce papier et vous laissez cet ensemble dans une petite boîte au chaud (20°C approximativement). Il suffit de surveiller (bien garder humide) et de compter la proportion de graines ayant germé. Si les semences germent mais que le taux de germination est bas, vous pouvez semer plus dense.

#### Production de semences chez vous

Si vous cherchez des conseils sur la production de semences, n'hésitez pas à nous téléphoner, nous répondrons à vos questions avec plaisir, ceci uniquement par téléphone.



## Évolution des espèces maraîchères : des types sauvages aux légumes d'aujourd'hui

*Bien rares sont les plantes consommées actuellement, que ce soit comme légumes ou comme céréales, qui se retrouvent encore à l'état sauvage sous les formes que nous retrouvons dans nos assiettes. Des siècles de sélection maraîchère ont souvent profondément modifié l'aspect, le goût, la productivité, ... des variétés cultivées.*

*On ne penserait guère cuisiner la fibreuse racine de la carotte sauvage, alors que tant de variétés tendres, colorées et sucrées se partagent les étals des marchands de légumes ! Qui préférerait les feuilles amères du chou des falaises aux savoureuses pommes du chou de Milan, ou remplacerait ses endives braisées par une potée de feuilles de chicorées sauvages ?*

*Parmi les légumes typiquement de nos régions, le chou est probablement celui qui présente les transformations les plus profondes et les plus diverses. Comme évoqué plus en détail dans le numéro 38 (mai 2012) de la Sibérie, la sélection a tantôt favorisé le développement du feuillage (choux frisés/fourragers, choux pommés), de la tige (chou rave), des inflorescences (brocoli, chou-fleur) ou des bourgeons axillaires (chou de Bruxelles).*

***D'autres espèces potagères sont également méconnaissables lorsqu'on les compare à leurs ancêtres sauvages – lorsque cette comparaison est possible car certaines espèces sont simplement inconnues en dehors de leurs populations cultivées, comme les courges originaires d'Amérique centrale et du Sud, dont on ne peut que supposer les liens de filiation avec les espèces – franchement immangeables – rencontrées dans la nature.***

*Ainsi, la carotte sauvage, très abondante dans les terrains en friche par exemple, n'est qu'un lointain parent de notre carotte cultivée. Les sources historiques et les analyses génétiques laissent plutôt penser que les carottes initialement cultivées en Europe de l'Ouest, à chair plutôt jaune et éventuellement colorée par des anthocyanines pourpres, proviendraient d'espèces sauvages originaires du Moyen Orient. Progressivement, les races cultivées dans nos régions auraient perdu toute coloration pourpre.*

*Ce n'est qu'au 17<sup>e</sup> Siècle que les hollandais ont sélectionné des plantes à chair de plus en plus jaune foncé jusqu'à rapidement aboutir aux premières races de carottes oranges telles que nous les connaissons actuellement.*

*Le type à chair pourpre s'est quant à lui imposé dans son berceau d'origine, en Orient, et ce n'est que très récemment que des croisements entre les types pourpres, jaunes et oranges ont permis d'obtenir une très large gamme de colorations, en ce compris des carottes bicolores !*

*L'ache des marais, plante semi-aquatique que l'on retrouve encore parfois dans les fossés régulièrement inondés ou les marais côtiers, est quant à elle bel et bien l'ancêtre direct de nos céleris.*

*Si la plante sauvage était déjà cultivée comme aromate par les Romains, ce n'est que vers le quinzième siècle que les Italiens en ont commencé l'amélioration pour aboutir à ce que nous connaissons actuellement comme céleri-branché, ou céleri vert (blanc). La sélection d'une racine surdimensionnée aboutira à la même époque à l'obtention du céleri-rave.*

*Tant le céleri branché, que le céleri-rave, ont gardé ce besoin en eau typique de leur ancêtre poussant dans les marais : un pied de céleri qui a à souffrir de la soif en cours de culture, risque fort de ne jamais reprendre sa croissance, mais de fleurir en réponse à ce stress cultural !*

*Parmi les autres plantes fortement transformées par la main de l'homme, on peut également citer les chicorées et laitues, dont les ancêtres sauvages se rencontrent encore sur le pourtour de la Méditerranée. Ces plantes, ainsi que les premières formes cultivées, n'étaient pas particulièrement douces de goût – l'amertume étant leur seule arme contre les herbivores, et ne forment pas de pommes comme les tendre laitues beurrées de nos jardins !*

*La bette maritime, croissant naturellement sur les rivages du sud de l'Europe, est peut-être un des ancêtres de la poirée, ou bette à cardes, déjà cultivée par les Romains. Beaucoup plus tard, vers le 16<sup>e</sup> siècle, des formes à racines tubérisées sont apparues, et la sélection horticole en a tiré toute la diversité des formes et couleurs des betteraves que nous connaissons maintenant.*

Laurent Minet





# Les légumes



## LES LÉGUMES FEUILLES

- Semis ● Repiquage en pleine terre
- ▲ Semis en pépinière chauffée à 20°C
- Floraison ○ Récolte
- ☀ Exposition ensoleillée souhaitée

- 🌱 Durée nécessaire pour la germination des semences + Grande portion disponible
- 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



**Amarante Golden - *Amaranthus hypochondriacus***

Code 202

🌱 Variété précoce à feuilles vertes et à inflorescence orange-brun. Les feuilles et les graines se consomment. Croissance à environ 1,5 m de hauteur.

J | F | M | <sup>▲</sup>A | M | J | J | A | S | O | N | D

**Nouveauté!**

🌱 4 à 14 jours

Densité de semis : 2,5g/10 m<sup>2</sup>

Enterrer peu les semences et bien plomber le sol. Exposition ensoleillée souhaitée. Floraison entre juillet et septembre.



**Amarante Tricolore - *Amaranthus tricolor***

Code 188

Amarante de 80 à 90 cm de haut, à feuilles comestibles de couleur vert, jaune et rouge. Les feuilles sont consommées crues ou cuites. L'inflorescence est remarquablement décorative par sa couleur rouge. Cette variété n'est pas sélectionnée pour en consommer les graines, mais celles-ci sont néanmoins comestibles. Culture en jardinière possible. Mellifère.

J | F | M | <sup>▲</sup>A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 4 à 14 jours ☀

Densité de semis : 2,5g/10 m<sup>2</sup>

Enterrer peu les semences et bien plomber le sol. Densité de plantation : 10 à 15 plants/m<sup>2</sup>.



**Arroche Rouge - *Arriplex hortensis L.***

Code 6

Plante de couleur rouge dont les feuilles se cuisent comme des épinards ou se mangent en salade lorsqu'elles sont jeunes. L'arroche aurait des vertus médicinales et est surtout très riche pour l'alimentation et extrêmement facile à cultiver. Croissance jusqu'à 1,5 m de haut.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 7 à 28 jours

Densité de semis : 2g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 2 cm de profondeur, en rangs espacés de 50 cm. Eclaircir à 25 cm.



**Bette Multicolore - *Beta vulgaris L.***

Code 11

Ensemble de bettes de couleurs rouge, jaune, blanche et rose. Magnifique au jardin et dans l'assiette.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 4 à 14 jours

Densité de semis : 15g/10 m<sup>2</sup> +

Semis à 2 cm de profondeur en lignes espacées de 45 cm. Eclaircir à 40 cm. Les plants éclaircis peuvent être repiqués.



**Bette Verte à Carde Blanche - *Beta vulgaris L.***

Code 12

Bette à cardes blanches et à feuilles vert foncé. Bon rendement, susceptible de passer l'hiver avec une protection. Variété résistante à la montée en graines.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 4 à 14 jours

Densité de semis : 15g/10 m<sup>2</sup> +

Semis à 2 cm de profondeur en lignes espacées de 45 cm. Eclaircir à 40 cm. Les plants éclaircis peuvent être repiqués.



**Bette à couper Perpetual Spinach - *Beta vulgaris L.***

Code 206

Bette à fin pétiole cultivée afin d'en consommer les feuilles vert foncé qui sont « tondues » à plusieurs reprises. Délicieuse aussi en jeunes pousses. Facile à cultiver toute l'année.

J | F | M | <sup>▲</sup>A | M | J | J | A | S | O | N | D

**Nouveauté!**

🌱 4 à 14 jours

Densité de semis : 20g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 2 cm de profondeur en lignes espacées de 40 cm. Eclaircir à 30 cm. Récolte en coupes successives à 3 cm au-dessus du sol. Hivernage possible des plants lorsqu'ils ne sont pas trop grands. Première récolte environ 70 jours après la germination.



## Spanacopita à l'arroche rouge ou tourte à l'arroche (Atriplex hortensis - Chénopodiacées) ou chénopode blanc ou chénopode multicolore

### Ingrédients

- 2 pâtes feuilletées
- 500 grammes d'arroche, chénopode multicolore ou chénopode blanc
- 200 grammes de feta (Dodoni)
- Un oignon haché
- Un oeuf
- Du persil haché
- Sel et poivre
- De l'huile d'olive

### Recette

Faites revenir l'oignon haché dans de l'huile d'olive. Ajoutez les feuilles d'arroche rouge. Salez et poivrez.

Emiettez la feta et l'ajouter. Ajoutez l'œuf battu et le persil haché.

Dans un moule à tarte, étalez la pâte feuilletée, piquez-la à la fourchette. Recouvrez avec de la farce et puis avec la seconde pâte feuilletée. Soudez les bords à la fourchette et coupez l'excès de pâte. Faites une fleur avec les restes des bords coupés pour la mettre ensuite comme décoration sur la spanacopita (quiche de type grecque)

Mettez au four, préalablement chauffé à 180° et laissez cuire une bonne demi-heure.

Pierre-Yves Lenoir



## Choucroute

Pour mettre une choucroute en route il ne faut pas grand chose

- Un pot à choucroute ou tout autre récipient qui permet de laisser sortir l'air sans en laisser entrer, genre Weck ou Parfait
- Une râpe à chou ou couteau qui coupe bien et une planche en bois
- Un plat, cul de poule
- Un bâton en bois
- Du gros sel
- Des baies de genévrier
- Quelques feuilles de laurier
- Du carvis (c'est tout à fait personnel, ça se fait dans mes contrées allemandes)
- Et du chou évidemment (blanc, rouge, Savoie ... Au choix)

On enlève les feuilles extérieures tout en les réservant, râpe ou coupe le chou, puis il y a plusieurs possibilités... Soit on le bat dans le plat à l'aide du bâton (ce qui fait ressortir le jus et la fermentation se fera plus rapidement) tout en ajoutant le sel (10g par kilo), 4 à 5 baies de genévrier une demie c. à c. de carvi ou alors on le met tel quel dans le plat en ajoutant sel, baies de genévrier et carvi, puis on mélange le tout et laisse reposer pendant une demie heure avant de mettre en pot.

Dans le pot ou autre récipient on tasse bien le chou, histoire que le jus remonte et entre les couches on ajoute les feuilles de laurier. Ne pas remplir de trop, car le chou gonfle, on couvre avec les grandes feuilles puis on pose les pierres qui font partie du pot par dessus. Si j'en mets dans un Weck, je mets une pierre dessus aussi. S'il n'y a pas assez de jus pour couvrir le chou, il suffit de faire bouillir de l'eau, la laisser refroidir puis l'ajouter. Après avoir fermé le couvercle, on met de l'eau pour faire le joint et pour que l'air ne puisse plus rentrer. Les Weck ou Parfait on les ferme simplement avec leur joint en caoutchouc...

Et puis on n'ouvre plus ! La première semaine on place les pots près du poêle à bois on alors à une t° d'une vingtaine de degrés puis on s'en éloigne pour finir à la cave où elle (je parle maintenant de la choucroute) reste pendant au moins 6 semaines avant de la manger... Quand on en prélève, toujours faire attention que le joint soit bien remis et qu'il reste du jus par-dessus...

**Alors comment on la mange ? Par exemple en salade avec des pamplemousses roses !**

- Un pamplemousse rose
- Une tasse de choucroute
- Une c.à.s. de baies de poivre rose
- Un peu de sel marin
- Une c.à.s. d'huile de sésame

On pèle le pamplemousse à vif à l'aide d'un couteau qui tranche bien, lève les filets entre les peaux en conservant bien le jus qui en tombe, mélange la choucroute avec les filets, ajoute le sel, huile de sésame, le jus du pamplemousse et les baies de poivre rose écrasés. On mélange bien et on laisse reposer une demie heure. Je vous conseille un morceau de saumon bien poêlé avec sa peau pour l'accompagner ainsi qu'une purée de pommes de terre, la plus simple possible.

Lillemor Schmidt

● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ▲ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination  
des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



### Cardon Epineux Argenté de Plainpalais - *Cynara cardunculus L.*

Code 138

Légume ancien originaire de la zone méditerranéenne.  
Variété de 1,5 mètre de haut. Feuilles épineuses de couleur verte  
avec des reflets argentés sur la face inférieure. Côtes pleines.

J | F | M | A<sup>▲</sup> | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 7 à 21 jours

Densité de semis : 2,5 g/10 m<sup>2</sup>

Repiquage à 80 x 80 cm. Blanchir les côtes avant de les récolter pour la consommation  
en enveloppant les cardes de toile de jute pendant 3 semaines (cela avant la floraison).  
Le cardon est vivace, s'il ne gèle pas trop intensément l'hiver.



### Céleri à Côtes Tall Utah - *Apium graveolens var. dulce L.*

Code 23

Variété ancienne à bon rendement.  
Côtes vertes, lisses, pleines et bien droites, de 25 à 30 cm de long.  
Tolérante à la maladie du cœur noir.

J | F | M<sup>▲</sup> | A<sup>▲</sup> | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 10 à 21 jours

Densité de semis : 0,2 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 20°C en pépinière, à très faible profondeur car les semences ont besoin de lumière  
pour germer. Tenir le terreau humide en permanence, mais pas trempé (couvrir  
pour cela d'une couche de papier journal humide par exemple). Repiquage en 2 fois : une  
première fois en pots au stade de 1 à 3 feuilles vraies dans un lieu à température de 15°C  
minimum, et une deuxième fois à partir du 15 mai en pleine terre, à 30 cm en tous sens.



### Céleri à Couper - *Apium graveolens var. dulce L.*

Code 210

Céleri aromatique dont les feuilles sont utilisées en tant que condimen-  
taire. Les feuilles peuvent être séchées ou congelées. Les graines récoltées  
la deuxième année peuvent également aromatiser les plats.

J | F | M | A | M<sup>▲</sup> | J | J | A | S | O | N | D

Nouveauté !

🌱 10 à 21 jours

Densité de semis : 4 g/10m<sup>2</sup>

Semis à très faible profondeur car les semences ont besoin de lumière pour germer. Tenir le  
terreau humide en permanence, mais pas trempé (couvrir pour cela d'une couche de papier  
journal humide par exemple). Repiquage à 25 x 15 cm.



### Chicon Macun - *Cichorium intybus*

Code 125

Chicons compacts et fermes, développés pour un forçage précoce à  
moyen (mi-novembre à janvier). Couverture de terre non nécessaire pour  
le forçage.

○ | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 14 jours

Densité de semis : 2,5 g/10 m<sup>2</sup>

Semer en lignes espacées de 45 cm. Éclaircir à 12 cm. Arracher les racines en octobre ou  
lorsqu'elle font 3,5 à 5,5 cm de diamètre. Les laisser sécher 24h. Couper le feuillage à 2 cm  
du collet. Mettre en tranchée, en pleine terre ou en cave pour le forçage, le plus vite possible.



### Chicorée frisée Wallonne - *Cichorium endivia L.*

Code 26

Chicorée frisée cultivée pour des récoltes d'automne.  
Cette variété supporte bien l'humidité et les premiers gels et donne  
une pomme bien fournie.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 14 jours

Densité de semis : 4 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 1 cm de profondeur, en rangs espacés de 40 cm. Eclaircir tous les 30 cm.  
Les plants peuvent être repiqués s'ils ont été élevés en pépinière. Cela est recommandé  
pour économiser les semences, le travail de désherbage et éviter les dégâts dus aux  
limaces.

● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ▲ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination  
des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



### Chicorée Radicchio 506 TT - *Cichorium intybus*

Code 207

Chicorée de type « Palla Rossa » donnant de belles pommes rouge écarlate. Maturation régulière, bonne conservation. Récolte environ 100 à 110 jours après le semis.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

Nouveauté!

🌱 5 à 14 jours

Densité de semis : 4 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 1 cm de profondeur, en rangs espacés de 40 cm. Eclaircir tous les 30 cm. Les plants peuvent être repiqués s'ils ont été élevés en pépinière. Cela est recommandé pour économiser les semences, le travail de désherbage et éviter les dégâts dus aux limaces.



### Chicorée scarole Ronde Verte à Cœur Plein - *Cichorium endivia L.*

Code 27

Chicorée adaptée à une récolte automnale, ou hivernale sous protection. Bonne résistance au froid, feuilles bien consistantes, cœur jaune bien rempli.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 14 jours

Densité de semis : 4 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 1 cm de profondeur, en rangs espacés de 40 cm. Eclaircir tous les 30 cm. Les plants peuvent être repiqués s'ils ont été élevés en pépinière. Cela est recommandé pour économiser les semences, le travail de désherbage et éviter les dégâts dus aux limaces.



### Chou Brocoli Calinaro - *Brassica oleracea var. Italica*

Code 28

Variété à pomme vert foncé large et lourde pour une variété fixée (350g). Saveur exceptionnelle, récolte échelonnée en automne. Variété sélectionnée par Kultursaar.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 10 jours

Densité de semis : 0,4 g/10 m<sup>2</sup>

Semis en pépinière ou en pleine terre à 1-2 cm de profondeur. Plantation au stade 6-8 feuilles à 65 cm de distance. Récolte en fin d'été (maturité en 50 jours après le repiquage). Ce brocoli n'est pas comparable aux hybrides F1 en terme de grosseur de pomme (500g environ pour les F1).



### Chou Cabus Blanc Donator - *Brassica oleracea convar capitata var. alba*

Code 29

Variété tardive pour production d'automne et pour la choucroute (facilité de découpage en tranches). Tête ronde à feuilles serrées. Bon rendement.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 10 jours

Densité de semis : 0,2 g/10 m<sup>2</sup>

Semis en pépinière ou en pleine terre à 1-2 cm de profondeur. Plantation au stade 6-8 feuilles à 65 cm de distance. Récolte 120 jours après la plantation.



### Chou Cabus Rouge Granat - *Brassica oleracea convar capitata var. rubra L.*

Code 30

Variété précoce à bon rendement même dans les climats plus défavorables. Pommes faciles à nettoyer. Bon rendement et conservation jusqu'en décembre.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 10 jours

Densité de semis : 0,4 g/10 m<sup>2</sup>

Semis en pépinière à 1-2 cm de profondeur. Plantation au stade 6-8 feuilles vraies, à 65 cm de distance en tous sens.



### Chou Chinois Granat - *Brassica pekinensis*

Code 31

Chou pé-tsaï mi-précoce à longues têtes serrées. Déguster cru ou cuit à la vapeur. Convient pour la congélation.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 7 jours

Densité de semis : 0,6 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 1-2 cm de profondeur en pépinière. Repiquage à 50 x 40 cm. Maturité en 65 à 75 jours après la plantation environ.

● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ▲ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination  
 des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



### Chou de Bruxelles Groninger - *Brassica oleracea L. convar. Capitata L.*

Code 124

Variété précoce, très rustique donnant beaucoup de petites pommes. Chou supportant les gelées. Variété ancienne donnant des résultats diversifiés.

○ J | ○ F | M | A | M | J | J | A | S | ○ N | ○ D

🌱 5 à 10 jours

Densité de semis : 0,2 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 1-2 cm. Plantation de fin mai à début juillet, tous les 60 x 50 cm. Maturité en 150 jours après la plantation.



### Chou de Milan Winterfürst 2 - *Brassica oleracea convar. capitata var. sabauda L.*

Code 32

Variété tardive à pomme de taille moyenne et à feuilles vertes finement plissées. Bonne capacité de conservation, peut passer l'hiver en pleine terre.

○ J | ○ F | M | A | M | J | J | A | S | ○ N | ○ D

🌱 5 à 10 jours

Densité de semis : 0,2 g/10 m<sup>2</sup>

Semis le plus tôt possible à 1-2 cm de profondeur. Repiquage à 60 x 50 cm.



### Chou Fleur Neckarperle - *Brassica oleracea var. botrytis L.*

Code 34

Chou fleur à tête ronde et blanche permettant des récoltes échelonnées. Feuillage développé pouvant être replié sur la pomme pour la maintenir blanche. Variété sélectionnée pour des récoltes estivales.

J | F | M̂ | Â | M | J | J | A | S | ○ N | D

🌱 5 à 10 jours

Densité de semis : 0,5 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 1-2 cm de profondeur, à 4 cm de distance. Repiquer au stade 3-4 feuilles vraies à 50 x 70 cm. Maturité en 70 jours après le repiquage. Feuillage développé pouvant être replié sur la pomme pour la maintenir blanche.



### Chou Kale Roter Krauser (Frisé Rouge) - *Brassica oleracea var. sabellica*

Code 211

Chou kale d'une magnifique couleur rouge. Très riche en vitamines. Variété tardive.

○ J | ○ F | M | A | M̂ | J | J | A | S | ○ N | ○ D **Nouveauté!**

🌱 5 à 10 jours

Densité de semis : 0,3 g/10 m<sup>2</sup>

Semis en pépinière à 1-2 cm de profondeur, à 4 cm de distance. Repiquer au stade 3-4 feuilles vraies à 40 x 60 cm. Récolte entre mi-octobre et février.



### Claytone de Cuba - *Montia perfoliata L.*

Code 39

🌱 Légume feuille délicieux cru, pour cultures d'arrière-saison. Peut être récolté à plusieurs reprises. Très résistant au gel, reprend au printemps et permet de goûter les premières salades fraîches.

○ J | ○ F | M | A | M | J | J | A | Ŝ | ○ N | ○ D

🌱 7 à 21 jours

Densité de semis : 10 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis à 1 cm de profondeur et à 25 x 15 cm de distance. La claytone germe mieux si la température est inférieure à 12°C.



### Cresson Alénois - *Lepidium sativum L.*

Code 123

Le cresson alénois est une plante herbacée adaptée à une culture d'automne ou de printemps. Rendement élevé, saveur relevée, bonne rusticité et facilité de culture.

○ J | ○ F | M̂ | A | M | J | J | A | S | ○ N̂ | D̂

🌱 4 à 10 jours

Densité de semis : 180 g/10 m<sup>2</sup>

Semis en pleine terre en lignes espacées de 10 cm.

● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ▲ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination  
des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



### Cresson d'Hiver - *Barbarea vulgaris* R. Br.

Code 164

🌱 Légume de toutes saisons (dont l'hiver) consommé cru ou cuit, également appelé « Herbe Sainte-barbe ». Plante riche en vitamine A et C. Culture en jardinière possible.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

Densité de semis : 2 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis en rangs espacés de 20 cm. Excellente résistance au gel. Récolte par coupes régulières, à partir de 3 semaines après le semis. Culture en jardinière possible toute l'année. Le cresson d'hiver se ressème facilement : laissez-le pour cela monter en graine au printemps.



### Epinard Butterflay - *Spinacia oleracea* L.

Code 52

🌱 Variété précoce de printemps, d'automne, et résistant au gel en hiver. Très robuste, résistant au mildiou, monte tardivement en graines.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

Densité de semis : 40 g/10 m<sup>2</sup> +

🌱 7 à 21 jours

Semis direct à 3 cm de profondeur, en rangs espacés de 30 cm. Semis entre mi-mars et mi-avril pour une culture de printemps, de fin-juillet à mi-août pour une culture d'automne, ou de fin-août à mi-septembre pour une culture d'hiver.



### Fenouil Perfection - *Foeniculum vulgare* var. *azoricum* L.

Code 53

Bulbes blancs, fins, résistants à la montée en graine, pour une culture d'automne de préférence.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

Densité de semis : 5 g/10 m<sup>2</sup> +

🌱 7 à 14 jours

Semis à 1,5 - 2 cm de profondeur, en pépinière. Repiquage tous les 30 cm en rangs distants de 35 cm.



### Laitue Cerbiatta / Radichetta - *Lactuca sativa* var. *crispa* L.

Code 63

🌱 Laitue feuille de chêne verte pour toutes saisons. Feuilles longues et découpées, en forme de flèches. Bonne résistance fongique. À couper.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

Densité de semis : 1 g/10 m<sup>2</sup> +

🌱 4 à 7 jours

Semis à 1 cm de profondeur, en pépinière ou en pleine terre. Repiquage ou éclaircissage à 30 cm en tous sens. Répéter les semis pour des récoltes échelonnées. Le semis en pépinière permet d'économiser les semences et de réduire les risques dû aux limaces.



### Laitue Cocarde - *Lactuca sativa* var. *longifolia* L.

Code 69

🌱 Laitue feuille de chêne pour une culture de printemps et d'été. Feuilles vertes cernées de rouge, fort découpées et en forme de flèches. Laitue vigoureuse, à couper.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

Densité de semis : 1 g/10 m<sup>2</sup> +

🌱 4 à 7 jours

Semis à 1 cm de profondeur, en pépinière ou en pleine terre. Repiquage ou éclaircissage à 30 cm en tous sens. Répéter les semis pour des récoltes échelonnées. Le semis en pépinière permet d'économiser les semences et de faciliter la mise en place de la culture.

## Salade estivale de légumes feuilles, fruits et racines, tuiles aux amandes et vinaigrette maison à la framboise

Recette d'été proposée par Valérie Mostert, pour 6 personnes

Préparation 30 minutes

- 1 petit chou-rave
- 1 carotte orange, 1 violette et/ou 1 jaune (ou blanche)
- 1 betterave rouge et/ou 1 chioggia
- 3 petits radis rouges
- 200 g de haricots plats
- 1 tomate rouge, 1 verte et 1 noire (ou quelquestomates cerises)

Pour la vinaigrette maison à la framboise

- 5 cl d'huile quatuor (olive, sésame, carthame, colza)
- 2,5 cl de vinaigre de riz (Genmai Su)
- 1,5 cl de shoyu
- Une dizaine de framboises
- 1/2 piment long rouge (piment doux)

Pour 12 tuiles salées aux amandes

- 2 blancs d'œuf
- 25 g de farine de riz
- 125 g de poudre d'amandes
- 5 cl d'huile d'olive
- 2 pincées de sel

Pour la garniture aromatique

Quelques feuilles de légumes au choix (jeunes pousses de petit pois, jeunes feuilles de capucine, cerfeuil, pourpier...) et/ou fleurs comestibles au choix (géranium, bégonia, bourrache, pensée, tagette, cosmos, phlox, roquette, cresson, basilic, sauge...)

Ensuite, réalisez les tuiles aux amandes : placez les blancs d'œuf dans un blender, rajoutez la farine de riz, la poudre d'amandes, l'huile et le sel. Mixez puis étalez la pâte avec une spatule sur une feuille de papier cuisson, en 12 petits tas. Placez au four à 180 °C pendant 12 minutes.

Portez une petite casserole d'eau à ébullition puis plongez-y les tomates échantonnées sur le dessus pendant 30 secondes. Retirez-les avec une grande cuillère et enlevez la peau. Gardez un fond d'eau bouillante dans votre casserole, déposez-y une marguerite et faites cuire les haricots plats coupés en trois ou quatre morceaux pendant cinq minutes. Égouttez et rincez à l'eau froide.



Pendant ce temps, épluchez les légumes racines puis tranchez-les finement à la mandoline ou à l'éplucheur. Placez dans des plats séparés et déposez quelques gouttes de citron et un peu de fleur de sel par-dessus. Enroulez les carottes, le chou-rave, la betterave. Coupez les tomates en quartiers et les radis en deux dans la longueur.

Disposez le tout élégamment sur une assiette de service et décorez avec quelques jeunes pousses et fleurs comestibles. Dégustez avec les tuiles aux amandes et un beau trait de vinaigrette à la framboise.

\* Une assiette haute en couleurs et en antioxydants, chaque couleur renfermant des composés bénéfiques pour la santé. Les légumes bleus ou violets (riches en polyphénols), rouges (lycopène et polyphénols), verts (chlorophylle), jaunes (carotène) et blancs (sélénium) ont chacun leurs antioxydants propres. Il est donc important de manger quotidiennement beaucoup de légumes racines, fruits et feuilles de couleurs variées pour avoir tout ce dont notre organisme a besoin.

Valérie Mostert

● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ▲ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination  
des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



### Laitue Frisée d'Amérique - *Lactuca sativa* var. *capitata* L.

Code 64

🌱 Laitue Batavia de toutes saisons à petite pomme de couleur verte à l'intérieur et brun-rouge à l'extérieur. Feuilles en forme de vague-lettes. Excellent rendement. À couper (la variété pomme lorsque l'on récolte les feuilles externes).

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 4 à 7 jours

Densité de semis : 1 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis à 1 cm de profondeur, en pépinière ou en pleine terre. Repiquage ou éclaircissage à 30 cm en tous sens. Répéter les semis pour des récoltes échelonnées. Le semis en pépinière permet d'économiser les semences et de réduire les risques dû aux limaces.



### Laitue Hâtive Erstling - *Lactuca sativa* L.

Code 166

🌱 Laitue d'hiver à petite pomme verte et rouge. Variété hâtive, rustique, résistant très bien au gel. Semis précoces, tout début du printemps, possibles également.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 4 à 7 jours

Densité de semis : 1 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 1 cm de profondeur, en pépinière ou en pleine terre. Repiquage ou éclaircissage à 30 cm en tous sens. Répéter les semis pour des récoltes échelonnées. Le semis en pépinière permet d'économiser les semences et de faciliter la mise en place de la culture.



### Laitue Iceberg 4 - *Lactuca sativa* var. *capitata* L.

Code 65

Laitue iceberg de toutes saisons, relativement ferme, de couleur jaune-verte teintée de rouge. Bonne résistance à la montée en graines. Sélection de Kultursaat.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 4 à 7 jours

Densité de semis : 1 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 1 cm de profondeur, en pépinière ou en pleine terre. Repiquage ou éclaircissage à 30 cm en tous sens. Répéter les semis pour des récoltes échelonnées. Le semis en pépinière permet d'économiser les semences et de faciliter la mise en place de la culture.



### Laitue Iceberg Saladin - *Lactuca sativa* var. *capitata* L.

Code 233

🌱 Laitue iceberg de toutes saisons bien adaptée à la culture d'été. Pomme verte bien compacte.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 4 à 7 jours

Densité de semis : 1 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis à 1 cm de profondeur, en pépinière ou en pleine terre. Repiquage ou éclaircissage à 30 cm en tous sens. Répéter les semis pour des récoltes échelonnées. Le semis en pépinière permet d'économiser les semences et faciliter la mise en place de la culture. Récolte de mi-mai à mi-octobre.

Nouveauté!



### Laitue Lollo Rossa - *Lactuca sativa* var. *crispa* L.

Code 66

🌱 Laitue rouge et fortement frisée, de bonne taille. Se conserve bien et colore joliment les salades composées. Laitue à couper.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 4 à 7 jours

Densité de semis : 1 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis à 1 cm de profondeur, en pépinière ou en pleine terre. Repiquage ou éclaircissage à 30 cm en tous sens. Répéter les semis pour des récoltes échelonnées. Le semis en pépinière permet d'économiser les semences et de faciliter la mise en place de la culture.

● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ▲ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination  
des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



### Laitue Lorthoïs - *Lactuca sativa var. capitata (L.)*

Code 241

🌱 Laitue pommée de printemps, d'été et d'automne. Pomme vert clair teintée de brun sur les extrémités des feuilles. Feuilles tendres. Graine blanche.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

Nouveauté!

🌱 4 à 7 jours

Densité de semis : 1 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis à 1 cm de profondeur, en pépinière ou en pleine terre. Repiquage ou éclaircissage à 30 cm en tous sens. Répéter les semis pour des récoltes échelonnées. Le semis en pépinière permet d'économiser les semences et faciliter la mise en place de la culture.



### Laitue Merveille d'Hiver - *Lactuca sativa var. crispa L*

Code 135

🌱 Laitue pommée d'hiver, à feuilles tendre. Rustique, croissance rapide, pomme volumineuse. Récolte en primeur au printemps.

○ J | ○ F | M | A | M | J | J | A | S | ○ O | N | D

🌱 4 à 7 jours

Densité de semis : 1 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis à 1 cm de profondeur, en pépinière ou en pleine terre. Repiquage ou éclaircissage à 30 cm en tous sens. Répéter les semis pour des récoltes échelonnées. Le semis en pépinière permet d'économiser les semences et de faciliter la mise en place de la culture.



### Laitue Queue de truite/Forellenschluß - *Lactuca sativa var. romana L*

Code 60

🌱 Laitue romaine de printemps à petite pomme. Feuilles vertes croquantes tachetées de rouge. Bonne résistance à la montée en graines.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 4 à 7 jours

Densité de semis : 1 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis à 1 cm de profondeur, en pépinière ou en mars en pleine terre. Repiquage ou éclaircissage à 30 cm en tous sens. Répéter les semis pour des récoltes échelonnées. Le semis en pépinière permet d'économiser les semences et de faciliter la mise en place de la culture. Protéger du froid en cas de fortes gelées.



### Laitue Suzan - *Lactuca sativa var. crispa L.*

Code 200

Laitue pommée vert claire, pour cultures toute saison. Convient bien pour l'été car elle résiste bien à la montaison. Croissance rapide.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

Nouveauté!

🌱 4 à 7 jours

Densité de semis : 1 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 1 cm de profondeur, en pépinière ou en pleine terre. Repiquage ou éclaircissage à 30 cm en tous sens. Répéter les semis pour des récoltes échelonnées. Le semis en pépinière permet d'économiser les semences et de réduire les risques dû aux limaces. Récoltes en mai-juin, septembre et octobre.



### Laitue Rouge Oreilles du Diable - *Lactuca sativa L.*

Code 167

🌱 Laitue romaine pour une culture d'été et d'automne. Feuilles vertes et rouges, à récolter selon les besoins. À couper.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 4 à 7 jours

Densité de semis : 1 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis à 1 cm de profondeur, en pépinière ou en pleine terre. Repiquage ou éclaircissage à 30 cm en tous sens. Répéter les semis pour des récoltes échelonnées. Le semis en pépinière permet d'économiser les semences et de faciliter la mise en place de la culture.

● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ▲ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination  
 des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



### Laitue Asperge Chineseische Keule - *Lactuca sativa angustana* L.

Code 168

🌱 Laitue romaine parfois appelée Celtuce. Variété à feuilles fines et abondantes, cultivée pour en manger la tige lorsqu'elle monte en fleur. La tige se récolte lorsqu'elle mesure environ 30 cm de long, avant la floraison, et est épluchée avant d'être cuite comme une asperge. Les feuilles ne sont pas très goûteuses et sont plutôt consommées cuites.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 4 à 7 jours

Densité de semis : 1 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis à 1 cm de profondeur, en pépinière ou en pleine terre. Repiquage ou éclaircisage à 30 cm en tous sens. Répéter les semis pour des récoltes échelonnées. Le semis en pépinière permet d'économiser les semences et de faciliter la mise en place de la culture.



### Mâche Verte à Cœur Plein 2 - *Valerianella locusta* (L.) Laterr.

Code 76

🌱 Mâche vert foncé à port légèrement dressé, de taille moyenne. À cultiver en pleine terre plutôt qu'en serre. Excellente résistance au froid, rustique.

○ | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 7 à 28 jours

Densité de semis : 15 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis à 1 cm de profondeur à 3 x 10 cm.



### Oseille Epinard Rumex patientia - *Rumex patientia*

Code 225

🌱 Oseille donnant de belles récoltes de feuilles au goût acidulé. Légume perpétuel. Cuisson à l'eau ou à la vapeur. Vous trouverez une bonne recette sur notre site internet.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 3 à 14 jours

Densité de semis : 0,7 g/10 m<sup>2</sup>

Semis tous les 35 cm. Récoltes au fur et à mesure des besoins.

Nouveauté!



### Poireau Freezo - *Allium porrum* L.

Code 92

Poireau tardif d'hiver, vert foncé, très résistant au froid. Fût de 17 cm de long environ. Croissance bien droite. Variété sélectionnée par Kultursaat.

○ | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 6 à 14 jours

Densité de semis : 1,5 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 2 cm de profondeur. La pépinière peut être soit en pleine terre (cela permet de diminuer la fréquence des repiquages), soit dans du terreau, qu'il convient alors de renouveler par des repiquages successifs. Repiquage final 3 mois environ après le semis, lorsque le fût atteint la taille d'un crayon, à 35 x 10 cm de distance.



### Pourpier Doré - *Portulaca oleracea* L.

Code 243

🌱 Légume à feuilles vert-jaune charnues, à cultiver en été. Consommer les feuilles ou les jeunes pousses crues ou cuites en velouté. Plante rustique et vigoureuse.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 14 jours

Densité de semis : 5 g/10 m<sup>2</sup>

Semis en lignes espacées de 25 cm. Les semences étant petites, il peut être intéressant de les mélanger à du sable. Eclaircir à 10 cm. Le pourpier se resème facilement si on le laisse monter en graines.

Nouveauté!



### Pourpier Vert - *Portulaca oleracea* L.

Code 97

🌱 Légume à feuilles vertes charnues, à cultiver en été. Consommer les feuilles ou les jeunes pousses crues ou cuites en velouté. Plante rustique et vigoureuse.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 14 jours

Densité de semis : 5 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis en lignes espacées de 25 cm. Les semences étant petites, il peut être intéressant de les mélanger à du sable. Eclaircir à 10 cm. Le pourpier se resème facilement si on le laisse monter en graines.

## ✂️ Cuisiner l'oseille épinard (*Rumex patienta*)

### Ingrédients

- Feuilles de rumex
- Feuille de laurier
- Sel, poivre, noix de muscade, un peu de crème fraîche

### Recette

Enlever les côtes des jeunes feuilles de rumex et les plonger pendant 10 à 15 minutes dans l'eau bouillante salée avec une feuille de laurier. Egoutter à fond.

Faire rissoler les feuilles avec du poivre, du sel et de la noix de muscade et un tout petit peu de crème fraîche.

Accommoder avec une grosse saucisse grillée, 1 œuf dur et des frites.



© Igor Miske

## Coloration des œufs de Pâques

Faire bouillir des pelures d'échalotes dans de l'eau. Y infuser ensuite les œufs de Pâques pendant 24h.

## ✂️ Pour des frites encore meilleures

Ajouter une échalote épluchée à l'huile de friteuse quand on fait des frites. C'est délicieux. N'oubliez pas de retirer l'échalote ensuite.

## ✂️ Trop de courgettes en été ?

Voici une excellente recette pour les conserver : les courgettes au curry de Marie-Agnès

### Préparation, à faire en plusieurs étapes sur 4 jours

Pour 3 kg de courgettes vertes ou jaunes, avec la peau

#### 1<sup>er</sup> jour

Découper les courgettes en morceaux, pas trop petits. Ajouter une tasse d'oignons et une tasse de sel, bien mélanger le tout et attendre le lendemain.

#### 2<sup>e</sup> jour

Laver et égoutter le mélange courgettes – oignons.

Préparer une sauce en mélangeant 4 tasses de vinaigre blanc + 4 tasses d'eau + 4 tasses de sucre fin + 1 cuillère à soupe de poivre noir en grains + 6 cuillères à soupe de curry.

Faire bouillir cette sauce et la verser sur le mélange courgettes et oignons qui doit être bien égoutté.

#### 3<sup>e</sup> jour

Égoutter le tout en récupérant la sauce. Faire bouillir celle-ci avec 1/2 tasse de sucre fin. Verser la préparation bouillante sur les courgettes.

#### 4<sup>e</sup> jour

Faire bouillir le tout une minute et verser immédiatement en bocaux.

Retourner ceux-ci pour les pasteuriser.

Marie-Agnès ne fait en général que 2 kg de courgettes à la fois (c'est plus facile à gérer).

#### Conseils de dégustation

- Attendre au moins un mois avant de consommer. Cette préparation peut se garder 2 ans.
- Froid : à l'apéro ou en accompagnement d'une charcuterie ou d'une raclette.
- Chaud : crémé avec une côte de porc ou un rôti de porc à la moutarde.

Tous ces partages sont de Marie Agnès et Bernard de Ciplat

● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ▲ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination  
des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



### Roquette - *Eruca sativa L.*

Code 101

🌱 Plante consommée en salade, appréciée pour son goût relevé. Son cycle de croissance est rapide, il est donc nécessaire d'en ressemer régulièrement durant la saison.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 7 jours

Densité de semis : 5 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis en pleine terre jusqu'en août ou jusque mi-septembre en serre, à 1 cm de profondeur, en rangs espacés de 25 cm.



### Salade Asiatique Mizuna - *Brassica rapa var. japonica L.*

Code 81

Jeunes pousses diversifiant les salades. Culture de printemps et d'automne. Feuillage très découpé, à goût relevé. Légère saveur de chou.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 15 à 20 jours

Densité de semis : 6,7 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis directs tous les 15 jours à 1-2 cm de profondeur, en lignes distantes de 20 cm. Eclaircir à 10-15 cm. Résiste au froid jusqu'à -10°C. Récolte en une fois ou bien selon les besoins. Culture en jardinière possible. Semis en pépinière et repiquage également.



### Salade Asiatique Red Giant - *Brassica juncea*

Code 244

🌱 Jeunes pousses agrémentant les salades ou utilisées comme condiment. Feuillage vert de forme ovale, dentée, à nervures rouges. Goût de moutarde relevé.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 7 jours

Densité de semis : 5 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis directs tous les 15 jours à 1-2 cm de profondeur, en lignes distantes de 20 cm. Eclaircir à 10-15 cm. Résiste au froid jusqu'à -10 °C. Récolte en une fois ou bien au selon les besoins. Culture en jardinière possible. Semis en pépinière et repiquage également.



### Tétragone - *Tetragonia tetragonioides O. Kuntze*

Code 121

🌱 La tétragone est souvent appelée épinard d'été et se consomme comme celui-ci. Donne de bonnes récoltes en été et constitue donc une bonne alternative à l'épinard, qui a tendance à monter en graines à cette saison. La tétragone a l'avantage de se ressemer naturellement de saison en saison.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 7 à 35 jours

Densité de semis : 6,7 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis à 2-3 cm de profondeur. Repiquer à 70 x 80 cm d'écartement. Il est préférable de laisser tremper les semences 24h dans de l'eau avant le semis. Croissance lente au démarrage mais vigoureuse ensuite.



## 🍴 Crème de betterave au crottin de Chavignol

**Pour 4 à 6 personnes (environ 250 g)**

- 1 betterave cuite de 200 g
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe de cassonade
- 2 pincées de gingembre en poudre
- 1 crottin de Chavignol (60 g)
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame
- Sel, poivre du moulin

Épluchez et émincez finement l'échalote. Coupez la betterave en petits dés.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir l'échalote pendant 2 min. Ajoutez les dés de betterave et le vinaigre balsamique. Saupoudrez avec la cassonade et le gingembre. Salez, poivrez. Mélangez et faites cuire à feu doux pendant 10 à 15 min en remuant de temps en temps. Laissez refroidir pendant 30 min.

Coupez le crottin de Chavignol en morceaux dans le bol du mixeur. Ajoutez la crème fraîche et mixez pendant quelques secondes.

Ajoutez la betterave et mixez de nouveau jusqu'à l'obtention d'une texture bien lisse.

Versez la tartina dans un bol, ajoutez les graines de sésame et mélangez. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

La crème de betterave se conserve pendant 5 jours dans un récipient hermétique au frais.

## 🍴 Courgettes aigre-douces au curry

**Pour 6 bocaux**

- 3 kg de courgette
- 4 oignons
- 100 g de sel
- 300 g de sucre blanc
- 3 cuillères à soupe de curry en poudre
- 1/2 cuillère à café de poivre en grains

**Pour le sirop**

- 60 cl de vinaigre de vin
- 60 cl d'eau

**Jour 1**

Enlever les grains de la courgette et couper en cubes. Détailler les oignons en anneaux.

Mélanger les cubes de courgettes et les oignons, les saupoudrer de sel et laisser reposer à couvert et à température ambiante.

**Jour 2**

Rincer le mélange et laisser égoutter.

Préparer le sirop et le verser sur les courgettes et oignons. Laisser reposer 24h à couvert.

**Jour 3**

Égoutter les courgettes, récupérer le sirop. Le réchauffer et le verser sur les courgettes et laisser reposer à nouveau 24 h à couvert.

**Jour 4**

Faire cuire le mélange de sirop, de cubes de courgettes et d'anneaux d'oignons à feu doux pendant 2 min. Remplir immédiatement des bocaux et fermer aussitôt. Déguster quelques jours plus tard avec une viande froide, une râclette ou simplement à l'apéritif.

## La plantation de cornichons

Je ne peux qu'encourager votre communauté à planter des cornichons dans leurs jardins.

Vous plantez, arrosez et cueillez après floraison.

10 petits plants m'ont donné plus de 40 pots de cornichons que j'offre dès que nous sommes invités à un BBQ ou autre.

Récolte à faire tous les 2 jours. Dès qu'ils sont récoltés, frottez-les sous l'eau, laissez-les dégorger pendant 1 nuit saupoudrés de sel.

Ensuite, les rincer, mettre dans un pot en verre avec des baies de poivre et aromates du jardin (aneth, romarin, ...) remplir jusqu'au ras de vinaigre blanc.

Ensuite, les pots se conserve plus d'un an.

**Tous ces partages sont de Laura Ancion**



## LES LÉGUMES RACINES

● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ^ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



### Betterave Forono - *Beta vulgaris L.*

Code 203

Longue racine rouge foncé de forme allongée et régulière. Variété tardive. Qualité gustative exceptionnelle.

J | F | M | **A** | **M** | **J** | J | A | S | O | N | D

**Nouveauté!**

🌱 4 à 14 jours

Densité de semis : 10 g/10 m<sup>2</sup>

Semis en lignes espacées de 30 cm et à une profondeur de 2 cm. Eclaircir dans le rang à 10 cm. Semis en pépinière et repiquage des plants pour une utilisation optimale des semences.



### Betterave Noire d'Egypte - *Beta vulgaris L.*

Code 13

Variété ancienne, précoce, à chair rouge foncé et à forme ronde aplatie, de taille moyenne. Goût sucré, racine riche en jus.

J | F | M | **A** | **M** | **J** | J | A | S | O | N | D

🌱 4 à 14 jours

Densité de semis : 10 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis en lignes espacées de 30 cm et à une profondeur de 2 cm. Eclaircir dans le rang à 10 cm. Semis en pépinière et repiquage des plants pour une utilisation optimale des semences.



### Carotte Amsterdam 2 - *Daucus carota L.*

Code 252

Variété très hâtive à l'attache foliaire solide qui convient au bottelage. Racines longues et fines. Pour culture primeur sous-abri et précoce plein champ.

J | F | M | **A** | **M** | **J** | **J** | A | S | O | N | D

**Nouveauté!**

🌱 7 à 14 jours

Densité de semis : 3 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis en lignes espacées de 20 à 30 cm et à une profondeur de 1 cm. Eclaircissage à 5 cm. Récolte en 90 jours.



### Carotte Flakkeese 2 - *Daucus carota L.*

Code 253

Carotte de conservation bien productive. Grosse carotte de couleur orange et au goût sucré.

J | F | M | **A** | **M** | **J** | **J** | A | S | O | N | D

**Nouveauté!**

🌱 7 à 14 jours

Densité de semis : 4 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis en lignes espacées de 20 à 30 cm et à une profondeur de 1 cm. Eclaircissage à 5 cm. Récolte en 140 à 150 jours.



### Carotte Nantaise 2/Milan - *Daucus carota L.*

Code 126

Variété précoce. Carotte cylindrique orange vif. Chair juteuse et sucrée. Variété sélectionnée par Kultursaat.

J | F | M | **A** | **M** | **J** | **J** | A | S | O | N | D

🌱 7 à 14 jours

Densité de semis : 3 g/10 m<sup>2</sup>

Semis en lignes espacées de 20 à 30 cm et à une profondeur de 1 cm. Eclaircissage à 5 cm. Récolte en 90 jours.



### Carotte Rodelika - *Daucus carota L.*

Code 20

Carotte de conservation tardive de couleur orange-rouge. Racine large et peau fine, longueur de 16 à 18cm. Goût aromatique et prononcé. Adaptée aux sols lourds. Délicieuse crue, cuite ou en jus. Variété sélectionnée par Kultursaat.

J | F | M | **A** | **M** | **J** | **J** | A | S | O | N | D

🌱 7 à 14 jours

Densité de semis : 4 g/10 m<sup>2</sup>

Semis en lignes espacées de 20 à 30 cm et à une profondeur de 1 cm. Eclaircissage à 5 cm. Récolte en 140 à 150 jours.

## Pétales de betteraves, carottes et champignons à l'huile d'argan et mandarine

*Recette d'automne proposée par Valérie Mostert, pour 4 personnes*

**Préparation** 15 minutes

**Cuisson** 2 minutes

- 1 betterave rouge
- 1 betterave chiogga
- 2 carottes
- 200g de champignons
- 1 c.à.s. d'huile d'olive ou de ghee
- 1 c.à.c. de thym
- Sel et poivre
- 2 grosses poignées de verdure de saison (mâche, pourpier, jeune roquette,...)
- 1 vingtaine d'amandes émondées

**Pour la sauce**

- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 2 c.à.s. d'huile d'argan
- 1 mandarine (jus et zeste)
- Sel et poivre

*Epluchez et coupez les betteraves très finement à la mandoline. Coupez les carottes en fines lamelles dans le sens de la longueur, à l'aide d'un économiseur. Brossez délicatement et coupez les champignons en lamelles. Pour la sauce, mélangez le tout.*

*Faites revenir les lamelles de carotte et de champignons dans un peu de ghee ou d'huile d'olive, pendant 2 minutes. Parsemez de thym, sel et poivre.*

*Placez la verdure lavée et essorée dans le fond de petits bols, déposez-y joliment des pétales de légumes et des lamelles de champignons, puis versez la sauce. Terminez avec les amandes émondées, entières ou grossièrement concassées.*

*Lors de notre séjour au Maroc, nous avons dégusté différentes huiles d'argan et avons apprécié leur texture très fine au goût subtil de noisette, que beaucoup de gastronomes recherchent. Pour les usages alimentaires, l'huile d'argan toastée est la plus utilisée mais il existe aussi de l'huile d'argan nature. Pour obtenir 1,5 litre d'huile toastée, on récolte de l'arganier, arbre épineux de haute taille, 100 kg de fruits mûrs. On obtient 30 kg de noyaux dont sont extraits 3 kg d'amandons.*

*Ceux-ci doivent rester entiers après avoir été dégagés de leur gangue de bois. Ainsi préservés, ils seront toastés sur le feu avant d'être écrasés et pressés pour enfin obtenir l'huile d'argan, ce qui explique son coût élevé. Depuis des siècles, les Berbères de l'Atlas connaissent l'huile d'argan pour ses propriétés cosmétiques (réhydrate la peau, lutte contre son dessèchement et son vieillissement), thérapeutiques (pour traiter la varicelle, l'acné juvénile et les rhumatismes) et alimentaires. On aromatise d'huile d'argan les salades, les omelettes (ou tout simplement un oeuf mollet), les poissons, les céréales (couscous ou riz). L'huile d'argan est régénératrice et redynamisante (elle relance les fonctions vitales des cellules et neutralise les radicaux libres), elle contient un grand pourcentage (80%) d'acides gras mono-insaturés (proche de l'huile d'olive) ainsi qu'une belle richesse en acides gras essentiels.*

**Valérie Mostert**



● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ▲ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination  
 des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



### Céleri Rave Monarch - *Apium graveolens var. rapaceum L.*

Code 24

Variété tardive, de couleur pâle. Racines larges, lisses et bien lourdes.  
 Goût doux, à saveur de noisette. Variété tolérante à la septoriose.  
 Excellente conservation.

J | F | M | <sup>▲</sup>M | <sup>▲</sup>A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 10 jours

Densité de semis : 0,2 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 1-2 cm de profondeur. Repiquage à 30 cm en tous sens.



### Chou Rave Azur Star - *Brassica oleracea var. gongylodes L.*

Code 35

Variété précoce de couleur bleu-violette à chair blanche. Pomme ronde,  
 légèrement aplatie. Variété non fibreuse, résistante à l'éclatement.  
 Pour culture de toute saison, semis dès mi-mars sous abri possible.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 10 jours

Densité de semis : 0,8 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis à 2 cm de profondeur, en rangs espacés de 25 à 30 cm. Eclaircissage à 5 cm entre les plants. Récolte lorsque les feuilles sont desséchées.



### Chou Rave Superschmelz - *Brassica oleracea var. gongylodes L.*

Code 213

Ce chou donne des raves vert clair tendant vers le blanc, non fibreuses,  
 sous un feuillage abondant. Bon goût aromatique et excellente conserva-  
 tion. La taille des raves peut être exceptionnellement grande et dépend  
 de la date de semis car la croissance est lente.  
 Les choux semés début juillet peuvent donner des raves de 1-1,5 Kg.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 10 jours

Densité de semis : 0,8 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis à 1-2 cm de profondeur. Repiquage à 30 cm en tous sens.

Nouveauté!



### Navet De Milan à Forcer à Collet Rose - *Brassica rapa var. rapifera L.*

Code 245

Navet rose et blanc de 6 à 8 cm de diamètre.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 7 jours

Densité de semis : 4 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 1-2 cm de profondeur en rangs espacés de 25 cm. Eclaircir à 10 cm. Semis en pépinière et repiquage des plants pour une utilisation optimale des semences. Récolte en 1,5 à 2 mois.

Nouveauté!



### Navet Jaune Boule d'Or - *Brassica rapa var. rapifera L.*

Code 201

Navet jaune vif précoce. Goût excellent, un peu sucré.  
 Bonne tolérance aux maladies, récolte sur une longue période.  
 Bonne conservation.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 7 jours

Densité de semis : 4 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis à 1-2 cm de profondeur en rangs espacés de 25 cm. Eclaircir à 10 cm. Semis en pépinière et repiquage des plants pour une utilisation optimale des semences.

Nouveauté!



### Navet Petrowski - *Brassica rapa var. rapifera L.*

Code 83

Variété précoce de couleur jaune d'or à forme ronde et collet aplati.  
 Chair douce. Bonne conservation.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 7 jours

Densité de semis : 4 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 1-2 cm de profondeur en rangs espacés de 25 cm. Eclaircir à 10 cm. Semis en pépinière et repiquage des plants pour une utilisation optimale des semences.



## Salade de mâche, feta et légumes racines, sauce aigre-douce

Recette d'hiver proposée par Valérie Mostert, pour 6 personnes

Préparation 20 minutes

Cuisson 20 minutes

- 1kg de légumes racines au choix\*
- 3 gros oignons
- 6 gousses d'ail
- 3 pommes
- 200g de feta de brebis (ou de chèvre)
- 2 c.à.s. de graines au choix : chia, chanvre, sésame,...
- 3 grosses poignées de mâche

Pour la marinade

- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 2 c.à.s. de vinaigre balsamique
- 2 c.à.s. de sirop d'érable
- 1 c.à.s. de romarin frais (ou 1 c.à.c. de romarin séché)
- 1 c.à.s. de thym frais (ou 1 c.à.c. de thym séché)

Préparez la marinade en mélangeant tous les ingrédients.

Epluchez et coupez les légumes racines en bâtonnets ou en tronçons. Coupez les pommes (non épluchées) en gros cubes et les oignons épluchés en 8 quartiers. Ecrasez les gousses d'ail, coupez-les en deux et enlevez le germe. Placez le tout dans un saladier et versez la marinade par-dessus. Si vous avez le temps, laissez mariner 1 heure ou plus. Enfouissez ensuite à 180° pendant 10 minutes.

Lavez et essorez la mâche. Coupez la feta en petits cubes.

Placez dans une assiette creuse la verdure d'hiver, déposez les légumes, salez avec de la fleur de sel, parsemez de cubes de feta et de quelques graines au choix (chia, chanvre, sésame,...).

\*En hiver, les légumes racines sont nombreux dans mon potager : carottes (jaunes, blanches, pourpres ou orange), panais, persils tubéreux, navets, betteraves chiogga, radis noirs ou blancs,...

En oubliant pour un temps les courgettes, les tomates et les poivrons d'été, les légumes racines vous procurent une diversité de couleurs, de saveurs et de textures qui font de vos assiettes une hymne à la gastronomie. Leurs propriétés nutritionnelles ne sont pas à négliger. Souvent riches en carotènes, en vitamine C, en glucides et en fibres, ils vous donnent un effet de satiété et remplacent avantageusement la traditionnelle pomme de terre.

Valérie Mostert



● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ▲ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination  
 des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



### Oignons Stuttgart Giant - *Allium cepa* L.

Code 153

Ancienne variété plutôt précoce. Bulbe de couleur paille, rond et légèrement aplati. Saveur douce. Oignon de conservation pouvant être consommé frais. Convient pour la production de bulbilles.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 6 à 12 jours

Densité de semis : 5 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 2 cm de profondeur, en rangs espacés de 25 à 30 cm. Eclaircissage à 5 cm entre les plants. Récolte lorsque les feuilles sont desséchées.



### Panais Aromata - *Pastinaca sativa* L.

Code 87

🌱 Racine blanche de la forme d'une carotte, très facile à cultiver. Goût sucré. Le taux de sucre augmente si la racine est soumise au gel. Conservation possible en pleine terre en hiver.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

Nouveauté!

🌱 6 à 28 jours

Densité de semis : 2 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 2 cm de profondeur. Distance de 30 cm entre les rangs, éclaircissage à 10 cm au sein du rang. Maturité après 4 à 5 mois. Le panais peut se conserver en place en hiver. Attention aux feuilles, qui, bien que comestibles, sont photosensibilisantes.



### Persil Tubéreux Halflange - *Petroselinum crispum* var. *tuberosum* (Mill.) Nym

Code 172

🌱 Persil dont les feuilles peuvent être consommées comme condiment et la racine ronde allongée comme légume. Bon rendement et récolte facile. Tolérant au mildiou.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 10 à 28 jours

Densité de semis : 15 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis à 2-3 cm de profondeur, en rangs espacés de 30 cm. Eclaircir tous les 10 à 15 cm. La récolte des feuilles ralentit la croissance de la racine, il est donc préférable de récolter celles-ci lorsque la racine arrive à maturité.



### Radis Flamboyant 2 - *Raphanus sativus* var. *sativus* L.

Code 231

Radis cylindrique demi-long, rose à bout blanc. Saveur douce et épicée.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

Nouveauté!

🌱 4 à 10 jours

Densité de semis : 55 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis à 1 cm de profondeur, en rangs espacés de 15 à 25 cm. Eclaircir à 2-3 cm entre les plants. Semer toutes les 2 semaines pour récolter tout au long de la saison. Récolte après 1 mois environ en été, et après 2 mois aux autres saisons.



### Radis Marike - *Raphanus sativus* var. *sativus* L.

Code 151

Variété précoce de couleur rose. Peau fine, racine ronde peu sensible à l'éclatement. Radis croquant et tendre. Convient pour la culture hâtive sous serre froide.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 4 à 10 jours

Densité de semis : 55 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 1 cm de profondeur, en rangs espacés de 15 à 25 cm. Eclaircir à 2-3 cm entre les plants. Semer toutes les 2 semaines pour récolter tout au long de la saison.



### Radis Sora - *Raphanus sativus* var. *sativus* L.

Code 98

Racine de couleur rouge, ronde, peu sensible à l'éclatement. Radis croquant et tendre. Convient pour la culture hâtive sous serre froide.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

Nouveauté!

🌱 4 à 10 jours

Densité de semis : 55 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 1 cm de profondeur, en rangs espacés de 15 à 25 cm. Eclaircir à 2-3 cm entre les plants. Semer toutes les 2 semaines pour récolter tout au long de la saison. Récolte après 1 mois environ en été, et après 2 mois aux autres saisons.

## 🍴 Potage aux pommes Granny Smith et aux panais demi long de Guernesey

Les fruits ne sont pas réservés qu'aux desserts, spécialement les pommes qui composent ici un savoureux potage avec les panais demi long de Guernesey. Pour les pommes, choisissez de préférence la Reinette Descardres : ancienne variété de pommes à sensation gustative forte, excellente et acidulée : leur acidité est parfaite pour cette recette. Le panais est un légume oublié des plus savoureux qui fait penser au céleri rave et au navet. C'est un légume racine rustique qui se conserve au jardin potager en le laissant en place en hiver.

**Préparation** 30 minutes

**Cuisson** 40 minutes ou 20 minutes avec une pause de 20 minutes couvercle fermé afin de conserver au mieux les vitamines et minéraux.

### Ingrédients

- 30 g de beurre
- 1 oignon haché
- 2 tiges de céleri à côtes hachées
- 5 panais demi long de Guernesey hachés
- 3 pommes Reinette Descardres (ancienne variété très acidulée) épluchées et hachées
- Un bouquet garni de plantes aromatiques (thym, persil, laurier et feuille de poireau) ou un bouillon de volaille (cubes ou 1,5 l de bouillon fait maison)

### Recette

Faites fondre le beurre dans une casserole puis ajoutez l'oignon. Couvrez et laissez cuire doucement l'oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent. (En lieu et place du beurre on peut mettre de l'huile d'olive)

Ajoutez les 2 tiges et feuilles de céleri hachées, les panais et les pommes et assaisonnez de sel et de poivre.

Cuisez quelques minutes, puis ajoutez le bouquet garni et/ou le bouillon de volaille fait maison.

Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez frémir pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Laissez reposer !

Écumez et mixez jusqu'à obtenir un potage onctueux.

Reversez le potage dans une casserole, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et réchauffez.

## 🍴 Filets de consoude à la purée d'Aegopode

Un vrai régal !

### Ingrédients pour la solde des pauvres

- Pâte à beignets
- Petites feuilles fraîches de consoude
- 1 citron à presser

### Recette

Préparez la pâte à beignets, collez les feuilles de consoude l'une contre l'autre et trempez-les dans la pâte à beignets, ensuite passez-les à la friteuse et versez-y un filet de citron. Dégustez les filets de consoude chauds ! Un vrai régal !

### Ingrédients pour la purée d'Aegopode

- De jeunes feuilles fraîches d'Aegopode\*
- Du fromage râpé Emmenthal
- Un citron bio
- Sel et poivre
- Noix de muscade
- Huile d'olive vierge
- Beurre et lait demi-écrémé bio
- Deux oignons rouges frais

### Recette

Faites revenir les feuilles d'Aegopode dans une poêle avec des oignons rouges coupés en fins morceaux. Faites cuire des pommes de terre. Passez le tout au passe vite et ajoutez-y une noix de beurre, du lait demi-écrémé, du fromage râpé, un oeuf, sel et poivre et noix de muscade et pour terminer un filet de citron.

\* *Aegopodium podagraria* : l'herbe aux goutteux : Plante sauvage des milieux ombragés. Attention, cette plante peut être très envahissante au potager, l'idéal est de la récolter dans la nature plutôt que de la cultiver chez soi.

Tous ces partages sont de Pierre-Yves Lenoir



● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ▲ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination  
 des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



### Radis d'Hiver Noir Gros Rond d'Hiver - *Raphanus sativus var. niger* L.

Code 99

Radis noir à chair blanche et à forme ronde d'environ 9 cm de diamètre. Bonne crudité. Excellente conservation (jusque mars en couche).

J | F | M | A | M | J | J | A | <sup>▲</sup>S | O | N | D

🌱 4 à 10 jours

Densité de semis : 55 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis en rangs espacés de 25 cm, à une profondeur de 1-2 cm.  
 Eclaircir tous les 15 cm.



### Radis d'Hiver Rosé de Pâques 2 (Ostergruß rosa 2) - *Raphanus sativus var. niger* L.

Code 100

Radis d'une couleur rose foncé remarquable. Racine semi-longue. Récolter avant les fortes gelées (-5 °C). Bonne conservation.

J | <sup>▲</sup>F | M | A | M | J | J | A | <sup>▲</sup>S | O | N | D

🌱 4 à 10 jours

Densité de semis : 55 g/10 m<sup>2</sup>

Semis en rangs espacés de 25 cm, à une profondeur de 1-2 cm.  
 Eclaircir tous les 15 cm.



### Rutabaga Jaune a Collet Vert - *Brassica napus var. napobrassica*

Code 102

Variété à haut rendement, à chair bien ferme. Légume ancien très facile à cultiver, délaissé injustement. Très bonne conservation (en terre ou en silo), supporte mieux le gel en pleine terre lorsqu'ils sont buttés.

J | F | M | A | M | J | J | A | <sup>▲</sup>S | O | N | D

🌱 5 à 14 jours

Densité de semis : 1 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 1-2 cm de profondeur, en rangs espacés de 40 cm. Eclaircir ensuite tous les 40 cm. Semis en pépinière et repiquage des plants à 40 cm en tous sens pour une utilisation optimale des semences.



### Salsifis - *Tragopodon porrifolius* L.

Code 104

Légume ancien à racine blanche peu cultivé de nos jours. Saveur sucrée et aromatique.

J | F | M | A | M | J | J | A | <sup>▲</sup>S | O | N | D

🌱 5 à 10 jours

Densité de semis : 20 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 2 cm de profondeur, en rangs espacés de 30 cm. Eclaircir à 7 cm dans le rang. Si des tiges florales se développent, les couper.



### Scorsonère Hoffmanns Schwarze Pfahl - *Scorzonera hispanica* L.

Code 109

Espèce très semblable en goût au salsifis, à rendement nettement supérieur. Racine épaisse, de couleur brun foncé. Chair ferme, racine tendre et longue.

J | F | M | A | M | J | J | A | <sup>▲</sup>S | O | N | D

🌱 4 à 8 jours

Densité de semis : 20 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 2 cm de profondeur, en rangs espacés de 30 cm. Eclaircir à 7 cm dans le rang. Si des tiges florales se développent, les couper.



## Légumes d'automne et d'hiver

Pensez à votre potager d'hiver dès le mois de juin ! Il se met en effet en place entre ce moment et septembre.

Voici quelques légumes que vous pouvez privilégier pour prolonger vos récoltes au potager :

Claytone de cuba, cerfeuil, chicon, chicorée scarole, chou chinois, chou de Bruxelles, cresson d'hiver, épinard, mâche, chou chinois, laitues Brune d'Hiver et Ersteling, mizuna, persil, poireau, radis d'hiver Noir Gros Rond et Rosé de Pâques, panais, rutabaga...

Vous pouvez aussi récolter et stocker longuement certains légumes, comme les courges (potimarron, butternut, potiron...) ou les légumes racines (betteraves, carottes de conservation, céleri rave, navet...).

## Noms vernaculaires : Chervis, berle des bergers, girole, chirouis

Nom Latin : *Sium sisarum*

Famille : Apiacées

### Histoire et origines

Le chervis, originaire d'Asie, est connu en Europe depuis au moins l'époque Romaine. Tibère, empereur Romain de 14 à 37 après JC, l'a découvert en Allemagne, et le tenait en si haute estime, qu'il en réclamait aux Germains à titre de tribut annuel ! Bien plus tard, le roi Louis XIV le qualifia de « roi des légumes, et légume du roi », et s'assurera qu'il soit régulièrement cultivé en ses jardins.

Sa culture et son usage sont assez bien documentés jusqu'au 18<sup>e</sup> siècle, après quoi la plante semble tomber dans un oubli presque total, sans que personne n'ait réellement proposé de raisons à ce fait. Peut-être est-ce son rendement, plutôt faible, sa relative difficulté de récolte et de nettoyage (présence d'un cœur ligneux au centre de certaines racines), qui l'ont rendu impropre à la rationalisation, puis l'industrialisation des cultures, qui sont à l'origine de sa disparition de la littérature horticole et culinaire.

### Description et exigences

Plante vivace de par sa souche et ses racines charnues, longues de 20 à 50 cm selon la nature du sol, et épaisses comme un doigt, jusque +/- 2 cm de diamètre chez les meilleures plantes. La partie aérienne comprend des feuilles composées, tout d'abord en rosette, puis disposées le long des tiges florales qui se développent dès la première année en été, à une hauteur de 50-100 cm. Les petites fleurs blanches, en ombelle, rappellent celles de la carotte, et sont très mellifères. Les graines, petites et brun foncé, mûrissent en automne.

**En culture, le chervis s'accommode de bien des conditions, mais de bons résultats en termes de qualité et quantité de récolte, sont obtenus dans un sol meuble, frais, avec des arrosages généreux et une exposition ensoleillée.**

### Culture

On peut produire les plants de chervis, soit par semis en terrine (février-mars) et repiquage en petits pots ou mottes au stade 1-2 feuilles, soit par division et replantation de souches (après récolte des parties de racines comestibles) sur des plantes d'une culture précédente. Etant donné la variabilité assez grande, d'une plante à l'autre, de la quantité et qualité des racines récoltables, la multiplication végétative a cet avantage qu'elle permet de sélectionner les souches les plus méritantes qui seules seront divisées et replantées, pour donner une récolte de meilleure qualité.

Les jeunes plants ou fragments de souche seront mis en place à 10-20 cm dans la ligne, en rangs espacés de 50 cm. L'entretien de la culture consiste à maintenir le sol relativement propre, assurer les arrosages en période sèche. **Si le sol est assez lourd (argileux), on aura intérêt à planter sur butte, ce qui facilitera à la fois le développement de plus longues racines, et leur récolte en automne-hiver, dès le moment où les premières gelées sévères ont détruit la partie aérienne.** La récolte pourra se poursuivre tout l'hiver, et à l'instar des panais, le goût sucré de la racine sera d'autant plus prononcé qu'elle aura passé du temps dans le sol, exposée aux rigueurs de l'hiver. Il faudra cependant compter sur la concurrence des rongeurs, qui verront dans ces racines charnues, aromatiques et sucrées, une excellente pitance hivernale !

### Partie comestible et usage alimentaire

Le chervis est principalement cultivé pour sa racine charnue, bien que les jeunes feuilles de la première repousse de printemps, particulièrement si elles ont été protégées de la lumière (buttage, pot de terre retourné, ...) fournissent une agréable salade. **On peut même hâter cette production de jeunes feuilles, en arrachant les souches en cours d'hiver, et en les forçant, à la manière des chicons, à l'obscurité.**

Les racines sont elles principalement consommées cuites (bien que des ouvrages anciens mentionnent son usage, râpée crue, en salade mélangée). La cuisson doit idéalement être assez brève car la chair en est tendre, pourvu qu'on se méfie de la « mèche » ligneuse, qui se cache au cœur de certaines racines dans leur partie supérieure.

On pourra donc, afin de les éplucher facilement, les plonger dans l'eau bouillante pour une ou deux minutes, les débarrasser de leur épiderme ainsi décollé, puis les utiliser pour la préparation de divers mets (en friture avec pâte à beignets, frits au beurre, recuits à l'eau et mis en purée, ...). Les recettes connues et un tant soit peu élaborées sont toutes assez anciennes, et paraîtraient étranges à nos palais « modernes », mais pour ceux que cela tenterait, voici la recette qui semble avoir été la plus en vogue au cours de « l'âge d'or du chervis » dans l'Angleterre des Tudor.



## Recette

*Tourte au chervis, recette d'Elizabeth Rainbow (XVII<sup>e</sup> siècle), traduit de E. Smith, The Compleat Housewife, 1727.*

**Ingrédients** (les quantités exactes ne sont pas précisées dans la recette originale, il faut expérimenter un peu !)

- Racines de chervis
- Cannelle
- Muscade
- Gingembre
- Sucre
- 2 pâtes à tourtes (feuilletée du commerce, ou faite « maison »)
- 3-4 os à mœlle
- Mie de pain
- Jaune d'œufs crus
- Jaune d'œufs cuits durs
- Zeste d'orange confit
- Châtaignes cuites et décortiquées (une poignée)
- Beurre
- Vin blanc sec

*Plonger les racines de chervis dans l'eau bouillante pendant deux minutes, les refroidir à l'eau et enlever l'épiderme. Les assaisonner avec muscade, cannelle, un peu de sucre et de gingembre.*

*Déposer une pâte à tourte, avec son papier sulfurisé, sur une plaque de cuisson allant au four. Déposer en son centre les chervis, châtaignes, morceaux de moelle extraits des os et assaisonnés de sucre, cannelle et sel, ajouter des jaunes d'œufs durs et morceaux de mie de pain et terminer avec quelques zestes d'orange confits, ainsi que quelques morceaux de beurre.*

*Refermer la tourte en la couvrant avec la seconde pâte, bien pincer les bords pour les souder, et creuser une cheminée au milieu (trou de 3-4 cm de diamètre). Enfourner 30-40 minutes à 180°C.*

*À la sortie du four, verser à travers la « cheminée » un chaudeau (sorte de liant crémeux) préparés en battant ensemble le vin blanc sec, du sucre, et des jaunes d'œufs jusqu'à obtention d'une texture mousseuse.*

*Servir après avoir laissé reposer 5 minutes.*

**Laurent Minet**



## LES LÉGUMES FRUITS

● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ▲ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



Aubergine de Barbentane - *Solanum melongena* L.

Code 7

🌱 Plantes de 70 cm à fruits fongés de 25 cm de long et de 7 cm de diamètre. Variété très précoce (cycle de 60 à 75 jours), productive et vigoureuse.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 7 à 14 jours

Densité de semis : 0,5 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis au chaud (20°C min) pour repiquer ensuite au stade de 4 feuilles vraies en pots de 8 cm de diamètre à une température de 15° minimum. Repiquage en serre uniquement en Belgique, à 75 x 40 cm.



Aubergine Obsidien - *Solanum melongena* L.

Code 175

🌱 Plants de 80 cm à fruits ronds et à chair très ferme. Variété très précoce originaire du nord de la Chine. Culture hors serre possible en terrain bien exposé.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 7 à 14 jours

Densité de semis : 0,5 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis au chaud (20°C min) pour repiquer ensuite au stade de 4 feuilles vraies en pots de 8 cm de diamètre à une température de 15° minimum. Repiquage à 75 x 40 cm.



Concombre Blanc Long Parisien - *Cucumis sativus* L.

Code 137

🌱 Ancienne variété de 18 à 20 cm de long, à fruits vert pâle devenant blancs à maturité. Très précoce. Chair délicieuse sans amertume.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 4 à 8 jours

Densité de semis : 3 g/10 m<sup>2</sup>

Semis en pépinière à 2 cm de profondeur pour repiquer en serre dès mi-avril ou en pleine terre dès mi-mai, à 40 x 100 cm. Production plus précoce en serre.



Concombre Marketmore - *Cucumis sativus* L.

Code 163

🌱 Concombre de type «Noa» (variété plus petite que le Tanja, avec de légers picots et une plus faible teneur en eau) de 15 - 20 cm de long environ, vigoureuse et productive, peu amer. Mi-précoce (65 à 70 jours).

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 4 à 8 jours

Densité de semis : 3 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis en pépinière à 2 cm de profondeur pour repiquer en serre dès mi-avril ou en pleine terre dès mi-mai, à 40 x 100 cm. Production plus précoce en serre.



Concombre Rollison's Telegraph - *Cucumis sativus* L.

Code 215

🌱 Longs fruits classiques de 30 à 40 cm, verts à peau lisse. Chair blanche, ferme et juteuse. Bonne saveur, peu d'amertume et de graines.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 4 à 8 jours

Densité de semis : 3 g/10 m<sup>2</sup> +

Longs fruits classiques de 30 à 40 cm, verts à peau lisse. Chair blanche, ferme et juteuse. Bonne saveur, peu d'amertume et de graines.

**Nouveauté!**



Concombre Tanja - *Cucumis sativus* L.

Code 128

Concombre à fruits vert foncé de 25 à 35 cm de long, croquants et sans amertume. Production de plein champs possible.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 4 à 8 jours

Densité de semis : 3 g/10 m<sup>2</sup>

Semis en pépinière à 2 cm de profondeur pour repiquer en serre dès mi-avril ou en pleine terre dès mi-mai, à 40 x 100 cm. Production plus précoce en serre.

● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ▲ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination  
 des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



### Cornichon Vorgebirgstrauben - *Cucumis sativus L.*

Code 122

Cornichon à nombreux petits fruits vert foncé à chair ferme. Idéal pour la transformation.

J | F | M | A | **M** | J | J | A | **S** | O | N | D

🌱 4 à 8 jours

Densité de semis : 1,5 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 2 cm de profondeur. Espacer les plants de 0,5 m x 1 m. Les cornichons peuvent grimper sur un support.



### Courge Bleu de Hongrie - *Cucurbita maxima Duchesne*

Code 224

🌱 Courge gris bleu de 3 à 8 Kg. Chair jaune ferme et épaisse. Variété coureuse de 2 à 4 fruits par plant. Bon goût, peu sucré. Conservation de 3 à 6 mois. Récolter la courge le plus tard possible pour en favoriser la conservation.

J | F | M | A | **M** | J | J | A | **S** | O | N | D

Nouveauté!

🌱 4 à 8 jours

Densité de semis : 9 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis 2-3 cm de profondeur pour replanter à 1,2 X 0,5 - 1 m.



### Courge Butternut Waltham - *Cucurbita moschata Duchesne*

Code 44

🌱 Courge de 1,5 à 2 kg, en forme de poire, à chair orange et délicieux goût de noisette. Couleur extérieure brun clair régulier. Facile à cuisiner : les graines sont réunies dans une petite cavité qui laisse une bonne partie de la courge libre de graines. Variété coureuse, maturation en 120 jours. Bonne conservation.

J | F | M | A | **M** | J | J | A | **S** | O | N | D

🌱 4 à 8 jours

Densité de semis : 9 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis 2-3 cm de profondeur pour replanter à 1,2 x 0,5 - 1 m.



### Courge Musquée de Provence - *Cucurbita moschata Duchesne*

Code 176

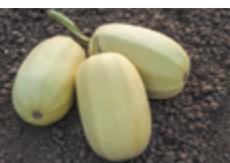
🌱 Courge verte devenant jaune gris en mûrissant, de 4 à 10 Kg. Chair orange. Variété coureuse et tardive (125 jours) nécessitant beaucoup de soleil. Goût excellent. Conservation de 3 à 9 mois. Récolter la courge le plus tard possible pour en favoriser la conservation.

J | F | M | A | **M** | J | J | A | **S** | O | N | D

🌱 4 à 8 jours

Densité de semis : 9 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis 2-3 cm de profondeur pour replanter à 1,2 x 0,5 - 1 m.



### Courge Spaghetti - *Cucurbita pepo L.*

Code 158

Fruits de 2 à 3 kg dont la peau jaunâtre n'est pas comestible. Leur chair se décompose en filaments semblables à des spaghettis, d'où le nom de la variété. Palissage possible. Maturation en 100 jours. Conservation de 4 à 6 mois.

J | F | M | A | **M** | J | J | A | **S** | O | N | D

🌱 4 à 8 jours

Densité de semis : 9 g/10 m<sup>2</sup>

Semis 2-3 cm de profondeur pour replanter à 1,2 x 0,5 - 1 m.



### Courge Patidou Sweet Dumpling - *Cucurbita pepo L.*

Code 47

Fruits ronds de 0,5 à 0,8 kg, de couleur blanc crème rayés de vert. Chair orange. Goût rappelant la châtaigne. Variété coureuse de 8 à 10 fruits par plant, consommée en desserts également. Maturation en 105 jours. Conservation de 3 à 6 mois.

J | F | M | A | **M** | J | J | A | **S** | O | N | D

🌱 4 à 8 jours

Densité de semis : 9 g/10 m<sup>2</sup>

Semis 2-3 cm de profondeur pour replanter à 1,2 x 0,5 - 1 m.

● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ^ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



**Courgette Goldrush - *Cucurbita pepo convar.giromontiina L.***

Code 223

🌱 Courgette jaune au goût remarquable.

J | F | M | A | **M** | J | **J** | A | S | O | N | D

**Nouveauté!**

🌱 4 à 8 jours

Densité de semis : 3,5 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 3 cm de profondeur pour replanter en pleine terre mi-mai à 1 x 1 m.



**Courgette Zuboda - *Cucurbita pepo convar.giromontiina L.***

Code 48

🌱 Longs fruits verts légèrement marbrés. Récolte à partir de 6 semaines après la plantation. Variété buissonnante, précoce et bon rendement.

J | F | M | **A** | **M** | J | **J** | A | S | O | N | D

🌱 4 à 8 jours

Densité de semis : 3,5 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis à 3 cm de profondeur pour replanter en pleine terre mi-mai à 1 x 1 m.



**Cyclanthere Caigua - *Cyclanthera pedata L.***

Code 50

🌱 Plante grimpante décorative à petits fruits verts de 2-3 cm de long, consommés comme des cornichons. Ils peuvent également être frits à la poêle et accompagnés d'une sauce fraîche, ou être farcis lorsqu'ils grandissent et deviennent plus fibreux.

J | F | **M** | **A** | **M** | J | J | **A** | **S** | O | N | D

Densité de semis : 0 g/10 m<sup>2</sup>

Semis au chaud (20°C minimum) et repiquage avec un espacement de 60 cm entre les plants. Plante grimpante : la planter près d'un support lui permettant de grimper ou la palisser.



**Edamame Green Shell - *Glycine max***

Code 226

🌱 Variété de soja comestible, précoce et à croissance déterminée. Culture adaptée au climat Belge. Grosses graines à récolter fraîches et à cuire à la vapeur. Gousses non comestibles. Délicieuse source de protéines très utilisée en cuisine japonaise, à découvrir.

J | F | M | A | **M** | **J** | **J** | **A** | **S** | O | N | D

**Nouveauté!**

🌱 5 à 8 jours

Densité de semis : 80 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 40 x 10 cm. Récolte environ 90 jours après la levée.



**Fève Ratio - *Vicia faba L.***

Code 152

🌱 Plants de 1 m de haut environ, à longues gousses produisant 4 à 5 fèves. Variété vigoureuse, très précoce et à bon rendement.

J | **F** | **M** | **A** | **M** | **J** | **J** | **A** | S | O | N | D

🌱 4 à 14 jours

Densité de semis : 180 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis le plus tôt possible à une distance de 10 x 45 cm et à 5-8 cm de profondeur. Le buttage des plants est conseillé.



**Haricot à rame à écosser goût châtaigne d'Echenans - *Phaseolus vulgaris L. var. vulgaris***

Code 160

🌱 Haricot coco de 2,5 m de haut donnant des gousses de 15 à 20 cm pleines de grains vert, marron et violet. Goût de châtaigne.

J | F | M | A | **M** | **J** | **J** | **A** | **S** | O | N | D

🌱 5 à 9 jours

Densité de semis : 120 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 3 cm de profondeur, tous les 15 cm et en rangs espacés de 60 cm. Tuteurer. Consommation de ce haricot en mangetout lorsqu'il est jeune, ou en haricot à écosser à maturité.

## Des légumineuses... Chiche !

*Pourquoi cacher une fève dans la galette des Rois ?*

*Les légumes secs nourrissent l'humanité depuis des milliers d'années. Alors, rien de plus normal qu'ils marquent nos imaginaires, coutumes et célébrations ! Rassemblons les indices !*

*En Egypte ancienne, des jardins funéraires étaient placés à côté des sarcophages. Ces vrais casse-croûtes déshydratés offraient à la momie toutes les graines utiles à son Grand Voyage. La fève y tenait une bonne place car **on croyait qu'elle incarnait l'âme des ancêtres**, concentrant leur prospérité pour leurs enfants. Au potager, les gousses de fèves comptent bien parmi les premiers dons printaniers de la terre aux vivants... C'est pourquoi, en réciprocité, on offrait des fèves noires séchées aux divinités souterraines et aux ancêtres.*

*Ainsi chez les Romains, Romulus qui voulait se racheter du meurtre de son frère, faisait **offrande de fèves aux Lémures, ces spectres vagabonds et terribles**. Ici, son geste vise à apaiser leur colère.*

***Traditionnellement, les légumineuses sont toujours cuisinées aux fêtes des morts et enterrements.** En Grèce par exemple, la soupe de fève, la fasoláda, reste très appréciée. Elle a son équivalent arabe (fasoulia), turc (fasulye), roumain, italien (fagiolata), portugais, brésilien... Dans les campagnes, on chasse encore les esprits en leur jetant des fèves noires. De même au Japon durant la fête du Setsubun, les lancés de haricots doivent faire partir les démons de l'hiver !*

*Alors, puisque la fève incarne la sagesse des Anciens, elle s'est imposée comme **jeton idéal pour faire parler le sort et pour trancher des choix hasardeux.***

*Les Hébreux, les Grecs et les Romains s'en sont servie **pour élire leurs magistrats, chefs de guerre ou les rois de banquets** ! Attention, c'est la fève noire (celle des forces souterraines des ancêtres) qui approuve et la blanche rejette ! Durant les Saturnales romaines du solstice d'hiver, celui qui tire la noire est donc élu roi de la fête et a plein pouvoir... jusqu'à son exécution. Au Moyen-Orient, à la même période de l'année, on célèbre **Mithra** avec des galettes. Belle symbolique ronde et dorée pour ce dieu Soleil !*

*Et les Egyptiens, eux, commémorent le 6 janvier, la résurrection d'**Osiris, père de l'agriculture.***

*Voilà donc, autour du bassin méditerranéen, trois fêtes fort semblables. Puis, les Chrétiens vont chercher à bannir tous ces rituels « païens ». Au 2<sup>e</sup> siècle, ils christianisent la fête de Mithra en **Epiphanie**, célébrant l'apparition d'une autre Lumière, Jésus, salué par les Rois Mages. La date est fixée au 6 janvier ! Evidemment, **la coutume de manger des galettes ce jour-là, va perdurer !** Fin 4<sup>e</sup> siècle, les Saturnales sont interdites. La fête de la Nativité du 6 janvier est alors déplacée au 25 décembre, le Noël actuel.*

***Et les fèves des Saturnales ?** Elles suivent le chassé-croisé ! **Et elles s'invitent à l'Epiphanie dans la galette, devenue la galette des Rois !***

***Dès lors, deux fèves se tirent simultanément : une noire et une blanche. Si par hasard la fève noire revient à un garçon et la blanche à une jeune fille, c'est qu'ils sont prédestinés à s'unir.***

*Une histoire qui en motivera plus d'une à cultiver les fèves au jardin ou en terrasse !*

Françoise Hendrickx



● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ▲ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination  
des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



### Haricot à rame à écosser Prijswinner - *Phaseolus coccineus* L.

Code 57

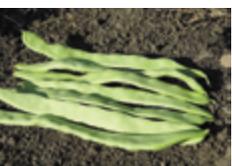
Haricot à grains roses tachetés de noir consommés comme haricot mangetout lorsqu'il est jeune, ou comme haricot à écosser (grains frais ou bien séchés et réhydratés). Variété de mi-saison.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 9 jours

Densité de semis : 120 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 3 cm de profondeur, tous les 15 cm et en rangs espacés de 60 cm. Tuteurer.



### Haricot à Rame Mangetout Helda - *Phaseolus vulgaris* L.

Code 237

🌱 Haricot vert clair de 2 à 2,5 m de hauteur, à longues gousses larges et plates de 25 cm de long. Variété tardive.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 9 jours

Densité de semis : 60 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis à 3 cm de profondeur, tous les 8 à 10 cm et en rangs espacés de 80 cm. Tuteurer.

Nouveauté!



### Haricot à Rame Mangetout Neckarkönigin - *Phaseolus vulgaris* L.

Code 56

Haricot à longues gousses vert tendre, rondes et bien droites (28 cm environ). Variété mi-précoce à haut rendement. Supporte les conditions climatiques difficiles. Grains blancs.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 9 jours

Densité de semis : 120 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 3 cm de profondeur, tous les 8 à 10 cm et en rangs espacés de 80 cm. Tuteurer.



### Haricot Nain Mangetout Helios - *Phaseolus vulgaris* L.

Code 55

Haricot beurre à gousses un peu incurvées de 16 à 18 cm de long. Variété précoce, productive et vigoureuse. Grains noirs.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 9 jours

Densité de semis : 120 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 3 cm de profondeur, tous les 8 à 10 cm et en rangs espacés de 40 à 60 cm.



### Haricot Nain Mangetout La Victoire - *Phaseolus vulgaris* L.

Code 197

🌱 Haricot à gousses de 12 à 15 cm de long. Variété tardive, productive et vigoureuse. Grains noirs.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 9 jours

Densité de semis : 120 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis à 3 cm de profondeur, tous les 8 à 10 cm et en rangs espacés de 40 à 60 cm.

Nouveauté!



### Haricot Nain mangetout Major - *Phaseolus vulgaris* L.

Code 250

Haricot à fines gousses jaunes bien droites de 15 à 17 cm de long. Bonne tolérance aux maladies et excellent rendement.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 9 jours

Densité de semis : 120 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 3 cm de profondeur, tous les 8 à 10 cm et en rangs espacés de 40 à 60 cm.

Nouveauté!



### Haricot Nain mangetout Purple Teepee - *Phaseolus vulgaris* L.

Code 136

Haricot à gousses violettes décoratives (et faciles à repérer) devenant vertes à la cuisson. Gousses rondes de 12-15 cm de long, grains brun pâle. Variété mi-précoce.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 9 jours

Densité de semis : 120 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 3 cm de profondeur, tous les 8 à 10 cm et en rangs espacés de 40 à 60 cm.



## Bouillon de fèves, de haricots et de petits pois, pesto de menthe et de mélisse

Recette de printemps proposée par Valérie Mostert, pour 4 à 5 personnes

Préparation 20 minutes

Cuisson 20 minutes

- 150 g de fèves fraîches
- 150 g de haricots fins
- 150 g de petits pois
- 2 branches de céleri
- 1/2 brocoli
- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 1,5 l de bouillon de légumes ou de poule
- Mélisse, citronnelle et menthe

Pour le pesto

- 1 poignée de mélisse
- 1 poignée de menthe
- 1 petite gousse d'ail
- 5 ou 6 noix de cajou
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- 30 g de pecorino de brebis

Écossez les fèves et enlevez la première peau, coupez les haricots en morceaux de 2 cm, biseautez le céleri branche et le pied de brocoli épluché. Épluchez et coupez finement ail et échalotes. Détaillez la tête de brocoli en petits bouquets et réservez dans un plat à part. Faites chauffer le bouillon végétal. Ciselez la menthe et la mélisse.

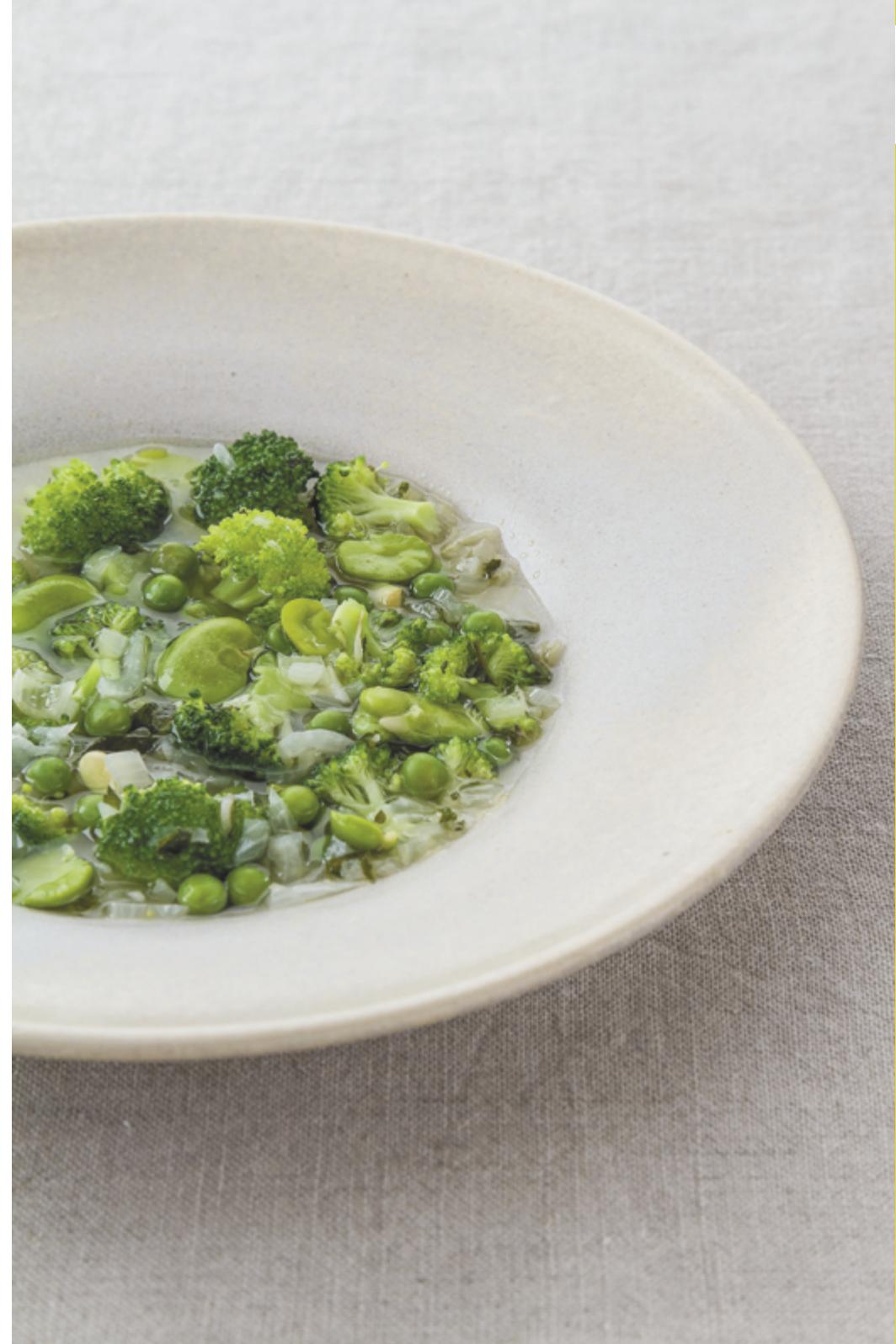
Dans une sauteuse ou une casserole, faites revenir dans un filet d'huile d'olive l'ail, les échalotes, le céleri branche et le pied de brocoli, ainsi que la moitié du mélange menthe-mélisse. Rajoutez les haricots et mélangez quelques minutes. Versez le bouillon chaud par-dessus et laissez mijoter 10 à 15 minutes (sur petit feu !). Terminez avec les petits pois, les fèves et les bouquets de brocoli et prolongez de 3 ou 4 minutes.

Pendant la cuisson douce, préparez le pesto en mixant tous les ingrédients repris ci-dessus.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement du bouillon avant de le servir dans des assiettes creuses. Déposez une cuillère de pesto au centre.

\* Les haricots, fèves et petits pois font partie des légumineuses. Pour un repas complet, rajoutez quelques croûtons de pain d'épeautre au levain ou un reste de pâtes cuites (pâtes au riz, au sarrasin ou au petit épeautre). Vous obtiendrez ainsi, grâce à la combinaison céréale-légumineuse, un repas protéique d'une grande valeur nutritionnelle.

Valérie Mostert



● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ▲ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination  
 des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



### Maïs doux Damaun - *Zea mays L. convar. saccharata K*

Code 182

Ancienne variété de maïs doux de 1,5 à 2 m de haut, à fruits jaunes de 20 cm de long. Les épis sont excellents lorsqu'ils sont récoltés alors que le grains sont encore laiteux. À consommer frais, le jour-même de la récolte, car le sucre contenu dans les grains se transforme rapidement en amidon et cela influence le goût des épis.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 7 jours

Densité de semis : 180 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 3-5 cm de profondeur, tous les 5 cm, en rangs espacés de 30 cm.



### Patisson Custard White - *Cucurbita pepo L.*

Code 183

Fruit blanc de la forme d'une soucoupe volante strié de couleur blanc crème. Poids de 0,5 à 0,7 kg. Se consomme à la manière d'une courgette. Variété buissonnante.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 4 à 8 jours

Densité de semis : 3,8 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 2-3 cm de profondeur pour replanter à 1,2 x 0,5 m.



### Physalis pruinosa Cerise de Terre - *Physalis pruinosa*

Code 161

🌱 Fruits jaunes de 1,5 cm de diamètre, à goût délicieux rappelant celui de l'ananas. Plante de 60 à 90 cm de haut, à nombreux fruits plus petits que les physalis peruviana, mais à maturation plus précoce, adaptée à une culture hors serre en Belgique.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 28 jours

Densité de semis: 0,2 g/10 m<sup>2</sup> +

▲ Semis en pépinière à 20°C et 0,5 cm de profondeur, de février à avril. Repiquage en pleine terre mi-mai (pas besoin de serre) à 40 cm en tous sens. Récolter lorsque les enveloppes en forme de lampions autour des fruits se dessèchent et que ces derniers tombent au sol.

Nouveauté!



### Piment Gorria (d'Espelette) - *Capsicum annuum L.*

Code 232

🌱 Piment produisant de nombreux fruits rouges d'environ 10 cm de long. Bonne production hors serre en Belgique. Variété soumise à une appellation d'origine contrôlée (AOC) dont les fruits ne peuvent être vendus sous le nom de piment d'Espelette en dehors des Pays Basques.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 7 à 14 jours

Densité de semis: 1 g/10 m<sup>2</sup> +

▲ Semis en pépinière à 1 cm de profondeur. Repiquer en serre dès le 15 mai à 50 x 70 cm d'espacement. Le développement des plants est lent, il est donc préférable de semer le plus tôt possible à une température de 20 à 24°C.

Nouveauté!



### Piment Jalapeno - *Capsicum annuum L.*

Code 91

Piment vert devenant rouge à maturité. Fruits étroits d'environ 7 cm de long, à chair épaisse. Variété productive, mi-tardive. Degré de piquant (échelle de 0 à 10): 5.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 7 à 14 jours

Densité de semis: 1 g/10 m<sup>2</sup>

▲ Semis en pépinière à 1 cm de profondeur. Repiquer en serre à 50 x 70 cm d'espacement. Le développement des plants est lent, il est donc préférable de semer le plus tôt possible à une température de 20 à 24°C.



### Pois Demi-Grimpant Mangetout Ambrosia - *Pisum sativum L.*

Code 150

Pois gourmand demi nain de 70 cm de haut à goût sucré. Gousses vert pâle. Variété très productive et résistante.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 8 jours

Densité de semis : 200 g/10 m<sup>2</sup>

▲ Semis le plus tôt possible à 3 cm de profondeur, tous les 3 cm et en lignes distantes de 30-45 cm.

## Piments et poivrons

Inconnus dans l'Ancien Monde avant le 16<sup>e</sup> siècle, les piments et les poivrons étaient déjà cultivés et consommés en Amérique Centrale et du Sud voici plus de 7000 ans. **Peu de temps après que Christophe Colomb les ait ramenés en Europe, les Espagnols et Portugais les ont introduits dans toutes les régions chaudes du monde connu à l'époque, de l'Afrique à l'Asie du Sud-Est, où ils ont été tout de suite adoptés et inclus dans les gastronomies locales.**

L'ensemble des piments et des poivrons comprend en fait plusieurs espèces appartenant au genre *Capsicum*, dont 4 sont couramment cultivées et ont donné de multiples variétés locales.

La plus rarement cultivée chez nous, *C. pubescens*, est très appréciée en Amérique du Sud sous le nom de « rocoto » ou « locoto ». La plante se distingue de toutes les autres espèces cultivées par ses fleurs mauves, et son feuillage pubescent et fortement odorant. Sa culture sous nos latitudes n'est pas des plus faciles : étant originaire des zones d'altitude moyenne, l'espèce demande un climat hors gel, mais également sans chaleur excessive, ce qui rend sa culture en serre délicate. Le fruit, de saveur généralement assez brûlante, est rond, jaune à rouge à maturité complète. La chair épaisse et juteuse le rend particulièrement adapté à l'utilisation en « piments farcis » cuits au four, pour les palais avertis !

Viennent ensuite les *C. chinense*, particulièrement appréciés dans les Caraïbes, mais également indispensables dans les cuisines africaine et sud américaine. Plus gourmande en chaleur que les autres espèces, sa culture ne réussit vraiment bien qu'en serre, ou en pots qui seront rentrés à l'abri en septembre.

C'est au sein de cette espèce qu'on retrouve les piments les plus forts et les plus aromatiques, dont les Habañero ou les Bhut Jolokia, pour ne citer qu'eux. Il en existe également quelques variétés peu connues qui, tout en conservant l'arôme envoûtant typique de l'espèce, sont presque dépourvues de saveur brûlante, et donc à la portée des palais les plus sensibles !

Les différentes variétés de *C. baccatum* sont généralement confinées aux zones de moyenne altitude de l'Amérique du Sud. Davantage considérées comme un légume que comme une épice, elles se déclinent en de multiples formes, saveurs et couleurs, et sont à la base de la culture culinaire au Pérou et en Bolivie.

La grande majorité des piments et poivrons cultivés en Europe, Amérique du Nord et en Asie appartiennent à l'espèce *C. annuum*, moins exigeante en chaleur, et de mise à fruit plus rapide que les autres espèces du genre.

Au départ de formes sauvages à petits fruits très brûlants, les Aztèques ont sélectionné une multitude de variétés de taille, forme, couleur et saveur très diversifiées. Cette sélection s'est poursuivie après l'introduction de la plante dans l'Ancien Monde, et a donné, entre autres, des variétés à gros fruits carrés, que nous appelons « poivrons » en Europe et utilisés davantage comme légume que comme épice.

**Dans votre jardin, vous pourrez cultiver les poivrons, idéalement en serre, mais certaines variétés particulièrement hâtives peuvent également donner de bons résultats en extérieur. Les variétés piquantes, et particulièrement les *C. chinense*, devons impérativement être installées au chaud.**

Le semis se fait au chaud (20-30°C), entre janvier et mars selon les variétés. Dès que la plantule est manipulable, on la repique en pot de 10 cm, dans un terreau riche (du type utilisé pour les jardinières d'été, par exemple), en prenant soin d'enterrer la tige sur presque toute sa hauteur. L'élevage de la plante sera fait également à chaud et en pleine lumière, jusqu'à la mise en place définitive, en mai. On plantera à 50 cm en tout sens pour les poivrons à gros fruits. La distance de plantation des piments dépendra de la hauteur attendue, de nombreuses variétés poussent au-delà d'1m de hauteur en une saison ! Il faudra également prévoir un soutien, sous forme de tuteurs ou de ficelles tendues sur l'armature de la serre, afin d'éviter les bris de branches sous le poids des fruits.



Les variétés à petits fruits pourront être cultivées en buisson avec peu ou pas de taille, tandis que les poivrons à gros fruits devront être taillés afin de limiter le nombre d'axes fructifères à 3 ou 4 par plante afin d'obtenir des fruits d'un calibre correct.

Les Capsicum en général sont exigeants quant à la qualité du sol, qui devra être riche en humus (compost ou fumier décomposé), et irrigué régulièrement.

Les variétés les plus hâtives pourront être récoltées dès le mois de juillet, tandis que beaucoup de piments ne commenceront à mûrir qu'au mois de septembre. La culture en pots permet alors à la maturation des fruits de se poursuivre à l'intérieur. De plus, la plupart des variétés de piments sont vivaces, et si on prend soin d'hiverner les plantes cultivées en pots dans un local tempéré (10-20°C) et lumineux, on pourra les conserver pendant plusieurs années.

**La saveur brûlante des piments est due à la capsaïcine et ses dérivés, substances très solubles dans les corps gras (y compris la peau et les muqueuses !), et aux propriétés vésicantes/irritantes à forte dose :** les « sprays au poivre » utilisés par les troupes anti-émeute comme armes défensives sont souvent préparés à base de capsaïcine pure ! La sensation de chaleur ressentie lorsqu'une dose infime de capsaïcine est appliquée sur la peau a également une application nettement plus pacifique, sous forme de gels lubrifiants à usage érotique...

Il existe plusieurs échelles permettant de décrire le niveau de force d'un piment, c'est-à-dire sa teneur en capsaïcine. La plus connue est l'échelle de Scoville, graduée en « SHU » (Scoville Heath Units), décrivant la quantité d'eau de dilution nécessaire pour faire disparaître la saveur brûlante du piment.

**Ainsi, la chair d'un piment comme le Cayenne, titrant 50 000 SHU, doit être « diluée » dans 50 000 fois son poids d'eau sucrée avant qu'un teneur « moyen » ne cesse de détecter la sensation de piquant.** Les poivrons doux sont presque totalement dépourvus de capsaïcine, titrant entre 0 et 100 SHU, alors que les piments les plus forts du monde atteignent 2 millions de SHU : la saveur piquante reste perceptible, lorsque seulement un gramme de ce type de piment est broyé et dilué dans plus d'un mètre cube d'eau !

**Il existe également une classification par degré de force, moins précise, qui ordonne les variétés sur une échelle allant de 0 (poivrons doux) à 10 (« atomique », comme le Habañero).**

Quoi qu'il en soit, ces classifications reposent toujours sur l'appréciation subjective des « goûteurs », et il existe maintenant des méthodes modernes reposant sur des techniques de laboratoire telle la chromatographie, qui permettent une mesure précise et fiable de la concentration en capsaïcine des piments.

Laurent Minet

● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ▲ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination  
 des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



### Pois Nain à Écosser Merveille de Kelvedon - *Pisum sativum* L.

Code 94

🌱 Pois de 45 cm de haut à grains ridés, mi-précoce, portant de longues gousses vert foncé. Excellent rendement et bonne résistance.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 8 jours

Densité de semis : 125 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis le plus tôt possible à 3 cm de profondeur, tous les 3 cm et en lignes distantes de 30-45 cm.



### Pois Nain Mangetout Norli - *Pisum sativum* L.

Code 173

🌱 Pois de 50 cm de haut, mi-précoce, portant des gousses plates sans fil. Variété productive donnant des récoltes échelonnées.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 8 jours

Densité de semis : 125 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis le plus tôt possible à 3 cm de profondeur, tous les 3 cm et en lignes distantes de 30-45 cm.



### Poivron Frigitello - *Capsicum annuum* L.

Code 174

🌱 Poivron fin de 14 cm de long, de couleur verte devenant rouge. Goût aromatique, fruit juteux. Variété très précoce, culture hors serre possible en terrain bien exposé.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 7 à 14 jours

Densité de semis : 1 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis en pépinière à 1 cm de profondeur. Repiquer en serre à 50 x 70 cm d'espacement. Le développement des plants est lent, il est donc préférable de semer le plus tôt possible à une température de 20 à 24°C.



### Poivron Neusiedler Ideal - *Capsicum annuum* L.

Code 96

🌱 Poivron trapu de taille moyenne, de couleur jaune vert devenant rouge à maturité. Chair fine, saveur sucrée. Très bon rendement, variété précoce.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 7 à 14 jours

Densité de semis : 1 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis en pépinière à 1 cm de profondeur. Repiquer en serre à 50 x 70 cm d'espacement. Le développement des plants est lent, il est donc préférable de semer le plus tôt possible à une température de 20 à 24°C.



### Potimarron Red Kuri - *Cucurbita maxima* Duchesne

Code 46

🌱 Fruits ronds d'environ 1,5 kg de couleur orange et à chair jaune à bon goût de noisette. Variété coureuse à bon rendement (3 à 5 fruits par plante). Conservation jusqu'en février si on récolte délicatement entre septembre et octobre. Maturation en 110 jours.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 4 à 8 jours

Densité de semis : 9 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis en pépinière à 2-3 cm de profondeur pour replanter à 1,2 x 0,5 - 1 m.



### Potiron Rouge Vif d'Etampes - *Cucurbita maxima*

Code 157

Fruit orange à rouge pesant de 5 à 25 kg. Variété moyennement coureuse, précoce (maturation en 110 jours). Bonne conservation.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 4 à 8 jours

Densité de semis : 9 g/10 m<sup>2</sup>

Semis en pépinière à 2-3 cm de profondeur pour replanter à 1,2 x 0,5 - 1 m.

## Culture des tomates

Semis à 1 cm de profondeur, en pépinière à 18°C minimum (idéalement 20-24°C) et bien illuminée. Un appui de fenêtre orienté plein sud convient pour placer la terrine. Si les plants manquent de lumière ils risquent de filer, ce qui n'est pas désirable.

Repiquage en pots de 8 cm de diamètre. Endurcir les plants (les laisser dehors quand il fait beau pendant 2-3 semaines et les rentrer la nuit) avant de les repiquer en serre ou sous un abri protégeant de la pluie. Espacement : 50 x 80 cm.

Taille : retirer les gourmands durant toute la saison pour les variétés à croissance indéterminée. Retirer également les feuilles. Arroser régulièrement sans mouiller les feuilles, car c'est ainsi que les plants sont sensibilisés au mildiou.

Les racines se développent en profondeur et vont chercher l'eau bas dans le sol.

● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ▲ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



### Tomate Ananas Noir - *Solanum lycopersicum* L.

Code 129

🌱 Fruits côtelés pourpre et vert, pesant jusqu'à 400 g. Chair rouge et verte, peu acide. Variété plutôt tardive (65-80 jours), croissance indéterminée. Excellente!

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D  
 Densité de semis : 0,3 g/10 m<sup>2</sup>

🌱 5 à 14 jours



### Tomate Black Cherry - *Solanum lycopersicum* L.

Code 127

🌱 Tomate cerise rouge foncée de 20 g, productive, vigoureuse et très sucrée. Variété précoce, croissance indéterminée. Excellente.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D  
 Densité de semis : 0,3 g/10 m<sup>2</sup> +

🌱 5 à 14 jours



### Tomate Blush - *Solanum lycopersicum* L.

Code 236

🌱 Fruits striés jaune orange de forme allongée d'environ 50 g. Croissance indéterminée, variété mi-précoce. Goût excellent et bon rendement. Tomate adaptée aux climats frais.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D  
 Densité de semis : 0,3 g/10 m<sup>2</sup> +

**Nouveauté!**

🌱 5 à 14 jours



### Tomate Brandywine - *Solanum lycopersicum* L.

Code 131

🌱 Tomate de couleur rose-rouge, légèrement côtelée, fruits d'environ 450 g. Chair ferme et parfumée. Variété mi-précoce (cycle de 80 jours) à croissance indéterminée.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D  
 Densité de semis : 0,3 g/10 m<sup>2</sup>

🌱 5 à 14 jours



### Tomate Cuor di bue (Cœur de Bœuf) - *Solanum lycopersicum* L.

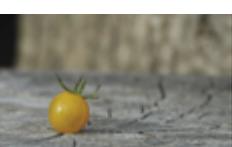
Code 235

🌱 La vraie Cœur de Bœuf. Excellente tomate rouge-rose à saveur douce et sucrée. Croissance indéterminée, variété de mi-saison.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D  
 Densité de semis : 0,3 g/10 m<sup>2</sup> +

**Nouveauté!**

🌱 5 à 14 jours



### Tomate Golden Currant - *Lycopersicon pimpinellifolium*

Code 115

🌱 Rare : espèce sauvage à petits fruits jaunes. Arôme très prononcé. Croissance indéterminée, variété précoce et vigoureuse. Culture en pot possible.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D  
 Densité de semis : 0,3 g/10 m<sup>2</sup>

**Nouveauté!**

🌱 5 à 14 jours



### Tomate Green Zebra - *Solanum lycopersicum* L.

Code 162

🌱 Fruits striés vert clair et vert foncé puis verts et jaune d'or à maturité, de 90 à 120 g. Croissance indéterminée, variété mi-précoce. Excellente !

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D  
 Densité de semis : 0,3 g/10 m<sup>2</sup> +

🌱 5 à 14 jours

## Spicy Ketchup

### Ingrédients

- 3,5 L de purée de tomates Saint-Pierre
- 1 kg d'oignons
- 1 tête d'ail
- 1 c.à.s. de gingembre rapé ou 1 c.à.c. de gingembre moulu
- 1 c.à.c. de poivre
- 1 étoile anisé
- 4 clous de girofle
- 1 c.à.c. de cannelle en poudre
- 1/2 c.à.c. de piment de cayenne ou pili pili en poudre
- 310 g de sucre de canne
- 150 g de sucre gélifiant ou 450 g de n'importe quel sucre
- 1 petit verre de vinaigre

*Huile d'olive extra vierge pour faire sauter oignons & ails au départ avant de mettre la purée de tomates à laquelle on rajoute le reste des ingrédients.*

*Pour épaissir j'ai rajouté de la fécule de pomme de terre diluée à l'eau. On peut aussi utiliser de la farine de maïs (Maïzena).*

**Naureen Hyder**

## Les 3 potagères oubliées

*La consoude, la livèche et la bourrache, trois savoureuses à découvrir !*

### Ingrédients

- 15 feuilles de bourrache
- 15 feuilles de consoude
- 1 petite tige de livèche,
- 4 oignons
- Huile d'olive, sel et poivre
- 4 pdt
- 3 bouillons de volaille

### Recette

*Coupez les feuilles en petits morceaux et hachez la livèche finement. Faites revenir les oignons dans de l'huile d'olive, salez et poivrez et faites revenir les feuilles, recouvrez d'eau et ajoutez les 3 bouillons de volaille et les pommes de terre coupées en dés. Faites chauffer une dizaine de minutes et laissez reposer. Dégustez le délicieux potage.*



● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ▲ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination  
des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



### Tomate Ida Gold - *Solanum lycopersicum* L.

Code 177

🌱 Petite tomate jaune orange de très grande précocité. Fruits de 60 à 90 g à goût un peu acide. Variété déterminée donnant énormément de fruits.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D  
 Densité de semis : 0,3 g/10 m<sup>2</sup> +

🌱 5 à 7 jours



### Tomate Osu Blue P20 - *Solanum lycopersicum* L.

Code 179

🌱 Tomate à magnifique couleur bleue à chair rouge foncé. Fruits de 5 à 7 cm de diamètre de saveur neutre. Variété précoce à croissance indéterminée.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D  
 Densité de semis : 0,3g / 10 m<sup>2</sup>

🌱 5 à 7 jours



### Tomate Précoce Glacier - *Solanum lycopersicum* L.

Code 178

🌱 Petite tomate rouge orange de 60 à 90 g, à goût un peu acide. Variété déterminée donnant beaucoup de fruits. Très grande précocité, culture possible en climat plus frais.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D  
 Densité de semis : 0,3g / 10 m<sup>2</sup> +

🌱 5 à 7 jours



### Tomate Purple Russian - *Solanum lycopersicum* L.

Code 111

🌱 Tomate riche en chair à fruits allongés pourpre foncé de 130 - 150 g. Saveur douce et sucrée. Peu acide, croissance indéterminée, précoce. Excellente.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D  
 Densité de semis : 0,3g / 10 m<sup>2</sup> +

🌱 5 à 14 jours



### Tomate Rose de Berne - *Solanum lycopersicum* L.

Code 117

🌱 Excellente tomate de couleur rose pâle. Peau très fine, chair généreuse. Croissance indéterminée, variété de mi-saison. Variété sensible au cul noir, arrosage régulier nécessaire.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D  
 Densité de semis : 0,3g / 10 m<sup>2</sup> +

🌱 5 à 14 jours



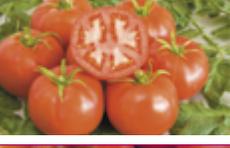
### Tomate Rotkäppchen («Petit Chaperon Rouge») *Solanum lycopersicum* L.

Code 116

Plants de 55 cm de hauteur à fruits rouges de 50 g. Bon rendement. Croissance déterminée (ne pas tailler les gourmands), variété très précoce. Culture en pot possible.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D  
 Densité de semis : 0,3g / 10 m<sup>2</sup>

🌱 5 à 14 jours



### Tomate Saint-Pierre - *Solanum lycopersicum* L.

Code 113

🌱 Tomate à fruits ronds rouges à chair ferme d'environ 110 g. Idéale pour faire des sauces. Croissance indéterminée, variété de mi-saison.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D  
 Densité de semis : 0,3g / 10 m<sup>2</sup> +

🌱 5 à 14 jours



### Tomate Triomphe de Liège - *Solanum lycopersicum* L.

Code 132

🌱 Ancienne variété belge de type marmande à fruits rouges de taille moyenne. Chair dense, bonne qualité gustative. Variété précoce à croissance indéterminée.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D  
 Densité de semis : 0,3g / 10 m<sup>2</sup> +

🌱 5 à 14 jours

● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ▲ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination  
 des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



### Tomate Yellow Giant Belgium - *Solanum lycopersicum L.*

Code 112

🌱 Ancienne variété de tomate jaune-orange un peu côtelée dont les fruits pèsent plus de 200g. Peu acide, croissance indéterminée. Mi-saison : maturité de 80 à 95 jours.

J | F | <sup>▲</sup>M | A | M | J | J | A | S | O | N | D  
 Densité de semis : 0,3g / 10 m<sup>2</sup>

🌱 5 à 14 jours



### Tomate Zuckertraube - *Solanum lycopersicum L.*

Code 114

🌱 Tomate cerise à fruits rouges de 15-25 g, aromatiques, juteux et bien sucrés. Grands bouquets de fruits, haut rendement. Croissance indéterminée, variété de mi-saison.

J | F | <sup>▲</sup>M | A | M | J | J | A | S | O | N | D  
 Densité de semis : 0,3g / 10 m<sup>2</sup> +

🌱 5 à 14 jours



### Tomatillo du Mexique Cisneros - *Physalis ixocarpa L.*

Code 90

🌱 Physalis vert appelé également tomatillo du Mexique. Fruit de grosse taille (4 cm de diamètre environ) utilisé au Mexique pour préparer la « Salsa Verde ». Insensible aux maladies, grande quantité de fruits récoltée. Ceux-ci peuvent se déguster tels quels mais sont plus appréciés cuisinés.

J | F | <sup>▲</sup>M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

Nouveauté!

🌱 7 à 28 jours

Densité de semis : 0,2g / 10 m<sup>2</sup> Semis en pépinière à 20°C et à 0,5 cm de profondeur. Repiquage en pleine terre mi-mai (pas besoin de serre) à 70 cm en tous sens. Les fruits sont mûrs lorsque les enveloppes les entourant se dessèchent, et que leur peau ne colle plus. Avant cela, ils ne sont pas comestibles.





## Les aromatiques



● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ▲ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination  
 des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



### Absinthe - *Artemisia absinthium* L.

Code 190

🌱 Plante vivace décorative et très odorante pouvant atteindre 1,5 m de haut. Utilisée comme médicinale ou en préparation contre les insectes nuisibles au jardin.

J | F | M | **▲** A | M | J | **■** J | A | S | O | N | D

Nouveauté!

🌱 4 à 21 jours

Densité de semis : 0,5 g/10 m<sup>2</sup>

Semis en pépinière à faible profondeur. Repiquage tous les 50 cm. Résiste au gel. Plante peu exigeante.



### Aneth - *Anethum graveolens* L.

Code 4

Aromatique dont les feuilles ou les graines sont consommées pour parfumer plats, salades et infusions. Annuelle.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 7 à 21 jours

Densité de semis : 12 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 2-3 cm de profondeur, en rangs espacés de 30 cm. Eclaircir à 5-10 cm. Montée en fleur plus rapide pour les semis tardifs. Les fleurs sont comestibles.



### Basilic À Grandes Feuilles - *Ocimum basilicum* L.

Code 10

Basilic de type « de Gênes », à larges feuilles. Croissance importante, excellente saveur. Parfait pour cuisiner du pesto.

J | F | M | **▲** A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 4 à 14 jours

Densité de semis : 5 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 0,5 cm de profondeur, en rangs espacés de 30 cm. Eclaircir à 25 cm. Culture en jardinière possible.



### Basilic Citron - *Ocimum americanum* L.

Code 9

Basilic avec un délicieux goût de citron. Peut être utilisé dans les salades et en tisane, frais ou sec. Très aromatique.

J | F | M | **▲** A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 4 à 14 jours

Densité de semis : 5 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 0,5 cm de profondeur, en rangs espacés de 30 cm. Eclaircir à 25 cm. Culture en jardinière possible.



### Basilic Genovese - *Ocimum basilicum* L.

Code 254

Basilic de type « de Gênes », à larges feuilles. Croissance importante, excellente saveur. Parfait pour cuisiner du pesto.

J | F | M | **▲** A | M | J | J | A | S | O | N | D

Nouveauté!

🌱 4 à 14 jours

Densité de semis : 5 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis à 0,5 cm de profondeur, en rangs espacés de 30 cm. Eclaircir à 25 cm. Culture en jardinière possible.



### Carvi - *Carum carvi* L.

Code 22

Les graines sont utilisées en tisanes ainsi que pour aromatiser les plats ainsi que le pain et la choucroute. Les feuilles sont comestibles également. Bisannuel (hauteur de 70 cm la 2<sup>e</sup> année).

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 7 à 21 jours

Densité de semis : 10 g/10 m<sup>2</sup>

Semis en rangs espacés de 30 cm et à 1 cm de profondeur. Eclaircir à 15 cm. Récolte des feuilles après 2 mois de culture. Floraison la deuxième année en mai-juin. Récolte des graines dès leur maturité (couleur brune), avant qu'elles ne tombent naturellement.

● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ▲ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



**Cerfeuil - *Anthriscus cerefolium*(L.) Hoffm**

Code 25

Pour les soupes et les salades, dès le début du printemps. Possibilité d'effectuer plusieurs coupes successives.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 7 à 21 jours

Densité de semis : 6 g/10 m<sup>2</sup>

Ne pas enfouir les semences qui ont besoin de lumière pour germer. Espacement de 5 x 30 cm. Culture en jardinière possible.



**Ciboulette - *Allium schoenoprasum* L.**

Code 37

🌱 Ciboulette de 20 cm de haut à feuilles plutôt épaisses, vigoureuse et bien dressée. Vivace.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 6 à 14 jours

Densité de semis : 10 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis de mars à juillet à 2-2,5 cm de profondeur en rangs espacés de 30 cm. Les semences ont besoin de fraîcheur pour germer. Eclaircir à 25 cm. Les plants se fortifient considérablement la deuxième année. Culture en jardinière possible.



**Coriandre - *Coriandrum sativum* L.**

Code 42

🌱 Aromatique dont les feuilles et les graines sont utilisées pour aromatiser les plats. Hauteur de 1 m si l'on cultive la plante pour la graine. Annuelle.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 7 à 21 jours

Densité de semis : 10 g/10 m<sup>2</sup> +

Semis réguliers pour récolter les feuilles durant toute la saison, à 1-2 cm de profondeur, en rangs espacés de 30 cm. Eclaircir à 10 cm. Semis en mars-avril uniquement pour la récolte des graines.



**Hysope - *Hyssopus officinalis* L.**

Code 59

Aromatique de 50 cm de haut, fleurs bleu-violettes pouvant être utilisées fraîches ou séchées pour parfumer les plats (soupes, viande, infusion). Floraison dès juillet. Vivace, mellifère.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 14 jours

Densité de semis : 6 g/10 m<sup>2</sup>

Semis en pépinière protégée du froid. Couvrir peu les semences. Repiquage en rangs espacés de 60 cm. Eclaircir à 25 cm. Culture en jardinière possible.



**Livèche - *Levisticum officinalis* L.**

Code 74

Plante de 2 m de haut qui peut être récoltée pendant 3-4 ans. Elle dégage une forte odeur de céleri. C'est la plante idéale pour confectionner du sel de céleri ou pour préparer des cubes de bouillon. Plante médicinale, peut être utilisée en tisane, mais déconseillée aux femmes enceintes. Vivace, supporte la mi-ombre.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 10 à 21 jours

Densité de semis : 8 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 1-2 cm de profondeur. Repiquage à partir d'avril à 40 x 50 cm. La livèche aime les sols humides, riches en humus, profonds et fertiles. Culture en jardinière possible.



**Mélisse Citronnée - *Melissa officinalis* L.**

Code 79

Aromatique de 60 cm de haut aux feuilles à odeur de citron caractéristique («Citronnelle»). Délicieuse pour accompagner les poissons et en tisane. Médicinale, vivace.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 21 jours

Densité de semis : 1 g/10 m<sup>2</sup>

Semis en surface ou à très faible profondeur. Les jeunes plants sont sensibles au gel. Repiquage à 40 x 30 cm. Culture en jardinière possible.

● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ^ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination  
 des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



### Oignon Ciboule Long White Ishikura - *Allium fistulosum*

Code 214

Oignon-poireau dont on mange la tige blanche et les feuilles vertes. Excellente résistance au froid et aux chaleurs d'été.

J | F | <sup>^</sup>M | <sup>^</sup>A | M | J | J | A | <sup>^</sup>S | O | N | D **Nouveauté!** 🌱 6 à 12 jours  
 Densité de semis : 5 g/10 m<sup>2</sup> +  
 Semis en rangs espacés de 25 cm. Eclaircir tous les 5 cm. Récolte dans l'année pour les semis de printemps et l'année suivante pour les semis de fin d'été. Récolte d'avril à septembre.



### Origan - *Origanum vulgare*

Code 189

Origan de 60 cm de haut qui accompagne bien les pizzas et les plats à base de tomate. Peut être utilisée pour confectionner des tisanes. Vivace, très mellifère.

J | F | <sup>^</sup>M | <sup>^</sup>A | M | J | J | A | <sup>^</sup>S | O | N | D 🌱 7 à 21 jours  
 Densité de semis : 5 g/10 m<sup>2</sup>  
 Semis à 16°C à faible profondeur car les semences ont besoin de lumière pour germer. Repiquage à 25 x 30 cm. Culture en jardinière possible.



### Persil Frisé Grüne Perle 2 - *Petroselinum crispum ssp. Crispum L.*

Code 155

Persil vert relativement foncé et fortement frisé. Utiliser frais ou séché pour assaisonner vos plats.

J | F | <sup>^</sup>M | <sup>^</sup>A | M | J | J | A | <sup>^</sup>S | O | N | D 🌱 10 à 28 jours  
 Densité de semis : 5 g/10 m<sup>2</sup> +  
 Semis à 1-2 cm de profondeur, en rangs espacés de 30 cm. Eclaircir tous les 10 cm quand les plants ont 4 à 5 feuilles. Récolter au fur et à mesure des besoins. Le persil se plaît à la mi-ombre. Culture en jardinière possible.



### Persil Plat Gigante d'Italia - *Petroselinum crispum ssp. Crispum L.*

Code 133

🌱 Variété italienne à feuilles plus larges que la moyenne et résistantes aux maladies. Très parfumée et productive. Annuelle.

J | F | <sup>^</sup>M | <sup>^</sup>A | M | J | J | A | <sup>^</sup>S | O | N | D 🌱 10 à 28 jours  
 Densité de semis : 5 g/10 m<sup>2</sup> +  
 Semis à 1-2 cm de profondeur, en rangs espacés de 30 cm. Eclaircir tous les 10 cm quand les plants ont 4 à 5 feuilles. Récolter au fur et à mesure des besoins. Le persil se plaît à la mi-ombre. Culture en jardinière possible.



### Sarriette d'Eté - *Satureia hortensis L.*

Code 106

Aromatique de 50 cm de haut dont les feuilles sont utilisées pour parfumer les salades, fèves, poissons, et certains fromages. Annuelle.

J | F | M | <sup>^</sup>A | <sup>^</sup>M | J | J | A | <sup>^</sup>S | O | N | D 🌱 5 à 21 jours  
 Densité de semis : 6 g/10 m<sup>2</sup>  
 Semis en pépinière à faible profondeur car les semences ont besoin de lumière pour germer. Repiquage en mai-juin à 30 x 25 cm. Apprécie les endroits chauds et à l'abri du vent. Culture en jardinière possible.

## Comment faites-vous, Chef, pour que vos préparations soient aussi savoureuses ?

### **La réponse ? Simplement avec un bouillon de base! Je vous explique !**

L'eau est un ingrédient à part entière en cuisine tellement il est utilisé. Mais en tant que telle, l'eau n'a pas de goût! J'ai donc imaginé de l'aromatiser. De la sorte s'opère un transfert des saveurs du bouillon vers l'aliment mais également de l'aliment vers le bouillon qui ne cesse de s'enrichir gustativement. Toutes les saveurs sont donc conservées et l'addition de chacune d'elles donne un parfait fond pour la réalisation d'une multitude de recettes.

### **Ingrédients**

- 2 branches de romarin
- 2 branches de thym
- 4 branches de sarriette
- 3 gousses d'ail
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 5 litres d'eau

### **Technique de réalisation**

Éplucher l'ail, ôter le germe, le ciseler finement et le faire revenir dans l'huile d'olive

Ajouter les aromates et les laisser revenir 30 secondes

Mouiller avec l'eau

Au premier frémissement, couvrir et couper le feu

Laisser reposer 30 minutes

### **Comment l'utiliser**

Vous pouvez y blanchir tous vos légumes (toutes les racines par exemple), pour la réalisation de tous les potages, mouiller les risottos, fond pour les sauces, base pour la réalisation de waterzooi, cuisson de toutes les céréales et enfin, en remplacement de l'eau à n'importe quel moment où vous en avez besoin lors d'une cuisson.

### **Pas convaincu ?**

Prenez deux petites casseroles et couper 4 carottes en rondelles. Dans la première casserole, faire cuire l'équivalent de deux carottes dans de l'eau. Dans la seconde casserole, faire cuire l'équivalent de deux carottes dans du jus de carottes. Et goûter ! Vous comprendrez aisément comment s'opère le transfert de saveurs entre l'aliment et le liquide de cuisson, et vice-versa.

### **Et les aromates ?**

S'il y a bien des plantations qui ne nécessitent presque aucune attention, ce sont bien les aromates. Même sans potager, sur un balcon en pot, vous avez des trésors à portée de main. Au Chef Sans Toque, nous avons créé un Potager Aromatique qui nous fait don de ses merveilles toute la belle saison. En fin d'été, nous taillons toutes nos plantes, les faisons sécher et les conservons dans des boîtes en fer durant tout l'hiver.

### **Conclusion**

Je vous avais pourtant dit que c'était simple. La nature nous fait grâce de mille et une merveilles à portée de main. À quoi bon s'évertuer à bombarder les ingrédients d'exhausteurs ? Cela donne une cuisine horizontale, linéaire, celle où tous les ingrédients goûtent finalement soit le sucré, soit le gras, soit l'épice de mauvaise qualité. Dans ma cuisine, je travaille à conserver le goût originel de chaque aliment : c'est dans le respect des cuissons, l'utilisation judicieuse des épices et aromates ainsi que dans les mariages subtils d'ingrédients que je tente de faire la différence. Et cela fait déjà 5 ans que cela fonctionne.

**Mike de Chef SansToque**



● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ▲ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



Sauge - *Salvia officinalis* L.

Code 108

Plante aromatique et médicinale de 50 à 70 cm de hauteur. Les feuilles peuvent être consommées fraîches ou séchées. Développement initial lent. Vivace, mellifère.

J | F | M | <sup>▲</sup>M | <sup>▲</sup>A | <sup>▲</sup>M | <sup>○</sup>J | <sup>○</sup>J | <sup>○</sup>A | <sup>○</sup>S | O | N | D

🌱 5 à 21 jours

Densité de semis : 8 g/10 m<sup>2</sup>

Semis en pépinière à 1,5 cm de profondeur. Repiquage à 40 x 40 cm. Apprécie les endroits chauds et à l'abri du vent. Culture en jardinière possible.



Thym - *Thymus vulgaris* L.

Code 110

Plante de 30 à 40 cm de haut, utilisée en grande quantité dans les plats méditerranéens. Infusion des feuilles. Médicinal, vivace. Besoin de chaleur.

J | F | M | <sup>▲</sup>M | <sup>▲</sup>A | <sup>▲</sup>M | <sup>▲</sup>J | <sup>▲</sup>J | <sup>○</sup>A | <sup>○</sup>S | <sup>○</sup>O | N | D

🌱 7 à 21 jours

Densité de semis : 7 g/10 m<sup>2</sup>

Semis en pépinière à faible profondeur (besoin de lumière pour germer). Repiquage ensuite à 30 x 25 cm. Résiste au gel, à condition de ne pas couper le buisson trop ras en hiver. Culture en jardinière possible.





Les fleurs



● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ▲ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination  
 des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



### Agastache Menthe Coréenne - *Agastache rugosa*

Code 249

Agastache à goût entre l'anis et la menthe. Jolies fleurs bleues.

J | F | M | <sup>▲</sup>M | <sup>▲</sup>A | M | J | J | A | S | O | N | D

Nouveauté!

Densité de semis : 0,1 g/10 m<sup>2</sup>

Repiquer en mai à 30 cm en tous sens. Exposition ensoleillée.



### Bleuet - *Centaurea cyanus L.*

Code 14

Plante sauvage de 50 à 90 cm de haut. Fleurs bleues fleurissant entre juin à septembre. Plante annuelle (parfois bisannuelle), médicinale et mellifère. Fleur à couper.

J | F | M | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

Densité de semis : 5,1 g/10 m<sup>2</sup>

🌱 4 à 21 jours

Semis de mars à juin (ou en août - septembre comme bisannuelle), à 25 cm en tous sens, à exposition ensoleillée.



### Bourrache - *Borago officinalis L.*

Code 15

🌱 Plante sauvage de 40 à 70 cm de haut. Floraison bleue entre juin et août. Annuelle, médicinale, excellente mellifère. Les jeunes feuilles peuvent être mangées. La plante, ajoutée au compost, dynamise celui-ci.

J | F | M | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

Densité de semis : 25 g/10 m<sup>2</sup>

🌱 5 à 14 jours

Semis entre 0,5 et 1 cm de profondeur, à 30 cm en tous sens, en situation ensoleillée ou mi-ombragée.



### Camomille Matricaire - *Matricaria chamomilla L.*

Code 18

Plante de 10 à 50 cm de haut à fleurs blanches. Floraison de mai à septembre. Annuelle, mellifère et médicinale.

J | F | M | <sup>▲</sup>M | <sup>▲</sup>A | M | J | J | A | S | O | N | D

Densité de semis : 0,1 g/10 m<sup>2</sup>

🌱 5 à 14 jours

Semis en pépinière et repiquage en rangs de 30 cm. Eclaircir éventuellement à 15 cm. Ne pas enterrer les semences qui ont besoin de lumière pour germer.



### Capucine Naine - *Tropaeolum majus L.*

Code 19

Plante de 30 à 60 cm de haut à fleurs jaunes à rouges. Floraison entre juin et les premières gelées. Annuelle. Culture en balconnière possible. Les fruits récoltés très jeunes peuvent être cuisinés comme des câpres.

J | F | M | <sup>▲</sup>M | <sup>▲</sup>A | M | J | J | A | S | O | N | D

Densité de semis : 16 g/10 m<sup>2</sup>

🌱 5 à 21 jours

Semis direct en mai à 40 cm en tous sens. Plante peu exigeante.



### Chrysanthème comestible - *Glebionis coronaria*

Code 147

🌱 Plante de 0,9 à 1,1 m de haut, à fleurs jaune pâle. Floraison de juillet à septembre. Annuelle, fleur à couper. En Chine, les jeunes feuilles sont consommées crues ou blanchies.

J | F | M | <sup>▲</sup>M | <sup>▲</sup>A | M | J | J | A | S | O | N | D

Densité de semis : 12 g/10 m<sup>2</sup>

🌱 5 à 21 jours

Eclaircir ou repiquer à 20 cm en tous sens. Exposition ensoleillée. Ne se repique pas.



### Coquelicot - *Papaver rhoeas L.*

Code 41

🌱 Plante sauvage de 50 à 60 cm de haut, à fleurs rouges fleurissant entre mai et juillet. Mellifère.

J | F | M | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

Densité de semis : 0,3 g/10 m<sup>2</sup>

🌱 5 à 14 jours

Semis dans un sol peu couvert, aride et pauvre, en situation ensoleillée. Espacement de 25 cm en tous sens. Les semences ont besoin de lumière pour germer, ne pas les ensevelir. Ne supporte pas le repiquage.

● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ▲ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



**Coréopsis - *Coreopsis tinctoria* L.**

Code 148

Plante de 50 à 70 cm de haut, à fleurs jaune et brun-rouge. Floraison de juillet à septembre. Annuelle. Fleur à couper, mellifère, utilisée pour la teinture.

J | F | <sup>▲</sup>M | <sup>■</sup>A | <sup>■</sup>M | J | <sup>○</sup>J | <sup>○</sup>A | <sup>○</sup>S | <sup>○</sup>O | N | D

Densité de semis : 1 g/10 m<sup>2</sup>

Ne pas couvrir les semences, qui ont besoin de lumière pour germer. Eclaircir à 20 cm en tous sens. Exposition ensoleillée.



**Cosmos mélange de couleurs - *Cosmos bipinnatus***

Code 43

🌱 Plante de 1 m de haut environ. Fleurs de couleur blanche, mauve ou rose. Floraison de juillet aux premières gelées. Annuelle. Fleur à couper. Mellifère.

J | F | M | <sup>▲</sup>A | <sup>■</sup>M | J | <sup>○</sup>J | <sup>○</sup>A | <sup>○</sup>S | <sup>○</sup>O | N | D

Densité de semis : 0,9 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à espacement de 30 cm en tous sens. Apprécie une exposition ensoleillée.

🌱 4 à 14 jours



**Dracocéphale de Moldavie Tête de Dragon - *Dracocephalum moldavica***

Code 192

🌱 Fleurs mauves et très mellifères. Les feuilles et fleurs parfument délicieusement vos tisanes (arôme menthe-citron). Plante de 30 à 50 cm de haut.

J | F | <sup>▲</sup>M | <sup>■</sup>A | <sup>■</sup>M | J | <sup>○</sup>J | <sup>○</sup>A | <sup>○</sup>S | O | N | D

Densité de semis : 1 g/10 m<sup>2</sup>

Repiquage tous les 25 cm, après les derniers gels, à exposition ensoleillée.

**Nouveauté!**

🌱



**Guimauve - *Althaea officinalis* L.**

Code 193

🌱 Plante vivace médicinale et mellifère à fleurs rose pâle s'épanouissant dès juillet. Hauteur: environ 1,5 m. C'est avec les racines de guimauve que l'on préparait initialement les Marsh Mallow. Les feuilles peuvent être cuisinées à la manière des épinards et les racines peuvent également être utilisées en cuisine.

J | F | M | <sup>▲</sup>A | <sup>■</sup>M | J | <sup>■</sup>J | <sup>○</sup>A | <sup>○</sup>S | O | N | D

Densité de semis : 0,2 g/10 m<sup>2</sup>

Semis en pépinière froide. Repiquage à 40 x 70 cm. La plante préfère les endroits ensoleillés et les sols bien drainés et riches.

**Nouveauté!**

🌱 15 à 21 jours



**Lavande - *Lavendula officinalis***

Code 70

Petit buisson de 50 à 60 cm de hauteur. Vivace (floraison la deuxième année). Médicinale, mellifère.

J | <sup>▲</sup>F | <sup>▲</sup>M | <sup>▲</sup>A | M | J | <sup>○</sup>J | <sup>○</sup>A | S | O | N | D

Densité de semis : 2 g/10 m<sup>2</sup>

Couvrir peu les semences qui ont besoin de lumière pour germer. La germination nécessite 20°C la nuit et 30°C le jour. Repiquage en mai à 350 cm en tous sens. Sol sec et chaud et exposition ensoleillée préférables.

🌱 7 à 21 jours



**Mauve de Mauritanie - *Malva sylvestris* var. *mauritiana***

Code 195

🌱 Plante vivace médicinale de 80 à 120 cm de haut. Jolies fleurs mellifères violet foncé pouvant être utilisée en bouquets. Les feuilles peuvent être consommées comme des épinards et toute la plante peut être utilisée en infusion.

J | F | M | <sup>▲</sup>A | M | <sup>○</sup>J | <sup>○</sup>J | <sup>○</sup>A | <sup>○</sup>S | <sup>○</sup>O | N | D

Densité de semis : 1,2 g/10 m<sup>2</sup>

Repiquage à 40 cm en tous sens dans un endroit ensoleillé ou mi-ombragé.

**Nouveauté!**

🌱 14 à 21 jours



### Muflier multicolore - *Antirrhinum majus*

Code 198

Plante de 40 à 50 cm de hauteur, à fleurs multicolores à longue floraison (de juillet à octobre!). Annuelle. Culture en balconnière possible. Fleur à couper.

● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ^ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre

J | F | M̂ | Â | M | J | J | A | S | O | N | D **Nouveauté!** 🌱 5 à 21 jours  
 Densité de semis : 0,2 g/10 m<sup>2</sup>  
 Semis à 20°C, repiquage en mai à 35 cm en tous sens et en situation ensoleillée.



### Pensée Sauvage - *Viola tricolore L.*

Code 171

🌱 Plante de 20 cm de haut, à fleur mauve, jaune et blanche. Floraison de mai à septembre. Se ressème facilement. Culture en balconnière possible.

J | F | M̂ | Â | M | J | J | A | S | O | N | D 🌱 5 à 21 jours  
 Densité de semis : 0,8 g/10 m<sup>2</sup>  
 Espacement de 20 cm en tous sens. Exposition ensoleillée ou ombragée, en sol léger. Floraison selon la période de semis.



### Rose Trémière - *Althaea rosea*

Code 1

🌱 Plante de 2 m de haut à fleurs colorées entre le jaune pâle et le pourpre foncé. Floraison de juillet à septembre. Bisannuelle. Fleur à couper. Mellifère.

J | F | M̂ | Â | M | J | J | A | S | O | N | D 🌱 5 à 21 jours  
 Densité de semis : 0,9 g/10 m<sup>2</sup>  
 Repiquage à 50 cm en tous sens, dans un sol bien drainé et à exposition ensoleillée. La germination peut prendre 20 à 30 jours. Semis dense nécessaire, le taux de germination de la rose trémière étant naturellement bas.



### Souci Calendula - *Calendula officinalis L.*

Code 16

Plante de 30 à 60 cm de haut à floraison jaune à orange. Annuelle. Fleur à couper. Mellifère, médicinale.

J | F | M̂ | Â | M | J | J | A | S | O | N | D 🌱 5 à 14 jours  
 Densité de semis : 6 g/10 m<sup>2</sup>  
 Semis tous les 20 cm. Apprécie les endroits chaud et à l'abri du vent.



### Tagète tenuifolia Sterafrikaantje Geel - *Tagetes tenuifolia*

Code 145

Tagète de 25 à 40 cm de haut portant de nombreuses fleurs jaune-orangé entre mai et le début de l'automne. Annuelle, mellifère, culture en balconnière possible.

J | F | M̂ | Â | M | J | J | A | S | O | N | D 🌱 5 à 14 jours  
 Densité de semis : 0,8 g/10 m<sup>2</sup>  
 Semis en situation protégée du froid et repiquage après la mi-mai à 30 cm en tous sens. Exposition ensoleillée.



### Tournesol Velvet Queen - *Helianthus annuus*

Code 58

🌱 Tournesol de 1,7 m de hauteur, à fleurs brun-rouge. Floraison entre juillet et octobre selon la date de semis. Fleur à couper. Mellifère.

J | F | M̂ | Â | M | J | J | A | S | O | N | D 🌱 4 à 10 jours  
 Densité de semis : 2,5 g/10 m<sup>2</sup>  
 Espacement de 40 cm en tous sens. Exposition ensoleillée.

● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ▲ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination  
 des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



### Cardère Sauvage - *Dipsacus fullonum*

Code 191

🌱 Plante sauvage mellifère à fleurs mauves pouvant être utilisée pour composer des bouquets floraux séchés. Hauteur: environ 1,5 m.

J | F | <sup>▲</sup>M | A | M | J | <sup>■</sup>J | A | S | O | N | D **Nouveauté!**

🌱 7 à 14 jours

Densité de semis : 0,5 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à exposition ensoleillée, tous les 50 cm.



### Centaurée des prés - *Centaurea thullieri*

Code 139

🌱 Plante sauvage de 0,2 à 1 m de haut, à fleurs. Floraison de juillet à septembre. Annuelle. Mellifère.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

Densité de semis : 2,5 g/10 m<sup>2</sup>

Semis au printemps comme annuelle, ou en septembre comme bisannuelle à 25 cm en tous sens, à exposition ensoleillée.



### Giroflée des Murailles - *Erysimum cheiri*

Code 170

🌱 Plante de 40 cm de haut à fleurs orange, jaune, rouge et rouge foncé. Floraison d'avril à juin. Bisannuelle ou vivace. Fleur à couper, mellifère.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 4 à 14 jours

Densité de semis : 2 g/10 m<sup>2</sup>

Eclaircir à 30 cm en tous sens. Exposition ensoleillée, protéger les plantes des fortes gelées (culture comme bisannuelle).



### Julienne des Dames - *Hesperis matronalis*

Code 165

🌱 Plante de 90 cm de hauteur. Nombreuses fleurs mauves de mai à juillet. Bisannuelle, vivace si elle ne s'épuise pas lors de la maturation des graines (couper les fleurs fanées pour éviter cela). Se ressème facilement. Fleurs attirant les insectes nocturnes, grâce à un parfum proche de celui du jasmin.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 14 jours

Densité de semis : g/10 m<sup>2</sup>

Espacement de 40 cm en tous sens. Exposition ensoleillée ou mi-ombragée. Sol bien drainé préférable. La plante apprécie les sols alcalins



### Lin à Grandes Fleurs - *Linum grandifolium*

Code 73

Plante de 40 à 50 cm de haut, à fleurs rouges fleurissant entre juin et août. Annuelle. Fleur à couper. Mellifère.

J | F | <sup>▲</sup>M | <sup>▲</sup>A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 21 jours

Densité de semis : 4 g/10 m<sup>2</sup>

Espacement de 10 cm en tous sens. Exposition ensoleillée, aime la chaleur et les sols riches.



### Marguerite Commune - *Leucanthemum vulgare*

Code 169

🌱 Plante sauvage de 40 à 50 cm de haut, à fleurs jaune et blanche. Annuelle.

J | F | M | <sup>▲</sup>A | <sup>▲</sup>M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 21 jours

Densité de semis : 0,8 g/10 m<sup>2</sup>

Eclaircir pour avoir un plant tous les 30 cm. Plante facile à cultiver.

● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ▲ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination  
 des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



Nigelle de Damas - *Nigella damascena*

Code 141

Plante de 40 à 50 cm de haut, à fleurs roses, blanches et bleues.  
 Floraison entre juillet et août. Annuelle. Fleur à couper, mellifère.

J | F | M | **▲** A | M | J | J | A | S | O | N | D  
 Densité de semis : 2,5 g/10 m<sup>2</sup>  
 Semis à 20 cm en tous sens. Exposition ensoleillée de préférence, plante peu exigeante.

🌱 7 à 21 jours



Pavot de Chez Maman - *Papaver L.*

Code 142

🌱 Plante de 1 m de hauteur à jolies fleurs roses. Floraison de juin  
 à juillet. Annuelle, mellifère. Se ressème spontanément.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D  
 Densité de semis : 0,7 g/10 m<sup>2</sup>  
 Eclaircir à 20 cm. Sol sec et ensoleillé de préférence. Ne supporte pas le repiquage.

🌱 4 à 14 jours



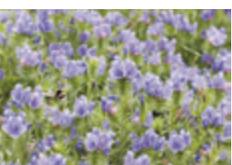
Sauge Sclarée - *Salvia Sclarea*

Code 105

🌱 Plante de 0,8 à 1,2 m de haut à fleurs roses au parfum remarquable.  
 Floraison entre juin et août. Bisannuelle, aromatique, médicinale,  
 mellifère.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D  
 Densité de semis : 0,5 g/10 m<sup>2</sup>  
 Repiquer à 35 cm en tous sens. Sol légèrement calcaire de préférence, exposition  
 ensoleillée.

🌱 5 à 21 jours



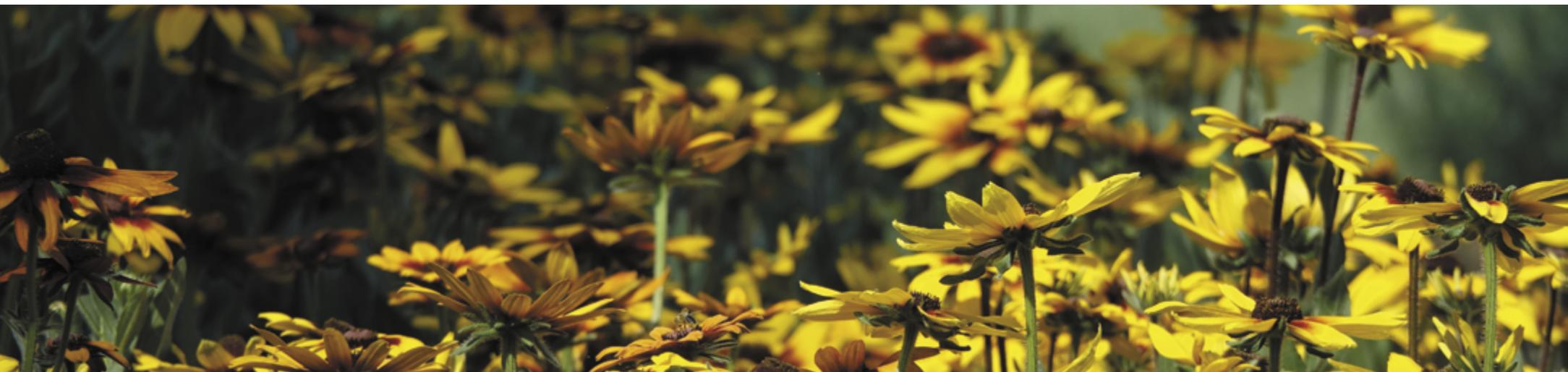
Vipérine à Feuilles de Plantain - *Echium plantagineum*

Code 51

Plante de 0,5 à 0,6 m de haut, à fleurs bleues fleurissant de mai  
 à octobre. Annuelle, mellifère.

J | F | M | **▲** A | M | J | J | A | S | O | N | D  
 Densité de semis : 1,8 g/10 m<sup>2</sup>  
 Semis au printemps pour une floraison estivale ou à la fin de l'été pour une floraison  
 précoce l'année suivante. Espacement de 40 cm en tous sens. Situation ensoleillée,  
 et sol aride de préférence.

🌱 5 à 14 jours





## Rien ne vient sans son monde

*"Rien ne vient sans son monde" (Nothing comes without its world).*

*J'aime beaucoup méditer cette phrase d'une philosophe appelée Maria Puig de la Bellacasa. Elle signifie que tout être, toute chose, ne peut être détachée du monde dont elle provient, des relations qui l'ont fabriquée, lui ont permis d'advenir et d'exister. À son tour, cet être ou cette chose perpétue et enrichit ce monde qu'elle contient.*

*Ainsi, chaque graine est porteuse d'un monde. C'est pourquoi il faut porter un grand soin et une grande attention à la façon dont elle est fabriquée; cela inclut le respect du sol et de l'environnement mais aussi, plus généralement, la qualité du "lieu", des relations qui y prennent place. Ce qui importe, c'est l'écologie dont est porteuse une graine, l'écologie de la "nature" mais également, pourrait-on dire, son "écologie sociale".*

*C'est ainsi que des semences produites sur un modèle conforme, homogène, en fonction de standards de productivité, sont absolument et radicalement différentes de semences produites par des petites coopératives, des jardins collectifs, où par n'importe quelle personne animée d'une intention véritable de soin du sol et de la vie. Quand bien même leur biologie ou leur chimie serait comparable — ce qui est, je suppose, rarement le cas — eh bien elles ne seraient pas équivalentes.*

*Supposons deux graines qui seraient objectivement similaires, mais dont l'une proviendrait d'une multinationale et l'autre serait auto-produite par une amie*

*jardinière; entre les deux, je choisirai toujours la seconde. Ce n'est pas que cette graine serait meilleure en soi, par essence. Cette toute petite graine n'est que la pointe émergée, d'un côté, d'un tissu dense d'aliénations, de bêtise et de calculs; de l'autre, d'un tissu dense de savoir-faire, de pratiques et de réappropriation concrète, matérielle, de notre monde commun.*

*Entre les deux, il est plutôt facile de prendre position, à plus forte raison pour vous qui lisez ce catalogue et soutenez Cycle en Terre. Je voudrais toutefois souligner qu'il ne s'agit pas d'un simple choix de consommateur. Il s'agit plutôt d'un engagement. Préférer la seconde graine à la première pour le monde dont elle est porteuse, c'est aussi s'engager activement pour ce monde-là et contre l'autre. C'est s'engager à honorer ce qui fait sa richesse, à le travailler au corps, à lui donner de la consistance et à le perpétuer.*

*Et si je caricature bien sûr un peu la situation, c'est pour mieux vous inviter à vous lancer à corps perdu dans la fabrique et la production de mondes désirables, un peu plus colorés, attentifs et joyeux que ne le sont ceux que nous avons hérités du développement industriel débridé et du capitalisme contemporain. C'est ainsi que de petites graines peuvent devenir grains de sable dans les rouages impitoyables du boulot et de la dette. Allez-y avec vos mains et avec votre cœur, le reste vous viendra par surcroît.*

**François Thoreau**



Les engrais verts



## PRINCIPE D'UN ENGRAIS VERT

Un engrais vert est une culture que l'on utilise pour améliorer le sol.

**Il l'enrichit grâce à ses racines puisant les minéraux en profondeur et les stockant dans son feuillage, qui rétribuera ces éléments lors de sa décomposition.** Par exemple, les Brassicaceae enrichissent le sol en potassium et en phosphore. Les plantes appartenant à la famille des Fabaceae (légumineuses) ont, quant à elles, la capacité de fixer l'azote de l'air et de le rendre disponible pour les autres plantes.

**En plus de cette action fertilisante, les engrais verts peuvent améliorer la structure du sol grâce à leurs racines.** Certaines espèces sont spécialement utilisées car elles ont un système racinaire puissant ayant un effet de décompaction.

**Ils constituent enfin une couverture pour le sol, ce qui évite l'érosion à laquelle est exposée un sol nu, et ce qui empêche les adventices de se réinstaller sur un sol non-utilisé.**

## COMMENT UTILISER UN ENGRAIS VERT ?

Le semer à la volée sur un terrain dés herbé, de préférence non bêché. Le laisser ensuite pousser tranquillement. Il suffit de le couper au moment où l'on souhaite recultiver la parcelle, ou bien lorsqu'il termine sa floraison et que les graines ne sont pas encore formées du tout (attention, si on laisse la plante monter en semences et que l'on ne les récolte pas, elle risque de se ressemer sur place). Pour le couper, il y a plusieurs outils : la tondeuse, la faux ou la cisaille peuvent être utiles, selon le type de croissance de la plante et la surface cultivée.

La biomasse coupée peut être enfouie 2 à 3 semaines après avoir été coupée, grâce à une grelinette par exemple, ou bien laissée à la surface pour protéger celle-ci des agressions de la pluie en attendant que la culture suivante germe et couvre à son tour le sol.

Certains engrais verts peuvent être récoltés et utilisés comme fourrage pour les animaux.

## CONSEIL POUR LES MÉLANGES D'ENGRAIS VERTS

**Les engrais verts ont chacun leurs atouts.** La phacélie est imbattable pour couvrir le sol et produire de la biomasse, les légumineuses pour fixer l'azote, le seigle pour concurrencer les adventices...

Pour combiner les effets positifs et assurer une bonne couverture du sol malgré les aléas climatiques, de plus en plus de jardiniers sèment les engrais verts en mélange. Les combinaisons sont infinies en fonction des effets recherchés, des périodes de semis etc.

Nous vendons chaque engrais vert isolément pour vous permettre d'expérimenter les mélanges de votre choix.

Deux mélanges « prêt à l'emploi » sont néanmoins proposés :

- Le mélange « Bande Fleurie Buffet à Insectes » est conçu avant tout pour une floraison étalée et variée afin d'attirer les insectes au jardin.
- Le mélange « Couvert permanent mellifère » est un autre exemple d'espèces complémentaires : la luzerne fixe l'azote et décompacte le sol en profondeur alors que le ray-grass agit sur la surface du sol et concurrence les adventices. Le trèfle permet de compenser le fait que la luzerne soit lente à s'installer.

## POUR COMPOSER VOS PROPRES MÉLANGES, PENSEZ :

- À associer des espèces compatibles au niveau de la période de semis. N'attendez pas trop pour planter vos engrais verts, les possibilités se réduisent fortement après le mois d'août.
- Au caractère gélif ou non (les espèces gélives facilitent une mise en culture au début du printemps).
- Au type de système racinaire (combinaison des systèmes racinaires pivotant et fasciculé pour décompacter le sol en profondeur comme en surface).



© Kyle Ellefson

● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ▲ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination  
 des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



### Bande Fleurie Buffet à Insectes

Code 8

Mélange fleuri mellifère contenant les espèces suivantes : phacélie, sarrasin, tournesol, bourrache, lupin\*, trèfle égyptien\*, trèfle de Perse\*, vesce d'été\*, serradelle\*, aneth, mauve méditerranéenne, agripaume. Des changements mineurs sont possibles dans la composition du mélange. Composition ne contenant aucune plante de la famille des Brassicaceae (bénéfique avant ou après les cultures de choux). Ne résiste pas au gel.  
 \* Plantes fixatrices d'azote.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

Densité de semis : 30 g/10 m<sup>2</sup>

Semer début mai pour une belle floraison dans une terre bien préparée. Semis plus tardif (jusque mi-juillet) possible, les fleurs n'auront cependant pas le temps de toutes éclore l'année du semis. Ne résiste pas au gel



### Couvert permanent mellifère

Code 140

Mélange vivace mellifère de luzerne, trèfle violet et de ray-grass qui permet de concurrencer les adventices et d'aérer le sol en profondeur. Moins adapté aux sols acides. Idéalement, laisser le couvert au moins une année complète de culture (jusqu'à 3-4 ans). Produit un bon fourrage, sa croissance estivale très rapide permet plusieurs coupes. Laisser fleurir au moins une fois par saison. Fixe l'azote. Non gélif.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

Densité de semis : 30 g/10 m<sup>2</sup>

Semer à la volée. Cet engrais vert passera l'hiver en place.



### Lin Bleu - *Linum usitatissimum* L.

Code 71

Plante annuelle aux jolies fleurs bleues. Racine pivotante à effet structurant sur le sol. Cette culture ne demande pas d'entretien et se développe bien sur sol difficile (caillouteux, compacté ou même argileux). Vous pouvez récolter les graines pour votre consommation. Croît jusqu'à 40-50 cm de haut. Ne résiste pas au gel.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

Densité de semis : 50 g/10 m<sup>2</sup>

🌱 3 à 7 jours

Semis à 1 cm de profondeur. Si l'on souhaite en récolter les graines ou le cultiver pour ses fleurs, il est alors nécessaire de le semer en mars-avril.



### Moutarde - *Sinapis alba* L.

Code 82

Plante annuelle très mellifère à fleurs jaunes. Engrais vert à croissance rapide et à enracinement intensif bénéfique pour la structure du sol. Ne pas cultiver avant ou après d'autres Brassicaceae (choux, roquette, ...) car ils sont sensibles aux mêmes ravageurs. Sa décomposition assaini le sol en éliminant certains nématodes et champignons. Ne résiste pas au gel (Gélif à -5°C).

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

Densité de semis : 20 g/10 m<sup>2</sup>

🌱 3 à 7 jours

Semis à la volée. Ratisser et rouler/tasser légèrement. Utilisée comme engrais vert, on la sème soit avant les cultures au printemps (en mars), ou après les cultures d'été (d'août à septembre). Pour en récolter les graines afin d'en faire de la moutarde, semer de préférence avant le mois de juin et récolter à la fin de l'été.



### Phacélie - *Phacelia tanacetifolia* Benth.

Code 72

Plante à jolies fleurs mauves très attractives pour les insectes pollinisateurs. La phacélie a un effet structurant sur le sol et produit une quantité intéressante d'amendement frais pour le sol. Sa croissance rapide étouffe les adventices. Aucun autre légume de la même famille n'est cultivé dans les jardins, ce qui permet de briser le cycle de certaines maladies. Elle est sensible aux gelées modérées (-5°C).

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

Densité de semis : 30 g/10 m<sup>2</sup>

🌱 5 à 14 jours

Semis à 1-2 cm de profondeur (germe à l'obscurité). Germination plus difficile par temps chaud. De cycle court (8-10 semaines), elle peut être implantée au printemps avant une culture tardive (tomate, courge). Détruire avant montée en graines si vous voulez éviter qu'elle ne se ressème.

● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ▲ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination  
 des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



### Sainfoin - *Onobrychis viciifolia* Scop.

Code 103

Belles fleurs rose très mellifères excellentes pour les abeilles. Plante pionnière adaptée aux sols calcaires peu profonds et secs grâce à ses racines pivots capables de descendre en profondeur malgré les obstacles. Plante fixatrice d'azote. Le sainfoin est également cultivé comme fourrage pour les animaux. Résistant au froid (-10°C), le sainfoin craint par contre un excès d'humidité.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 4 à 14 jours

Densité de semis : 190 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 2 cm de profondeur. Les plantules sont sensibles au froid et au dégât de limaces.



### Sarrasin - *Fagopyrum esculentum* Moench

Code 107

Fleurs blanches mellifères attractive pour les insectes. Par son développement rapide, la plante concurrence bien les adventices et produit même des substances qui inhibent leur germination. Faible production de biomasse à maturité pouvant favoriser le développement d'adventices. Adapté à des conditions sèches et chaudes, il peut être utilisé comme engrais vert sous serre. Préfère les sols acides. Croissance à 80 cm de haut. Gélif.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 4 à 7 jours

Densité de semis : 70 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 1 - 2 cm de profondeur comme engrais vert, ou le plus tôt possible pour récolter les graines.



### Seigle - *Secale multicaule*

Code 144

Graminée bisannuelle, le seigle a un système racinaire dense et profond qui ameublissent le sol. La plante sécrète des substances qui inhibent la germination et la croissance des adventices. Il fournit une biomasse intéressante et s'associe bien avec une légumineuse comme la vesce. Demande peu d'attention. Idéal comme engrais vert installé avant l'hiver. La destruction du couvert peut être difficile et il y a un risque de repousse au printemps. Très résistant au gel.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 5 à 10 jours

Densité de semis : 120 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 1-2 cm de profondeur. Un des engrais verts pouvant être semés le plus tardivement dans nos régions.



### Trèfle de Perse - *Trifolium resupinatum* L.

Code 119

Trèfle annuel et mellifère excellent pour les abeilles. Adapté aux sols lourds et humides, sa croissance estivale très rapide permet plusieurs coupes utiles pour servir comme fourrage. Il est par contre sensible aux sols trop acides. Il fixe l'azote et les parties aériennes sont très riches en protéines. Très peu gélif, mais destruction mécanique assez facile.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 4 à 7 jours

Densité de semis : 25 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 1 - 2 cm de profondeur. Peut être associé à de la phacélie ou à un radis fourrager.



### Trèfle Incarnat - *Trifolium incarnatum* L.

Code 120

Trèfle annuel à fleurs rouges mellifères et magnifiques. Couvert hivernal intéressant qui fleurit tôt au printemps puis dépérit naturellement. S'adapte bien à tous sols (tolère les sols acides). Système racinaire très ramifié et à croissance rapide. Bonne association avec la moutarde (25% en poids). Fixe l'azote. Non gélif.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

🌱 4 à 7 jours

Densité de semis : 30 g/10 m<sup>2</sup>

Le trèfle semé après le mois de juillet passe l'hiver et fleurit tôt au printemps. Semez à 1 - 2 cm de profondeur. Les plantules ne se développent pas bien par temps froid.

## La couverture du sol, un moyen efficace de préparer son potager pour les premiers semis

Commencer la saison au potager avec un sol bien meuble, vivant, riche en humus et bien réchauffé sera la garantie de bonnes récoltes, de moins de travail au potager et finalement de beaucoup de plaisir à voir pousser ces beaux légumes ! Dans un sol couvert, la vie du sol travaille à votre place ! En effet, les couverts végétaux jouent cinq fonctions essentielles : outil de travail du sol, conservateur de la structure du sol, économiseur d'eau, fertilisant et désherbant.

**Voici quelques conseils pour préparer la saison, que ce soit sur un potager existant ou pour démarrer sur une nouvelle parcelle.**

Quand préparer votre sol ? Au plus tôt vous vous y prenez, au meilleur sera le résultat. La meilleure période pour préparer sa saison est donc la fin de l'été et l'automne. Installez votre couvert avant les premières grosses gelées. J'ai une préférence pour les mulchs végétaux bien épais et les engrais verts. Durant l'hiver, assurez-vous que le couvert est bien en place avec une épaisseur suffisante (aucune lumière ne peut atteindre la surface du sol).

Si vous souhaitez démarrer un nouveau potager ou une nouvelle parcelle. Tracer votre futur emplacement, assurez-vous d'avoir une végétation rase (gazon tondu) et installer un mulch à l'automne sur une grosse épaisseur. Au printemps, la faune du sol aura travaillé activement et votre nouvelle parcelle est prête à l'emploi. Un passage à la grelinette et/ou un engrais vert pourra être nécessaire en cas de sol difficile (argileux, tassé, etc.).

Comment couvrir le sol ? Le couvert idéal est équilibré entre matière carbonée et azotée. En simplifié, au plus la matière végétale est verte, au plus elle est azotée (déchets de tontes, fanes de légumes, engrais verts, etc.). Au plus elle est brune, au plus elle est carbonée (feuilles mortes, foin, paille, BRF, etc.).

**Dans tous les cas, la matière végétale a besoin d'oxygène et de chaleur pour être digérée, ne l'enfouissez jamais, elle doit rester dans les 5 premiers cm du sol !**

Thomas Bleecx, Cycle en Terre

Quelques exemples de couverts :

**Mulch d'automne :** mélange de feuilles mortes et de déchets de tonte, fanes de légumes et foin, fumier (très) riche en paille. Ces mulchs se dégradent vite et nécessitent une épaisse couche (20-30cm), n'hésitez pas à en rajouter durant l'hiver car il faut que le sol soit toujours bien couvert. Au printemps, vous pouvez éventuellement ratisser le mulch fin mars pour permettre au sol de se réchauffer ou pour faire un semis directement. Si vous désirez réaliser une plantation (de type choux, courges, tomates), vous pouvez directement planter dans le mulch, l'action de celui-ci se maintiendra durant toute la culture (mais attention aux limaces et campagnol dans ce cas !).

**Engrais verts :** mélange seigle/vesce, mélange phacélie/sarrasin/pois, épinard/pois. Ceux-ci doivent de préférence être semés avant l'hiver. Pensez à l'avance à la manière donc vous voulez les détruire (voir article sur engrais verts) ! Ceci doit être réalisé 3 semaines avant la mise en culture.

**Bois Raméal Fragmenté (BRF) et autres broyats de bois :** le BRF fait beaucoup parler de lui ces dernières années. Je vous conseille de ne rien cultiver sur un couvert de BRF avant 8 mois, et même idéalement plus d'un an. Avant cela, le sol n'est pas encore « équilibré » et vous vous exposez à des problèmes (faim d'azote, fermentation microbienne, asphyxie racinaire, etc.).

**Bâche :** le compromis si vous n'avez pas eu le temps d'installer un engrais vert ou un mulch. Je vous conseille d'utiliser une bâche de type tissée qui permet à l'eau de s'infiltrer et une bonne oxygénation du sol. N'hésitez pas à mettre du compost ou un vieux fumier sous celle-ci. Enfin, au printemps, vous pouvez débâcher fin mars et éventuellement semer un engrais vert à croissance rapide (phacélie, avoine) si vous comptez planter tardivement.

● Semis ■ Repiquage en pleine terre  
 ▲ Semis en pépinière chauffée à 20°C  
 ○ Floraison ○ Récolte

🌱 Durée nécessaire pour la germination  
 des semences + Grande portion disponible  
 🌱 Variété multipliée par Cycle en Terre



### Vesce cultivée - *Vicia sativa*

Code 146

Plante pérenne à fleurs pourpres mellifères. Culture d'été très efficace pour couvrir le sol et l'enrichir. Nécessite peu d'eau pour arriver à maturité mais préfère les sols frais et humifères. Peut être semée en automne en association avec une céréale (seigle, avoine) qui lui sert de tuteur (mélange : 40 à 60% de vesce). Fixe l'azote. Résiste au gel.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

Densité de semis : 125 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 2-5 cm de profondeur.

🌱 5 à 14 jours



### Vesce velue - *Vicia villosa* Roth.

Code 17

Plante vivace à fleurs pourpres mellifères. Culture d'hiver très efficace pour couvrir le sol et enrichir celui-ci en matières organiques azotées. Elle permet aussi d'éviter le développement d'adventices en hiver et au printemps. On la sème souvent en automne en association avec une céréale (seigle, avoine) qui lui sert de tuteur (mélange : 40 à 60% de vesce). Idéale comme engrais vert installé avant l'hiver. Résiste au gel : peut rester implantée au printemps.

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

Densité de semis : 80 g/10 m<sup>2</sup>

Semis à 2-5 cm de profondeur. Peut être semée en automne en association avec une céréale (seigle, avoine) qui lui sert de tuteur (mélange : 40 à 60% de vesce). Faucher trois semaines avant la culture suivante.

🌱 5 à 14 jours



## Le jardinage

*Qu'implique la notion de jardinage ? La plupart du temps, nous nous posons la question de savoir quelles fleurs nous voulons voir pousser dans nos jardins, pour des questions d'esthétisme, de préférence,... Si nous cultivons un potager, nous nous préoccupons de savoir quels légumes nous allons cultiver pour nos besoins et ceux de notre famille, en fonction bien sûr de ce que nous aimons manger.*

*Nous oublions probablement que jardiner n'est pas juste un moment de détente ou d'obligation pour nous nourrir. Jardiner c'est aussi participer à la création d'un grand maillage où la biodiversité peut être entretenue ou recréée. Notre jardin, notre terrasse, aussi petits soit ils font partie intégrante d'un « TOUT ». Chaque geste va influencer tel ou tel élément de ce « TOUT ». Etre jardinier, c'est pour moi un travail d'échanges entre des vivants : la terre, les végétaux, les micro-organismes, les insectes, les rongeurs, toute une vie que nous ne voyons pas à l'œil nu, et nous-mêmes.*

*Chaque geste est important, puisqu'il peut influencer la parcelle de terre que nous cultivons et la vie qui s'y développe. Nous prendrons donc le temps d'observer, de regarder, d'écouter, de sentir ce que nous disent la terre et ses « compagnons » avant d'agir.*

***Cela nous donnera aussi l'occasion d'apprendre la lenteur en se faisant plaisir.***

*Apprendre à « collaborer » avec les êtres de la nature passe forcément par la lenteur. Collaborer avec eux nous permettra de comprendre qu'il n'y a vraiment plus besoin de travailler la terre avec « force ». Cette dernière donnera le meilleur d'elle-même si elle est traitée avec douceur !*

*Et puis, cultiver un potager en respectant la terre et les êtres qui y vivent est un acte « politique », dans le sens où « je décide de manger et de nourrir ma famille de façon saine en refusant d'être un consommateur passif ».*

***Je redeviens acteur de ma vie, pour moi, mais aussi pour ma famille.***

*Je vais vers une certaine autonomie alimentaire.*

**Chantal Van Pevenage, Nassogne**

## Du jardin à la table

*Depuis 4 ans, j'ai un vrai jardin. Et un époux qui sème et récolte. Il est petit-fils de fermier et c'est peut-être pour ça qu'il aime humer la terre en la tenant entre ses mains.*

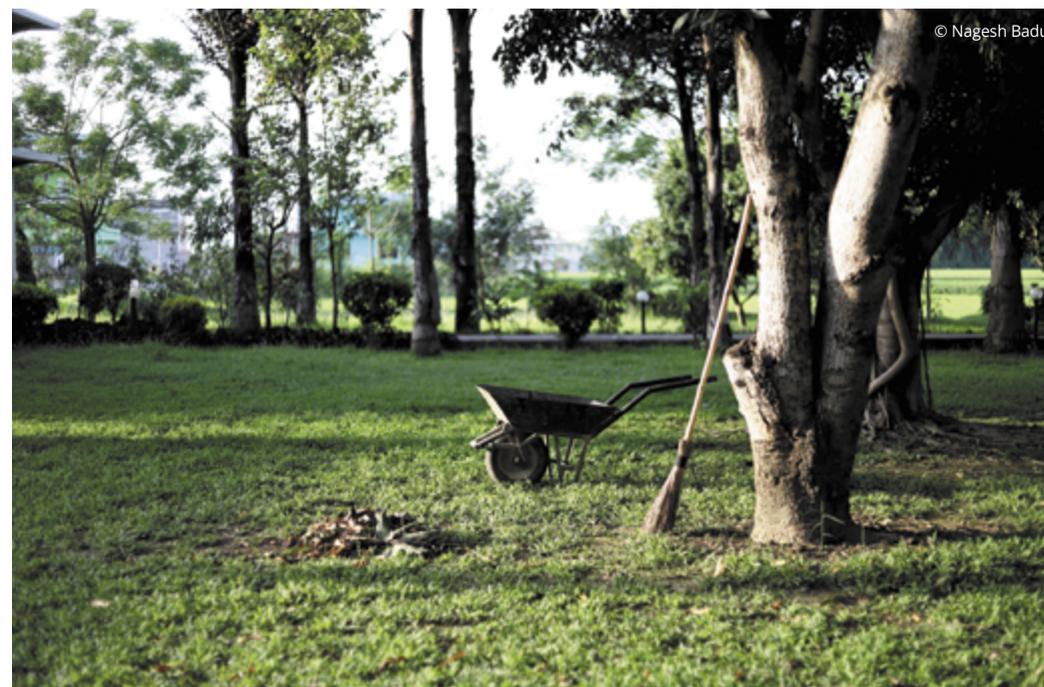
*Notre potager est un peu sauvage. Du blé pousse dans les salades à cause de la paille qu'on pose en hiver, les herbes indésirables ont peu de risque d'être arrachées et les lignes ne sont pas droites. On a souvent des surprises ! Des déconvenues aussi. Ah les carottes de cette année, presque rien n'a germé ! Mais les rescapées ont reçu le prix de l'excellence.*

*Quand on parle potager, c'est le jardinier qu'on félicite. Mais après lui, tout un travail est à supporter. Qui lave, coupe, congèle et cuisine ? Pas un jour sans que n'arrivent des haricots à perche (ou non), des tomates (abondantes cette année), des bettes, des salades, des courgettes, des aubergines ou des poivrons pour ne citer que ce qui périt dans un laps de temps court.*

*Mais j'aurais tort de me plaindre. Depuis que j'ai drastiquement diminué la viande et que je cuisine en partant des légumes, j'ai trouvé un nouveau plaisir à préparer un repas. Les enfants, les amis apprécient.*

***Et pour dire la vérité, me promener dans le jardin, tout comme manipuler fruits et végétaux, m'offrent un moment de méditation. La nature vit dans ma cuisine. Et je vis dans la nature.***

**Godelieve Ugeux, Ohey**



© Nagesh Badu

## Des réseaux pour une production locale de semences

À l'instar des grainothèques et autres bourses d'échanges de semences, **les initiatives citoyennes qui visent une plus grande autonomie semencière se développent petit à petit un peu partout en Belgique**. L'équipe de Cycle en Terre s'en réjouit et tente, dans la mesure de ses disponibilités, de répondre aux diverses demandes qui nous parviennent dans ce sens, notamment pour des formations sur la production de semences. Mais qu'en est-il des maraîchers professionnels ? Où se fournissent-ils en semences ? Une chose est sûre, ils sont peu nombreux à produire leurs semences eux-mêmes. La tendance irait même plutôt à l'achat de plants à repiquer plutôt qu'au semis à la ferme. C'est bien compréhensible, le maraîchage comporte déjà tant de facettes et demande des compétences diverses et variées ! Toutefois **Cycle en Terre souhaite, par un soutien technique et par l'acquisition de matériel, encourager et soutenir les producteurs prêts à consacrer une partie de leur temps à la culture de porte-graines**.

Puisqu'il est difficile pour une entreprise semencière comme la nôtre de produire en un même site une assez grande diversité de variétés et qu'il est toujours préférable de multiplier les semences dans des contextes pédoclimatiques variés, depuis ses prémices, Cycle en Terre souhaite **favoriser une production locale en collaboration avec un réseau de producteurs**. C'est pourquoi un appel a été lancé aux maraîchers qui souhaiteraient rejoindre un réseau d'échange de semences.

Depuis le démarrage du réseau de producteurs, une trentaine de maraîchers s'y impliquent en multipliant sur leurs parcelles une ou plusieurs variétés. Malgré certains échecs (riches d'enseignements), Cycle en Terre s'est vu confier, à la fin de la saison passée une bonne trentaine de lots de semences : tomates, aubergines, laitues, tétragone... Nous les nettoyons, testons leur germination, ensachons les semences (avec une étiquette qui rend légale la distribution aux maraîchers) et envoyons une partie des semences à chaque producteur du réseau. L'autre partie a été proposée dans notre catalogue.



La tomate Triomphe de Liège chez Cédric Saccone à la Ferme au moulin



Rencontre avec Jean-Martial Morel, maraîcher en AMAP, producteur de semence et membre de Kaol Kozh

L'hiver passé, après deux ans d'existence du réseau, nous avons tiré le premier bilan de cette expérience : nous étions heureux de constater que de nombreux maraîchers s'intéressent à la production de semences et mènent à bien leurs cultures de porte-graines. Toutefois, nous nous sommes rendu compte que nos exigences de qualité, nécessaires pour intégrer ces variétés à notre catalogue, ne sont pas nécessairement aussi poussées dans le cas d'un échange entre maraîchers. C'est le cas par exemple des risques d'hybridation. Les distances d'isolation que nous appliquons pour des semences destinées à la vente sont très élevées, de l'ordre du kilomètre dans certains cas. Ce n'est pas toujours applicable chez les maraîchers qui pourraient se contenter de distances plus courtes pour produire des semences pour leur propre utilisation. Parfois encore, les quantités produites ne sont pas suffisantes pour que cela vaille la peine pour Cycle en Terre de l'inclure au catalogue. Tester, imprimer les sachets, ajouter toutes les informations de culture au catalogue... tant d'étapes qui représentent trop de travail pour de petits lots. Bref, nous en avons conclu que produire pour un réseau d'échange n'est pas toujours compatible avec le fait de produire pour un catalogue et nous avons décidé de scinder les deux. Depuis, nous invitons les maraîchers à continuer de soutenir le réseau d'échange (qui doit s'autogérer sur les variétés produites, les surfaces de production etc.) et par ailleurs, **nous proposons à ceux qui le souhaitent et s'en sentent capables en terme d'implication de produire l'une ou l'autre variété pour notre catalogue, selon un cahier des charges le plus précis possible et contre rémunération.** Quatre maraîchers ont tenté l'aventure cette saison.



D'après notre propre expérience de multiplication, nous tentons, en dialogue avec eux, d'établir des conditions (prix et critères de qualités notamment) qui soient juste pour le multiplicateur comme pour le semencier et qui correspondent à nos conditions de culture. Chantier à suivre !

Une récente rencontre nous motive plus que jamais à continuer de soutenir un tel réseau.

**Le réseau Kaol Kozh : une magnifique rencontre qui ouvre de nouvelles perspectives pour Cycle en Terre et le réseau des maraîchers-semenciers**

En décembre 2016, alors que nous organisons une formation sur la multiplication de semences, nous entendons parler d'un réseau breton via lequel des maraîchers produisent et s'échangent des semences. Un tel réseau avec déjà quelques années d'expérience devrait avoir de bons conseils à prodiguer. Un an plus tard, Marc Sire (nouvellement engagé par le réseau Kaol Kozh) nous invite à venir participer à une conférence en Bretagne sur la diffusion des semences paysannes. Nous y voyons bien sûr l'occasion d'apprendre à connaître ce réseau et de rencontrer des multiplicateurs de semences.

Depuis 2007, l'association bretonne Kaol Kozh (« vieux chou » en breton et « bien commun » en russe) œuvre à la préservation des semences potagères, fourragères et céréalières. Elle compte aujourd'hui 110 adhérents, jardiniers ou agriculteurs qui produisent des semences et effectuent un travail de sélection sur des variétés du terroir breton. L'initiative est née dans les années 2000 parmi des producteurs de légumes regroupés au sein de l'Association des Producteurs de Fruits et Légumes Bio de Bretagne (APFLBB, désormais Coop BioBreizh BioBreizh). Non satisfaits des variétés hybrides qu'on leur propose à l'époque, notamment en chou (CMS), **ces maraîchers ont souhaité faire perdurer les pratiques d'antan consistant à sélectionner eux-mêmes, sur leurs parcelles, des légumes adaptés à leur terroir et leurs pratiques culturales.** Une précieuse collaboration avec des chercheurs de l'INRA de Rennes (Institut National de Recherche Agronomique) leur a permis d'accéder à des souches de variétés locales conservées dans les frigos de l'institut de recherche et de bénéficier d'un accompagnement technique. Avec le temps, les travaux menés en sélection participative ont permis de sauver de nombreuses variétés dont par exemple le chou de Lorient ou encore l'oignon rosé de Roscoff et de fournir aux paysans des variétés sélectionnées en bio et correspondant à leurs besoins et méthodes de culture. Une mention « Légume issu de semence paysanne » a été créé et permet d'identifier ces légumes à la vente. Aujourd'hui, du jardin particulier aux parcelles de légumes destinés à la grande distribution, ce sont des centaines d'hectares qui sont cultivés en Bretagne avec des semences paysannes !

**Nous sommes rentrés de Bretagne avec le rêve que le réseau de maraîchers autour de Cycle en Terre puisse s'inspirer des Bretons pour se lancer avec nous dans nos propres démarches de sélection ! Et il se pourrait bien que des variétés bretonnes cherchent à s'acclimater sur nos terres Wallonnes dès l'an prochain...**

### Le « RMRM »

Pour terminer, nous souhaitons vous présenter un autre réseau plus large qui a vu le jour récemment dans nos régions et dans lequel nous nous impliquons. Il s'agit du Réseau Meuse-Rhin-Moselle (RMRM), plateforme rassemblant les acteurs actifs autour de la thématique des semences paysannes et citoyennes, dans la région délimitée par le Rhin, la Meuse et la Moselle (Belgique, Pays-Bas, Luxembourg, Nord Est de la France et Ouest de l'Allemagne).

L'objectif général du Réseau est de contribuer « à la sauvegarde et la promotion de la diversité des plantes utiles, en particulier celles servant à l'alimentation humaine, à travers le maintien et le développement de la diversité locale des plantes alimentaires ». Il nous permet depuis sa création de collaborer tant avec des artisans semenciers, que des jardiniers amateurs, des chercheurs, des agriculteurs ou encore des associations d'agriculteurs.

Vous l'aurez compris, la semence est une affaire collective ! Si vous souhaitez y prendre part, n'hésitez pas à rejoindre l'un ou l'autre de ces réseaux et mettre la main à la pâte.

Benoit Delpeuch

## Produire ses propres semences au potager, c'est super !

Le faire dans les règles de l'art, c'est encore mieux !

Vous êtes motivés par la récolte de semences mais vous n'avez aucune idée de tout ce que cela implique concrètement (bonnes pratiques, méthodes et niveaux de facilité) ? Cet article vous en expose un bref aperçu. Vous trouverez toutes les infos pour en obtenir davantage en bas d'article !

Cultiver des semences veut dire accompagner des plantes jusqu'à la fin de leur cycle végétal afin de pouvoir utiliser les graines obtenues pour les saisons suivantes. Il ne s'agit pas de récolter au hasard les graines des plantes qui sont montées en graines spontanément. Il existe en effet des règles de bonnes pratiques générales ainsi que diverses méthodes de récolte et plusieurs niveaux de facilité de reproduction de semences du potager.

« 70% des aliments de la planète proviennent de douze espèces végétales et de cinq animales. Les pommes de terre, le riz, le blé et le maïs, avec le bœuf, le mouton et le porc représentent à eux-seuls plus de la moitié de l'alimentation mondiale. Les centaines de milliers d'espèces de plantes et d'animaux d'élevage, qui ont existé depuis des générations, ont été remplacées par quelques espèces depuis le milieu du 20<sup>e</sup> siècle. » Vandana Shiva, et al. dans 'Law of the seeds' / 'la Loi des semences', 2013.

### Retrouvez ci-dessous une des méthodes de récolte de semences.

Récolte sur légumes fruits

Quelques exemples (niveau facile et moyen) : Tomate, Aubergine, Poivron, Physalis, Concombre, Cornichon, Courge + fermentation pour certains.

#### • 1<sup>re</sup> étape

Pour Tomate, Aubergine, Poivron, Physalis (autogame) - niveau facile	Pour Concombre, Cornichon, Courge (allogame) - niveau moyen
Sélectionner les plants Récolter plusieurs fruits bien mûrs et sélectionnés au centre de la plante de préférence Laisser encore mûrir Couper le fruit et récolter les semences	Sélectionner les plants Procéder à la technique de pollinisation manuelle (voir annexe 3 page 14 dans la fiche complète référencée ci-dessous) Procédez ensuite comme ci-contre

#### • 2<sup>e</sup> étape

**Pour les tomates : une fermentation de +/- 2 / 3 jours est nécessaire.** Après avoir récolté les semences et les avoir mises dans un bol/verre, laisser « pourrir » les semences dans leur jus en y ayant ajouté un peu d'eau (peu minéralisée, de source). Recouvrir celui-ci d'un tissu (pour éviter que les mouches n'y pondent). Mélanger régulièrement durant +/- 2/3 jours (selon la température ambiante). Un feutrage blanc va apparaître. Ceci permet que la pellicule gluante qui les recouvre disparaisse. Oter le feutrage et rincer les graines à l'eau courante dans un tamis. Faire sécher les semences directement sur un essuie-tout après rinçage (quelques semaines).

**Pour les concombres, cornichons et les courges :** une fermentation d'1 jour est nécessaire. Faire sécher les semences directement sur un essuie-tout après rinçage (quelques semaines).

**Pour aubergine, poivron et physalis :** ouvrir le « fruit » et faire sécher les semences directement sur un essuie-tout après rinçage (quelques semaines). (les aubergines ont parfois besoin d'1 jour de fermentation pour faciliter le détachement de la peau autour des semences)

NB : Il est conseillé de ne pas récolter les fruits sur les plantes choisies tant qu'on n'y a pas prélevé ceux destinés à la récolte de semences. Un truc en plus ? Pour les tomates, un collectionneur nous conseille de récolter les semences sur la 2<sup>e</sup> grappe de tomates des plants sélectionnés.



### **Lexique**

*Autogame : le pollen des fleurs de la plante féconde les organes femelles d'une même fleur ou d'autres fleurs de la même plante*

*Annuel : Un légume annuel a une durée de vie de un an. Il se développe et donne des fleurs et des fruits sur une même année.*

*Allogame : c'est le pollen d'une autre plante (de la même espèce) qui féconde l'ovule.*

*Bisannuel : Un légume bisannuel a une durée de vie de deux ans. Au cours de la première année, il se développe et au cours de la deuxième année il donne des fleurs et des fruits.*

*La fiche complète se présente sous la forme d'une fiche-action sur la reproduction de semences, destinée aux citoyens. Elle a été réalisée par notre asbl, le Début des Haricots asbl (active dans l'agriculture urbaine), en concertation avec Fanny (Cycle en Terre). **Elle est un support théorique à accompagner d'exercices pratiques sur le sujet. Vos expérimentations ainsi que divers organismes et absl peuvent vous combler en la matière !** Les informations et les listes qui y sont présentes, ne sont pas exhaustives mais couvrent déjà divers volets nécessaires à la reproduction des semences citoyennes. Il s'y trouve aussi des informations sur les grainothèques et une liste de ressources sur ces dernières ainsi que sur la production de semences.*

*Potagèrement vôtre,*

**Manon Verfaillie**



## Hybrides F1 : c'est quoi ça ?

Tous les jardiniers, particulièrement ceux qui cultivent leur potager, ont déjà entendu parler **des variétés hybrides, ou hybrides F1 (F1 pour « première génération Filiale »)**. Souvent décriés dans les cercles d'amateurs, parfois même confondus avec des Organismes Génétiquement Modifiés (OGM), leur valeur agronomique ne fait aucun doute.

**Mais qu'est ce donc qu'un hybride F1, et comment est il « fabriqué » ?**

Nous ne saurions répondre à cette question sans aborder quelques notions de génétique.

**La plupart des organismes vivants, en ce compris les plantes potagères qui nous intéressent ici, ont dans leur patrimoine génétique, un très grand nombre de gènes, qui sont à la base de l'expression des caractères tels que, par exemple chez la tomate, la taille et la couleur des fruits, la hauteur du plant, la résistance à des maladies telles que le Fusarium ou le Mildiou, etc..**

Pour chacun de ces gènes, une moitié de « l'information génétique » (un allèle) vient du parent mâle de la plante – le donneur de pollen, l'autre moitié (l'autre allèle) venant du parent femelle, celui qui a porté le fruit.



© Jaron Nix

Le résultat de l'expression de chaque gène est donc le résultat de la combinaison, de l'interaction, de ces deux allèles.

Pour reprendre le cas des tomates, les variétés « anciennes », ou fixées (lignées pures), sont le fruit de nombreuses générations d'autofécondations successives (la fleur de la tomate est particulièrement sujette à se féconder avec son propre pollen), ce qui fait que les allèles maternels et paternels finissent par être identiques : on parle d'état HOMOZYGOTE.

**Ceci a pour résultat pratique d'avoir des variétés pour lesquelles la simple récolte des graines d'un fruit permet de replanter, l'année suivante, des plants qui seront conformes à ceux de l'année précédente. L'inconvénient majeur de ces « lignées pures » est d'être hautement consanguines, ce qui amène une perte de vigueur parfois très notable.**

C'est donc tout naturellement que les sélectionneurs ont eu l'idée de « marier » deux lignées pures différentes, afin de combiner - avec plus ou moins de succès - les caractères du plant-mère et du plant-père. Cette fois, les deux allèles (paternel et maternel) de chaque gène de la descendance proviennent de deux plants appartenant à des lignées différentes, ils ont donc de grandes chances de ne pas être identiques : on parle d'état HETEROZYGOTE.

Cette diversité des allèles donne à la plante une vigueur accrue, entre autres avantages.

Dans un autre registre, ce phénomène de « vigueur hybride » est bien illustré chez les chiens et chats, où les individus « bâtards » sont souvent beaucoup plus « rustiques » que les chiens ou chats « de race ».

Au-delà de cette vigueur hybride, un atout particulièrement recherché chez les hybrides F1 de la tomate est la combinaison au sein d'une même variété des résistances à plusieurs maladies telles que fusariose, verticilliose, mildiou, divers virus...

**Et pourquoi ne « peut » on pas récupérer les graines des fruits produits par un plant hybride F1 ?**

Et bien, rien ne vous interdit de le faire, et il est très probable que les plants ainsi produits vous donnent des tomates comestibles, voire de très bon goût. Mais pour des raisons de disjonction et recombinaison aléatoire des caractères dans cette « génération F2 », tous les plants seront porteurs de combinaisons alléliques différentes, et auront donc des caractères d'expression très variable et imprévisible. Rares seront les plants de F2 aussi performants que l'hybride F1 en terme de rendement ou résistance aux maladies !

C'est probablement cette impossibilité de les reproduire d'une génération à l'autre, qui est à l'origine de la mauvaise presse qui est parfois faite aux hybrides F1, « instruments de la mainmise » des industriels de l'agroalimentaire sur l'agriculture mondiale.

**Certes, leur adoption implique la dépendance de l'agriculteur vis-à-vis du producteur de semence, qui impose son prix.** Mais le maintien d'un assortiment de lignées pures, et la recherche nécessaire à la mise au point d'un hybride performant sont un investissement comme un autre, et aucune entreprise ne s'y risquerait sans l'espoir d'un retour financier, à moins d'être subventionnée !

Là où le bât blesse, c'est lorsque, par le biais des obligations d'inscription aux catalogues communs des variétés, les grands semenciers, non contents de « proposer » leurs obtentions hybrides, parviennent petit à petit à les imposer, aux dépens des variétés fixées et libres de droits pour lesquelles personne ne veut prendre en charge la procédure parfois longue et coûteuse d'inscription officielle.

**Et moi, je peux hybrider ?**

**Enfin, créer un hybride F1 de tomate, ce n'est pas si compliqué que cela, pour autant qu'on n'espère pas égaler les performances agronomiques des hybrides F1 créés « scientifiquement » par les professionnels de la semence !**

Il suffit de marier deux plants de tomates différents, eux même appartenant à des lignées relativement pures. Le résultat sera souvent une surprise du point de vue de la taille, de la couleur et de la forme du fruit, mais le sentiment d'avoir créé quelque chose d'unique est une récompense en soi ! De plus, l'« effet hybride » apportera probablement un regain de vigueur, et donc de productivité.

Il vous faudra donc, assez tôt en saison, lorsque la première ou deuxième grappe de fleurs s'épanouira, sélectionner quelques fleurs encore au stade « bouton fraîchement éclos » sur la variété qui servira de pied-mère.

L'opération qui suit est la plus délicate, et demande pas mal de délicatesse, et un instrument (pincette) aussi fin que possible, car il va vous falloir « castrer » la fleur, afin qu'elle ne puisse pas s'autoféconder avec son propre pollen. Par chance, chez la tomate, le cône d'étamines (voir figures 4 et 5) et les pétales forment un tout assez solide, et avec un peu de chance – et pas mal d'essais ratés – vous parviendrez à tout enlever d'un coup de pincette ! Attention au pistil, très fragile, si vous le détachez malencontreusement de l'ovaire il faudra tout recommencer sur une autre fleur.

Ensuite, il va falloir récolter le pollen de la variété qui servira de géniteur mâle. La fleur de tomate n'étant pas toujours très généreuse en pollen, secouez en quelques unes, bien épanouies, en les « tapotant » sur un objet de préférence sombre et brillant. Une petite plaquette de plastique noir fait merveille.

Vous pourrez visualiser le pollen sous la forme d'une traînée de poussière pâle, bien visible sur fond noir.

Le moment est enfin venu de passer à l'acte : avec la plus grande délicatesse pour ne pas briser le pistil, effleurez la traînée de pollen avec le stigmate.

Précisons qu'une atmosphère très humide, ou exagérément chaude, réduira les chances de succès. Il est donc préférable d'opérer en milieu de matinée, et de préférence en dehors d'un épisode caniculaire ou pluvieux.

A ce stade, vous pouvez enlever toutes les fleurs plus âgées qui se trouvent sur la grappe, afin que le maximum d'énergie soit dirigé vers la formation du précieux fruit auquel vous venez de donner naissance. Il est bon, afin de prévenir toute pollinisation naturelle et incontrôlée par un insecte butineur, de protéger la grappe de fleur par un morceau de mousseline ou autre « filet » à maille très fines. Cependant, si lors de la castration, vous avez enlevé la totalité des pétales, la fleur ne présentera plus aucune attractivité pour les pollinisateurs, et vous pourrez vous passer de cette étape.

Lorsque, une semaine plus tard, vous constaterez le gonflement de l'ovaire, signe de la réussite de l'opération, vous enlèverez également toutes les autres fleurs de la grappe. Si la fleur tombe, signe d'échec, vous pourrez par contre retenter sur un autre bouton de la grappe.

Il ne vous restera plus qu'à laisser mûrir le fruit, et en récolter les graines pour, le printemps prochain, semer, cultiver, observer et déguster votre hybride F1 « maison » !

Et si le résultat vous plaît particulièrement, rien ne vous empêche d'en récolter les graines (issues d'autofécondations naturelles) et, l'année suivante, vous pourrez choisir parmi la descendance certainement très variable, le ou les plants qui présentent les caractéristiques que vous souhaiteriez « fixer ». En répétant cette opération de « semis-sélection-récolte des graines » pendant 6 à 8 générations successives, vous aurez fixé votre variété, passant d'un hybride F1 à une « lignée pure » (et en perdant progressivement, au passage, la vigueur initiale de l'hybride F1).

**C'est de cette manière que les milliers de variétés de tomates dites « anciennes » ont été créées au cours des siècles, depuis la domestication de cette espèce par les Amérindiens jusqu'à nos jours.** Bien entendu, la pollinisation naturelle a longtemps été le seul facteur à l'origine de la formation de ces « hybrides accidentels », que les agriculteurs ont appris à stabiliser et conserver. Il n'est donc nullement nécessaire de recourir aux techniques du génie génétique pour créer des hybrides F1, qui n'ont en fin de compte rien à voir avec des OGM !

Laurent Minet

### Bouillon de fèves, de haricots et de petits pois, pesto de menthe et de mélisse

- Page 74-75

Valérie Mostert

[www.cuisinedescinqsens.be](http://www.cuisinedescinqsens.be)

Créatrice culinaire, conseillère en nutrition et jardinage biologique, Valérie est uneoureuse de la Terre et elle transmet sa passion au travers de cours de permaculture et de biogastronomie. Elle est aussi auteure de 4 livres, parus aux éditions Racine : « Cuisine de la Terre » (tome 1 et 2), « Légumes de la Terre » et « Douceurs de la Terre ». Ceux-ci sont vendus en magasins bios

### Choucroute

- Page 22-23

Lillemor Schmidt

### Coloration des œufs de Pâques

- Page 40

Marie Agnès et Bernard de Cipllet

### Comment faites-vous, Chef, pour que vos préparations soient aussi savoureuses ?

- Page 100-101

Mike de Chef Sans Toque

[www.chefsanstoque.be](http://www.chefsanstoque.be) // Facebook : [chefsanstoque](https://www.facebook.com/chefsanstoque)

6, rue du Faustay 4160 Anthisnes // 0494 46 99 30

*En savoir plus sur ma cuisine ?* Rendez-vous sur ma page internet : [www.chefsanstoque.be](http://www.chefsanstoque.be), je vous accepte dans mes amis Facebook sur mon profil ChefSansToque, je vous invite à m'accueillir chez vous pour des Ateliers de Cuisine à Domicile et enfin, je vous convie à ma table, chaque vendredi dès 19 heures pour un menu unique. Au plaisir de vous rencontrer !

### Courgettes aigre-douces au curry

- Page 44-45

Laura Ancion, Liège

### Crème de betterave au crottin de Chavignol

- Page 44

Laura Ancion, Liège

### Cuisiner l'oseille épinard (Rumex patienta)

- Page 40

Marie Agnès et Bernard de Cipllet

### Des légumineuses... Chiche !

- Page 70-71

Cycle Richesse des Légumineuses

Françoise Hendrickx, Bruxelles - Ardennes

[francoise.hendrickx@skynet.be](mailto:francoise.hendrickx@skynet.be) - 0478 42 37 57

### Des réseaux pour une production locale de semences

- Page 132-136

Benoit Delpuech

Le réseau d'échange entre maraîchers : [www.cycle-en-terre.be/page/reseau-de-maraicher](http://www.cycle-en-terre.be/page/reseau-de-maraicher)

Kaol Kozh : <http://kaolkoz5.blogspot.com>

RMRM : <https://reseauarmsemences.com>

### Du jardin à la table

- Page 131

Godelieve Ugeux, journaliste à Pour.press et Plein soleil ([acrf.be](http://acrf.be)). Auteure de « Est-ce ainsi que les femmes vivent » ([Ed.couplesfamilles.be](http://Ed.couplesfamilles.be)). Va paraître : « Une heureuse colère – Vers la transition énergétique »

### Évolution des espèces maraîchères : Des types sauvages aux légumes d'aujourd'hui

- Page 16-17

Laurent Minet

L'asbl Hortiforum a été constituée en 1993 à l'initiative de professeurs de l'enseignement horticole gembloutois de tous les niveaux dans le but de moderniser et promouvoir les techniques propres à l'horticulture, en ce compris la gestion de l'environnement cultivé dans le respect de la nature. C'est au travers de la protection et de la valorisation de notre patrimoine horticole qu'oeuvre actuellement l'équipe d'Hortiforum avec, notamment, le soutien logistique et financier du Service Public de Wallonie et du Centre Technique Horticole de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Les efforts de l'asbl sont également dirigés vers le soutien aux acteurs de la profession via, entre autres, la mise en oeuvre de programmes de recherches appliquées. Laurent Minet occupe depuis 2012 le poste de chargé de projets au sein de cette asbl.

## Filets de consoude à la purée d'Aegopode

- **Page 57**  
Pierre-Yves Lenoir  
Willow Land Art - Le saule paysager  
0479 94 66 02 - 019 58 75 82 - willowlandart@gmail.com  
Rue de la motte, 23 4260 Ville en Hesbaye (Braives)

## Hybrides F1 : c'est quoi ça ?

- **Page 140-143**  
Laurent Minet

## La couverture du sol, un moyen efficace de préparer son potager pour les premiers semis

- **Page 126-127**  
Thomas Bleeckx  
**Plus d'info :** Soltner, 2016, *Guide du nouveau jardinage : sans travail du sol, sur couvertures et composts végétaux*. Collection Sciences et Techniques agricoles.

## La plantation de cornichons

- **Page 45**  
Laura Ancion, Liège.  
*J'ai un tout petit jardin, mais y cultive avec joie plusieurs variétés. (rhubarbe, groseilles maquereaux, rouges, blanches, pommes, cerises, poireaux, potiron, courgettes, brocolis...)*  
*Par facilité je privilégie les plants de courgettes et cornichons. Ils sont plus résistants aux limaces envahissantes.*  
*J'ai aussi planté des cyclantères cette année dans mon jardin. Dès que ça pousse, c'est presque envahissant... Les fruits récoltés petits (max 4cm) se conservent également dans du vinaigre et aromates. Plus gros ils peuvent être consommés comme des petits poivrons farcis.*

## Le jardinage

- **Page 130**  
Chantal Van Pevenage, Nassogne  
***Vous souhaitez apprendre à cultiver un jardin potager en respectant les différents préceptes cités ci-dessus ?***  
Pour en savoir plus : Asbl Autonomie alimentaire au fil des saisons – chantal@gitemandine.be - 08 422 35 55  
[www.weyrich-edition.be/collaborer-avec-la-terre-et-ses-etres-vivants-van-pevenage](http://www.weyrich-edition.be/collaborer-avec-la-terre-et-ses-etres-vivants-van-pevenage)

## Le travail d'artisan semencier

- **Page 08-09**  
Fabrice de Bellefroid

## Les 3 potagères oubliées

- **Page 86**  
Pierre-Yves Lenoir

## Noms vernaculaires : Chervis, berle des bergers, girole, chirouis

- **Page 60-63**  
Laurent Minet  
Source : <http://foodhistorjottings.blogspot.be/2011/12/elizabeth-rainbows-skirret-pie.html>

## Pétales de betteraves, carottes et champignons à l'huile d'argan et mandarine

- **Page 48-49**  
Valérie Mostert

## Piments et poivrons

- **Page 78-81**  
Laurent Minet

## Potage aux pommes Granny Smith et aux panais demi long de Guernesey

- **Page 56**  
Pierre-Yves Lenoir  
Willow Land Art - Le saule paysager  
0479 94 66 02 - 019 58 75 82 - willowlandart@gmail.com  
Rue de la motte, 23 4260 Ville en Hesbaye (Braives)

## Pour des frites encore meilleures

- **Page 40**  
Marie Agnès et Bernard de Cipllet

## Produire ses propres semences au potager, c'est super !

- **Page 136-139**  
Manon Verfaille, chargée de l'accompagnement des potagers collectifs, pour Le Début des Haricots asbl  
***Découvrez la fiche complète :*** [www.haricots.org/publications](http://www.haricots.org/publications)

## Rien ne vient sans son monde

- **Page 116-117**  
François Thoreau  
[www.croisieretoxique.org](http://www.croisieretoxique.org)  
À propos de Kachinas [Laboratoire d'écologie politique] : L'ASBL Kachinas est un laboratoire d'écologie situé à Marchin, dans un microcosme semi-industriel et semirural. On y expérimente la réappropriation de savoirs-faire en collectif, à travers un jardin, un verger et une bergerie. Nous tâchons également de questionner le devenir post-industriel de nos sociétés à travers des « Croisières Toxiques » au fil de la Meuse. Enfin, plus récemment, nous

avons initié une démarche artistique dans l'espace public. Intitulée « D'où vient le vent ? », cette exposition de sculptures girouettes visait à réhabiliter des facultés collectives de perception des vents dominants qui soufflent sur notre monde, mais aussi à explorer les façons de faire souffler des vents contraires.

### Salade de mâche, feta et légumes racines, sauce aigre-douce

- Page 52-53  
Valérie Mostert

### Salade estivale de légumes feuilles, fruits et racines, tuiles aux amandes et vinaigrette maison à la framboise

- Page 32-33  
Valérie Mostert

### Spanacopita à l'arroche rouge ou tourte à l'arroche (Atriplex hortensis - Chénopodiacées) ou chénopode blanc ou chénopode multicolore

- Page 22  
Pierre-Yves Lenoir

### Spicy Ketchup

- Page 86  
Naureen Hyder de Gesves

### Trop de courgettes en été ?

- Page 40  
Marie Agnès et Bernard de Ciplat





## MERCI



*Ah, ce petit endroit à la fin du catalogue... Est-il lu ? Il n'a l'air de rien, mais il est si important au final. Car dans Cycle en Terre, on se donne tous à fond, et ça fait du bien de se sentir reconnu par nos collaborateurs.*

*Tout d'abord, il y a ceux qui passent peu, et qui comptent beaucoup : les bénévoles, les coopérateurs, les administrateurs même peut-être. Quand ils viennent, nous, on reste concentré sur notre travail, on propose bien sûr un thé ou un café, parfois même un speculoos, et on va vite continuer ce qu'on a commencé. Et dans son cœur, on est un peu déchiré de ne pas partager plus de temps avec nos visiteurs, pour leur montrer comme ils sont importants pour nous.*

*Et puis, il y a les membres de l'équipe. Thomas, qui passe son temps à gérer des stocks, encoder des données, régler les problèmes d'impression des autres, trouver des solutions techniques... et qui rêve quand même de pouvoir, lui aussi, sortir voir le soleil quand il fait magnifique en été. Merci Thomas, pour ce travail indispensable effectué avec dévouement tous les jours. Sans toi, on serait bien tous bloqués.*

*Il y a aussi Benoît, qui gère les cultures avec pas mal de nerf. Hé oui, multiplier des semences à Buzin, ce n'est pas évident... Surtout quand il fait sec comme cette année, et qu'on n'a pas d'eau pour arroser. Pourtant les cultures n'ont jamais été aussi belles: plein de fleurs partout, des légumes magnifiques dans un sol plutôt pauvre, et plein de nouveaux équipements mis en place pour nous faciliter la vie. On avance à grands pas de ce côté, c'est indéniable.*

*Puis est arrivée Lillemor, qui, dès sa venue a dompté seule une ensacheuse renommée Bertha. Il faut dire que Bertha, elle a un sacré caractère... Elle n'est d'abord pas arrivée l'année passée comme prévu. En résumé, elle ne parle qu'Allemand. Ensuite elle a eu du mal à bien vouloir travailler. Mais Lillemor est bien plus maligne, persévérante et patiente, et elle a pris le dessus, ces derniers jours... Chapeau bas, ce n'est pas donné à tous de relever un tel défi.*

*Dans un registre un peu pareil, Olivier nous est tombé du ciel. Lui, il cherchait à se former en maraîchage. Alors il est venu faire un « stage » chez nous, pour deux ans. Et ben voilà: il vient juste de nous sortir carrément de l'embarras. Parce que non content d'avoir réussi à trier toutes nos semences, il vient de relever un défi incroyable: imprimer des milliers de sachets de semences dans une imprimante « style Bertha ». Accessoirement, il donne de fameux coups de mains aux cultures... Alors l'année prochaine c'est indéniable, avec Olivier aux côtés de Benoît, ça va semer !*

*Et, dernière arrivées, Carla. On parle anglais entre nous, elle habite à 3h de route, et elle agit habilement pour nous faire avancer sans trop nous ralentir (ben oui, il y a beaucoup de choses à mettre en place pour aller en Flandre). Elle est pleine d'idéaux, et en même temps hyper terre à terre. C'est vraiment ce dont à on a besoin chez nous, quelle aubaine qu'elle travaille avec nous !*

*N'oublions pas le magnifique été qu'on a passé au soleil avec des stagiaires et des étudiantes géniaux (drôles, sympas, efficaces, et tout et tout). Et puis l'équipe graphiste, qui, à l'heure qu'il est (tard), travaille à fond pour terminer des superbes outils de com' que nous avons vraiment hâte de partager.*

*Fanny, pour toute l'équipe de Cycle en Terre*





Éditeur responsable : Cycle en Terre SCRL

Illustrations : Alexia Bertholet / facebook/Alexia-Bertholet-illustration

Mise en page : Perrine Dehousse / www.perrinedessine.be / facebook/perrinedessine

Impression : Imprimerie Vervinck & fils - Février 2019

## **BON DE COMMANDE – SEMENCES CYCLE EN TERRE**

### **Modalité de commandes**

- Trouver nos semences

Pas mal de revendeurs proposent nos semences en Belgique.

- Pour obtenir nos semences, vous pouvez :

> Les commander via notre site de vente en ligne : [www.cycle-en-terre.be](http://www.cycle-en-terre.be) ou nous renvoyer ce bon de commande complété (également téléchargeable sur notre site internet)

> Vous rendre chez votre revendeur de semences Cycle en Terre. La liste des magasins vendant nos semences est actualisée sur notre site

> Venir enlever une commande chez nous (en semaine, sur rendez-vous uniquement)

### **Prix et quantités de semences**

- Les prix

Quatre catégories de prix ont été établies pour correspondre de la manière la plus juste possible aux coûts de production (culture, battage, nettoyage, stockage, ensachage, distribution). Notre souhait est de vous proposer un prix juste, abordable et durable.

À partir de 180 euros d'achat TVAC, nous vous accordons 15 % de réduction si vous nous en faites la demande. Plus d'informations sur ce sujet sont disponibles sur notre site web.

- La quantité de semences dans les sachets

Un sachet compte en moyenne suffisamment de semences pour cultiver un grand potager diversifié pour une famille de 4 personnes.

- Les conditions de livraison

Les livraisons se font via Bpost. Le montant des frais de port est de 3 euros pour les commandes pesant entre 0 et 300 g et de 5,30 euros pour les commandes pesant plus de 340 g.

Les frais de port sont offerts pour toute commande de plus de 70 euros TVAC.

### **Demandes spéciales**

- Commande personnalisée

N'hésitez pas à nous contacter directement pour toute commande spécifique, notamment si vous souhaitez faire des achats groupés, réaliser des sachets personnalisés (baptêmes, mariages, événement culturels, entreprises...) ou revendre nos semences. Nous serons heureux de répondre au mieux à votre demande.

- Commande

Nous vous conseillons de commander vos semences sur notre site internet : [www.cycle-en-terre.be](http://www.cycle-en-terre.be). La gestion des commandes y est beaucoup plus rapide.



Cependant, si vous préférez utiliser ce formulaire de commande, veuillez nous le renvoyer par mail ou par voie postale en nos bureaux. Nous préparerons votre commande et vous communiquerons le montant de celle-ci. Vous pourrez ensuite nous régler par virement.

**Vos coordonnées**

Nom, prénom :

Entreprise :

Adresse de facturation :

n°  CP et ville :

N° de TVA :

Adresse de livraison (uniquement si différente de l'adresse de facturation)

n°  CP et ville :

Numéro de téléphone :

Adresse email :

Abonnement à notre newsletter : oui – non

**Liste des variétés commandées :**

	Code	Nom	Portion	Quantité
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				

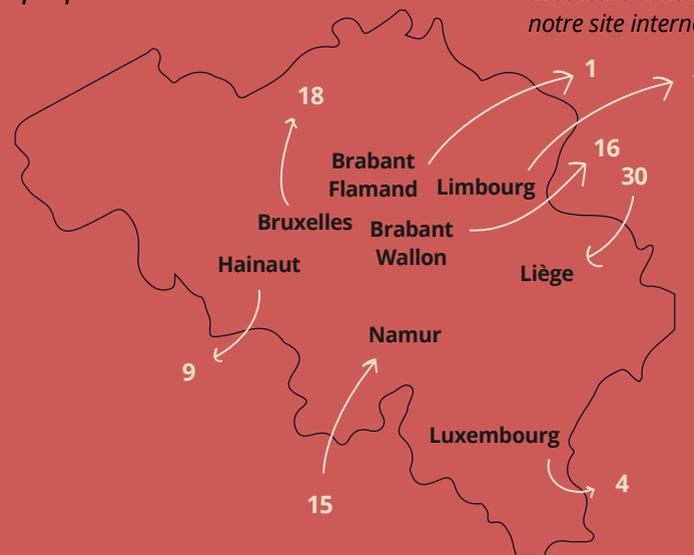
P = Petite portion | G = Grande portion

19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

**Cycle en Terre SCRL**

Bureau : 131, rue de la Station 5370 Havelange | Siège social : 5A, Buzin 5370 Havelange  
 TVA : BE0 665 883 422 | BE91 3631 6443 8076 | Bic : BBRUBEBB (ING)  
 commande@cycle-en-terre.be | 0487 720 647 | [www.cycle-en-terre.be](http://www.cycle-en-terre.be)

Nombre de magasins vendant les semences Cycle en Terre par province → La liste exacte des magasins avec leurs contacts sont sur notre site internet



## NOS SEMENCES

### LABEL BIOLOGIQUE

Nous sommes convaincus par l'agriculture biologique. Des systèmes doivent continuer à s'organiser pour cultiver non seulement sans engrais de synthèse et sans pesticides, mais également avec un travail du sol moindre et plus efficace (diminution de l'érosion, du tassement des sols, ...) et avec une mécanisation adaptée. Nous soutenons toute évolution allant dans ce sens et cherchons nous-mêmes des solutions (via la traction animale par exemple). Nous sommes donc labellisés Bio, et vous trouverez notre label sur le site internet.

### INDICATIONS SUR LES SACHETS DE SEMENCES

Vous trouverez au recto des sachets les informations suivantes : les noms exacts de l'espèce et de la variété, la mention « semences biologiques » avec le logo bio. Sur la page suivante, voici le code couleur de nos sachets.

**Pour ouvrir le sachet, nous vous conseillons de le découper délicatement au-dessus. Vous pourrez les refermer avec un trombone.**

Au verso des sachets, vous pourrez consulter les conseils de culture. Ceux-ci sont parfois plus longuement expliqués dans le catalogue.

Sont également inscrits : la densité de semis (en g par m<sup>2</sup>), la durée nécessaire pour la germination des semences (« levée »), le contenu du sachet et une estimation de la surface cultivée correspondante à ce contenu. Le taux de germination lors de l'ensachage est également indiqué, ainsi que la date limite de vente des sachets en magasins.

Nos semences sont testées chaque année et les taux de germination actualisés sont consultables sur notre site web.



-  légume racine
-  légume feuille
-  légume fruit
-  aromatique
-  fleur
-  engrais vert

Les semences sont parfois très petites mais donneront néanmoins naissance à une plante chacune. Par exemple, pour une laitue, nous mettons 0,5 g par sachet. Cela correspond approximativement à 5 m<sup>2</sup> de laitues, ce qui est déjà beaucoup pour un foyer.

Tout en-dessous à gauche est imprimé le drapeau européen indiquant que les semences sont effectivement biologiques. Ce drapeau est absent si les semences sont « en deuxième année de reconversion au bio ».

En bas à droite, vous trouverez les informations légales : numéro de semencier, numéro de lot, nom latin de l'espèce, campagne du dernier examen de la faculté germinative des semences.

### LA CONSERVATION DES SEMENCES

La durée de conservation des semences varie selon l'espèce. Certaines semences se conservent des années, d'autres juste un an. Voici, pour indication, des durées théoriques de conservation si vous conservez vos semences dans de bonnes conditions, c'est à dire dans un endroit frais, sec et obscur.

Espèce	Durée
Panais	1 an
Cerfeuil, haricot, persil, maïs, oignon, physalis, poireau, pois, scorsonère	2 à 3 ans
Carotte, cresson, fenouil, mâche, piment, roquette	3 à 4 ans
Arroche, choux, concombre, coriandre, épinard, fève, laitue, navet, melon, pourpier, radis, tomate	4 à 5 ans
Aubergine, amarante, basilic, bette, betterave, céleri, chicorée, concombre, courges	6 ans et plus



## LISTE DE PRIX

\* m<sup>2</sup> = Surface approximative cultivée avec une petite portion

\* g/gr. (gramme / graine) = Quantité dans une grande portion

Code	Espèce / Variété	Petite portion		Grande portion	
		m <sup>2</sup> *	€	g / gr.*	€
202	Amarante Golden	2 m <sup>2</sup>	2,95		
188	Amarante Tricolore	2 m <sup>2</sup>	2,95		
6	Arroche Rouge	5 m <sup>2</sup>	2,95		
11	Bette Multicolore	1,7 m <sup>2</sup>	3,45	10 g	7,5
12	Bette Verte à Carde Blanche	1,7 m <sup>2</sup>	2,95	10 g	5,5
206	Bette à Couper Perpetual Spinach	2 m <sup>2</sup>	2,95		
138	Cardon Epineux Argenté de Plainpalais	4 m <sup>2</sup>	3,45		
23	Céleri à Côtes Tall Utah	8 m <sup>2</sup>	3,45		
210	Céleri à Couper	5 m <sup>2</sup>	3,45		
125	Chicon Macun	2 m <sup>2</sup>	3,45		
26	Chicorée frisée Wallonne	1,3 m <sup>2</sup>	2,95		
207	Chicorée Radicchio 506TT	1,3 m <sup>2</sup>	2,95		
27	Chicorée scarole Ronde Verte à Cœur Plein	1,3 m <sup>2</sup>	2,95		
28	Chou Brocoli Calinaro	5 m <sup>2</sup>	3,45		
29	Chou Cabus Blanc Donator	10 m <sup>2</sup>	2,95		
30	Chou Cabus Rouge Granat	6 m <sup>2</sup>	2,95		
31	Chou Chinois Granat	5 m <sup>2</sup>	2,95		
124	Chou de Bruxelles Groninger	25 m <sup>2</sup>	3,45		
32	Chou de Milan Winterfürst 2	15 m <sup>2</sup>	2,95		
34	Chou Fleur Neckarperle	4 m <sup>2</sup>	3,45		
211	Chou Kale Roter Krauser (Frisé Rouge)	10 m <sup>2</sup>	2,95		
39	Claytone de Cuba	2 m <sup>2</sup>	3,45	5 g	7,5
123	Cresson Alénois	0,8 m <sup>2</sup>	2,95		
164	Cresson d'Hiver	15 m <sup>2</sup>	2,45	25 g	10
52	Epinaud Butterflay	5 m <sup>2</sup>	2,95	100 g	8
246	Epinaud Geant d'hiver			100 g	8
53	Fenouil Perfection	1,4 m <sup>2</sup>	2,95	5 g	7
63	Laitue Cerbiatta / Radichetta	5 m <sup>2</sup>	2,95	1 g	4
69	Laitue Cocarde	5 m <sup>2</sup>	2,95	1 g	4
64	Laitue Frisée d'Amérique	5 m <sup>2</sup>	2,95	1 g	4
166	Laitue Hâtive Erstling	5 m <sup>2</sup>	2,95		

\* m<sup>2</sup> = Surface approximative cultivée avec une petite portion

\* g/gr. (gramme / graine) = Quantité dans une grande portion

Code	Espèce / Variété	Petite portion		Grande portion	
		m <sup>2</sup> *	€	g / gr.*	€
65	Laitue Iceberg 4	5 m <sup>2</sup>	3,45		
233	Laitue Iceberg Saladin	5 m <sup>2</sup>	3,45	1 g	4,5
66	Laitue Lollo Rossa	5 m <sup>2</sup>	2,95		
241	Laitue Lorthoïse	5 m <sup>2</sup>	2,95		
135	Laitue Merveille d'Hiver	5 m <sup>2</sup>	2,95	1 g	4
60	Laitue Queue de truite/Forellenschluß	5 m <sup>2</sup>	2,95	1 g	4
62	Laitue Skipper			1g	4
200	Laitue Suzan	5 m <sup>2</sup>	2,95		
167	Laitue Rouge Oreilles du Diable	5 m <sup>2</sup>	2,95	1 g	4
168	Laitue Asperge Chinesische Keule	5 m <sup>2</sup>	2,95	1 g	4,5
76	Mâche Verte à Cœur Plein 2	1,3 m <sup>2</sup>	3,45	25 g	9
225	Oseille Epinaud Rumex patienta	14 m <sup>2</sup>	2,45		
92	Poireau Freezo	3 m <sup>2</sup>	3,45		
243	Pourpier Doré	1 m <sup>2</sup>	2,95		
97	Pourpier Vert	1 m <sup>2</sup>	2,95	10 g	6
101	Roquette	4 m <sup>2</sup>	2,95	25 g	6
81	Salade Asiatique Mizuna	4 m <sup>2</sup>	3,45	10 g	6,5
244	Salade Asiatique Red Giant	4 m <sup>2</sup>	3,45	10 g	6,5
121	Tétragone	11 m <sup>2</sup>	3,45	10 g	6
203	Betterave Forono	4 m <sup>2</sup>	2,95		
13	Betterave Noire d'Egypte	4 m <sup>2</sup>	2,95	20 g	8
252	Carotte Amsterdam 2			10 g	8
253	Carotte Flakkeese 2			10 g	8
126	Carotte Nantaise 2/Milan	7 m <sup>2</sup>	3,45		
20	Carotte Rodelika	5 m <sup>2</sup>	2,95		
24	Céleri Rave Monarch	5 m <sup>2</sup>	2,95		
35	Chou Rave Azur Star	4 m <sup>2</sup>	3,45	2 g	8,5
213	Chou Rave Supersmelz	4 m <sup>2</sup>	3,45	2 g	8,5
245	Navet De Milan à Forcer à Collet Rose	2,5 m <sup>2</sup>	2,95		
201	Navet Jaune Boule d'Or	2,5 m <sup>2</sup>	2,95	8 g	7
83	Navet Petrowski	2,5 m <sup>2</sup>	2,95		
153	Oignon Stuttgart Giant	1,4 m <sup>2</sup>	2,95		

\* m<sup>2</sup> = Surface approximative cultivée avec une petite portion

\* g/gr. (gramme / graine) = Quantité dans une grande portion

Code	Espèce / Variété	Petite portion		Grande portion	
		m <sup>2</sup> *	€	g / gr.*	€
87	Panais Aromata	10 m <sup>2</sup>	3,45		
186	Panais Tender and True			25g	10
172	Persil Tubéreux Halblange	1,3 m <sup>2</sup>	3,45	10g	7
231	Radis Flamboyant 2	1,3 m <sup>2</sup>	2,45	25 g	7,5
151	Radis Marike	1,3 m <sup>2</sup>	3,45		
98	Radis Sora	1,3 m <sup>2</sup>	2,45		
99	Radis d'Hiver Noir Gros Rond d'Hiver	0,4 m <sup>2</sup>	2,45	25 g	7,5
100	Radis d'Hiver Rosé de Pâques 2 (Ostergruß rosa 2)	0,4 m <sup>2</sup>	2,45		
102	Rutabaga Jaune a Collet Vert	7 m <sup>2</sup>	2,95		
104	Salsifis	1 m <sup>2</sup>	3,45		
109	Scorsonère Hoffmanns Schwarze Pfahl	1 m <sup>2</sup>	3,45		
7	Aubergine de Barbentane	2 m <sup>2</sup>	2,95	1 g	8,5
175	Aubergine Obsidien	2 m <sup>2</sup>	2,95	1 g	8,5
137	Concombre Blanc Long Parisien	8 m <sup>2</sup>	3,45		
163	Concombre Marketmore	8 m <sup>2</sup>	3,45	100 gr.	7,5
215	Concombre Rollison's Telegraph	8 m <sup>2</sup>	3,45	50 gr.	7,5
128	Concombre Tanja	1,7 m <sup>2</sup>	3,45		
122	Cornichon Vorgebirgtstrauben	3 m <sup>2</sup>	2,95		
224	Courge Bleu de Hongrie	10 m <sup>2</sup>	4,45	50 gr.	7,5
44	Courge Butternut Waltham	10 m <sup>2</sup>	3,45	50 gr.	7,5
176	Courge Musquée de Provence	10 m <sup>2</sup>	4,45	50 gr.	7,5
158	Courge Spaghetti	10 m <sup>2</sup>	3,45		
47	Courge Patidou Sweet Dumpling	10 m <sup>2</sup>	2,95		
223	Courgette Goldrush	6 m <sup>2</sup>	2,95		
48	Courgette Zuboda	6 m <sup>2</sup>	2,95	100 gr.	6
50	Cyclanthere Caigua	7 m <sup>2</sup>	3,45		
226	Edamame Green Shell	2,5 m <sup>2</sup>	4,45		
152	Fève Ratio	2,8 m <sup>2</sup>	4,45	250 g	8,5
160	Haricot à Rame à Écosser Goût Châtaigne d'Echenans	2,5 m <sup>2</sup>	4,45		
57	Haricot à Rame à Écosser Prijswinner	2,5 m <sup>2</sup>	4,45		
237	Haricot à Rame Mangetout Helda	5 m <sup>2</sup>	4,45	100 g	9,5
56	Haricot à Rame Mangetout Neckarkönigin	2,5 m <sup>2</sup>	4,45		
55	Haricot Nain Mangetout Helios	2,5 m <sup>2</sup>	4,45		
197	Haricot Nain Mangetout La Victoire	2,5 m <sup>2</sup>	4,45	100 g	7,5

\* m<sup>2</sup> = Surface approximative cultivée avec une petite portion

\* g/gr. (gramme / graine) = Quantité dans une grande portion

Code	Espèce / Variété	Petite portion		Grande portion	
		m <sup>2</sup> *	€	g / gr.*	€
250	Haricot Nain Mangetout Major	2,5 m <sup>2</sup>	4,45		
136	Haricot Nain mangetout Purple Teepee	2,5 m <sup>2</sup>	4,45		
182	Maïs doux Damaun	5 m <sup>2</sup>	3,45		
183	Patisson Custard White	6 m <sup>2</sup>	3,45		
161	Physalis pruinosa Cerise de Terre	5 m <sup>2</sup>	4,45	150 gr.	7
232	Piment Gorria (d'Espelette)	1,5 m <sup>2</sup>	3,45	0,5 g	8,5
91	Piment Jalapeno	1,5 m <sup>2</sup>	3,45		
150	Pois Demi-Grimpant Mangetout Ambrosia	2,5 m <sup>2</sup>	4,45		
94	Pois Nain à Écosser Merveille de Kelvedon	4 m <sup>2</sup>	4,45	250 g	9,5
173	Pois Nain Mangetout Norli	4 m <sup>2</sup>	4,45	250 g	11
174	Poivron Frigittello	2 m <sup>2</sup>	3,45	1 g	8
96	Poivron Neusiedler Ideal	2 m <sup>2</sup>	3,45	1 g	8
46	Potimarron Red Kuri	10 m <sup>2</sup>	3,45	50gr.	7
157	Potiron Rouge Vif d'Etampes	10 m <sup>2</sup>	3,45		
129	Tomate Ananas Noir	7 m <sup>2</sup>	3,45		
127	Tomate Black Cherry	7 m <sup>2</sup>	3,45	150 gr.	5
236	Tomate Blush	7 m <sup>2</sup>	3,45	150 gr.	5
131	Tomate Brandywine	7 m <sup>2</sup>	3,45		
234	Tomate Corma			150gr.	5
235	Tomate Cuor di bue (Cœur de Boeuf)	7 m <sup>2</sup>	3,45		
115	Tomate Golden Currant	5 m <sup>2</sup>	3,45		
162	Tomate Green Zebra	7 m <sup>2</sup>	3,45	150 gr.	5
177	Tomate Ida Gold	7 m <sup>2</sup>	3,45	150 gr.	5
179	Tomate Osu Blue P20	7 m <sup>2</sup>	3,45		
178	Tomate Précoce Glacier	7 m <sup>2</sup>	3,45	150 gr.	5
111	Tomate Purple Russian	7 m <sup>2</sup>	3,45	150 gr.	5
117	Tomate Rose de Berne	7 m <sup>2</sup>	3,45	150 gr.	5
116	Tomate Rotkäppchen («Petit Chaperon Rouge»)	7 m <sup>2</sup>	3,45		
113	Tomate Saint-Pierre	7 m <sup>2</sup>	3,45	150 gr.	5
132	Tomate Triomphe de Liège	7 m <sup>2</sup>	3,45	150 gr.	5
112	Tomate Yellow Giant Belgium	7 m <sup>2</sup>	3,45		
114	Tomate Zuckertraube	7 m <sup>2</sup>	3,45	150 gr.	5
90	Tomatillo du Mexique Cisneros	15 m <sup>2</sup>	4,45		

\* m<sup>2</sup> = Surface approximative cultivée avec une petite portion  
\* g/gr. (gramme / graine) = Quantité dans une grande portion

Code	Espèce / Variété	Petite portion		Grande portion	
		m <sup>2</sup> *	€	g / gr.*	€
190	Absinthe	4 m <sup>2</sup>	3,45		
4	Aneth	2,1 m <sup>2</sup>	2,95		
10	Basilic À Grandes Feuilles	1,4 m <sup>2</sup>	2,45		
9	Basilic Citron	1,4 m <sup>2</sup>	2,95		
254	Basilic Genovese			3 g	4,5
22	Carvi	1 m <sup>2</sup>	3,45		
25	Cerfeuil	3 m <sup>2</sup>	2,45		
37	Ciboulette	1 m <sup>2</sup>	2,95	5 g	4,5
42	Coriandre	4 m <sup>2</sup>	3,45	20 g	7,5
59	Hysope	1 m <sup>2</sup>	3,45		
74	Livèche	0,9 m <sup>2</sup>	3,45		
79	Mélisse Citronnée	6 m <sup>2</sup>	3,45		
214	Oignon Ciboule Long White Ishikura	1,4 m <sup>2</sup>	2,95	5 g	5,5
189	Origan	0,4 m <sup>2</sup>	2,95		
155	Persil frisé Grüne Perle 2	3 m <sup>2</sup>	2,95	10 g	6,5
133	Persil Plat Gigante d'Italia	3 m <sup>2</sup>	2,45	10 g	6,5
106	Sarriette d'Été	0,8 m <sup>2</sup>	2,95		
108	Sauge	1,3 m <sup>2</sup>	3,45		
110	Thym	0,7 m <sup>2</sup>	3,45		
249	Agastache - Menthe Coréenne	20 m <sup>2</sup>	3,45		
14	Bleuet	2 m <sup>2</sup>	2,95		
15	Bourrache	0,4 m <sup>2</sup>	2,95		
18	Camomille Matricaire	30 m <sup>2</sup>	2,95		
19	Capucine Naine	1,9 m <sup>2</sup>	2,95		
147	Chrysanthème Comestible	0,8 m <sup>2</sup>	3,45		
41	Coquelicot	7 m <sup>2</sup>	2,45		
148	Coréopsis	2 m <sup>2</sup>	3,45		
43	Cosmos Mélange de Couleurs	3 m <sup>2</sup>	2,95		
192	Dracocéphale de Moldavie Tête de Dragon	5 m <sup>2</sup>	3,45		
193	Guimauve	25 m <sup>2</sup>	2,45		
70	Lavande	1,5 m <sup>2</sup>	3,45		
195	Mauve de Mauritanie	8 m <sup>2</sup>	3,45		
198	Muflier Multicolore	8 m <sup>2</sup>	3,45		

\* m<sup>2</sup> = Surface approximative cultivée avec une petite portion  
\* g/gr. (gramme / graine) = Quantité dans une grande portion

Code	Espèce / Variété	Petite portion		Grande portion	
		m <sup>2</sup> *	€	g / gr.*	€
171	Pensée Sauvage	3 m <sup>2</sup>	2,95		
1	Rose Trémière	7 m <sup>2</sup>	2,95		
16	Souci - Calendula	3 m <sup>2</sup>	2,95		
145	Tagète tenuifolia Sterafrikaantje Geel	1,3 m <sup>2</sup>	2,95		
58	Tournesol Velvet Queen	3 m <sup>2</sup>	2,95		
191	Cardère Sauvage	10 m <sup>2</sup>	2,95		
139	Centaurée des prés	6 m <sup>2</sup>	2,95		
170	Giroflée des Murailles	2,5 m <sup>2</sup>	3,45		
165	Julienne des Dames	20 m <sup>2</sup>	2,95		
73	Lin À Grandes Fleurs	0,8 m <sup>2</sup>	3,45		
169	Marguerite Commune	6 m <sup>2</sup>	3,45		
141	Nigelle de Damas	4 m <sup>2</sup>	2,95		
142	Pavot de Chez Maman	4 m <sup>2</sup>	3,45		
105	Sauge Sclarée	6 m <sup>2</sup>	3,45		
51	Vipérine à Feuilles de Plantain	2,8 m <sup>2</sup>	3,45		
8	Bande Fleurie Buffet à Insectes	20 m <sup>2</sup>	3,45		
140	Couvert permanent mellifère	20 m <sup>2</sup>	3,45		
71	Lin Bleu	20 m <sup>2</sup>	4,45		
82	Moutarde	25 m <sup>2</sup>	2,95		
72	Phacélie	13 m <sup>2</sup>	4,45		
103	Sainfoin	2,6 m <sup>2</sup>	2,95		
107	Sarrasin	20 m <sup>2</sup>	3,45		
144	Seigle	18 m <sup>2</sup>	4,45		
119	Trèfle de Perse	18 m <sup>2</sup>	3,45		
120	Trèfle Incarnat	18 m <sup>2</sup>	3,45		
146	Vesce cultivée	16 m <sup>2</sup>	4,45		
17	Vesce velue	18 m <sup>2</sup>	4,45		

Ces prix sont valables en 2019 et sont sujets à modification chaque année.



BE-BIO-03, AGRICULTURE UE

*info@cycle-en-terre.be*  
*www.cycle-en-terre.be*  
*131, rue de la Station*  
*B-5370 Havelange*



**cyclesterre**   
*coopérative semencière belge*

