

# Arroche

Nom botanique  
**Atriplex hortensis**

Synonyme  
**Arroche des jardins, Belle-dame**

Famille  
**Chénopodiacées**

Catégorie  
**Légume feuille**



L'arroche est probablement originaire d'Asie. Les Grecs et les Romains l'utilisaient déjà et elle était très appréciée au Moyen Age. A cette époque, elle était surtout utilisée comme plante médicinale. Après l'introduction de l'épinard, l'arroche est progressivement tombée dans l'oubli. Elle fait actuellement partie de ce qu'on appelle les «légumes anciens» et doit certainement sa redécouverte à l'aspect très décoratif de ses variétés colorées et parce qu'elle se cultive facilement.

## Variété Rouge Lebeda

Cette variété a un feuillage rouge intense très décoratif. Ses feuilles se consomment comme celles de l'épinard, crues ou cuites. Pour ne pas perdre la coloration rouge des feuilles à la cuisson, il est recommandé de les cuire à la vapeur.

## Culture

Semis: dès mars  
Densité par carré: 9, puis 5  
Hauteur de la plante: de 60 à 150 cm  
Position: dans un carré au nord  
Récolte: dès avril

Creuse 3 sillons de 1 à 2 cm de profondeur, à 15 cm d'intervalle. Dépose-y les graines, le plus régulièrement possible, tous les 15 cm. Recouvre de terre et tasse avec une petite planche ou le dos d'un râteau (c'est ce qu'on appelle plomber). Arrose délicatement à la pomme. Lorsque les plants atteignent environ 10 cm de haut, tu dois éclaircir le carré en ne gardant que deux plantes sur les rangs extérieurs et seulement la plante du centre sur le rang central. Tu peux alors manger les feuilles des plantes que tu retires! Lorsque les plantes restantes atteignent 60cm de haut, coupe le sommet des tiges avec le pouce et l'index (c'est ce qu'on appelle pincer une plante) pour que la tige principale se ramifie et pour des feuilles plus grandes. Tu récoltes les feuilles en les prélevant sur les tiges au fur et à mesure de leur développement.

**Jardinier malin:** tu fais attention à arroser tes plantes régulièrement, ce qui retarde la floraison qui rend les feuilles plus dure.

# Bette

Nom botanique  
**Beta vulgaris var. flavescens**

Synonyme  
**bette à cardes, côte de bette,  
blette, poirée**

Famille  
**Chénopodiacées**

Catégorie  
**Légume feuille**



La bête appartient à la même famille que la betterave. Ses feuilles sont comestibles, mais on consomme surtout les pétioles, sortes de «tiges» appelées cardes ou côtes (chez la betterave on consomme la racine). Elles sont le plus souvent blanches, mais il existe des variétés rouges, roses ou jaunes, certainement très anciennes.

Cette plante d'origine européenne était très réputée au Moyen Âge et Charlemagne en recommandait la culture. Cette espèce est cultivée depuis longtemps en Suisse; aux États-Unis, elle est d'ailleurs incorrectement appelée «Swiss chard», ce qui signifie bête suisse.

## Variété Bright Yellow

Cette variété aux longues et larges cardes jaune brillant et au feuillage de couleur vert est très ornementale. On consomme les feuilles et les cardes qui conservent leur couleur à la cuisson.

### Culture

Semis: en pot, à l'intérieur, dès le mois de mars

Plantation: en avril-mai

Densité par carré: 1 plant

Hauteur de la plante: 40 à 70 cm

Positionnement: dans le carré du centre

Récolte: dès le mois de juin

Sème 3 à 4 graines dans un pot. Par la suite, ne garde que le pied le mieux développé. En avril-mai, tu peux transplanter un pied dans le carré central du potager, en pleine terre. Creuse un trou de 20 cm de profondeur. Mets y deux grosses poignées de compost, que tu mélanges à la terre, puis arrose. Humidifie bien la motte de ta plante avant de la placer dans le trou de plantation. Ramène bien la terre jusqu'aux premières feuilles, puis crée une petite cuvette d'arrosage autour du pied. Dès que les feuilles du pourtour ont atteint leur développement complet, tu peux les récolter feuille à feuille, en cassant les côtes à leur base.

**Jardinier malin:** tu couvres le sol autour du pied de la plante sur une épaisseur de 4 à 5 cm avec de l'herbe, des feuilles mortes ou des copeaux de bois (c'est ce qu'on appelle le paillage). Ceci permet à la terre de rester fraîche et de réduire l'arrosage.

# Épinard fraise

Nom botanique  
**Chenopodium foliosum**

Famille  
**Chenopodiacees**

Catégorie  
**Légume feuille et légume**



L'épinard fraise est une plante annuelle, originaire d'Asie, qui produit de petites baies (sortes de fruits) rouges qui apparaissent sur les tiges. Il a été ramené en Europe aux alentours du 11<sup>e</sup> siècle. Pendant longtemps ce légume était présent dans les jardins familiaux mais peu à peu sa culture a été abandonnée.

On consomme aussi bien les feuilles qui ont un petit goût de noisette que les fruits, des petites baies rouges. Celles-ci sont juteuses et acidulées, ressemblent à des fraises mais ont un goût de betterave et sont très décoratives sur une salade. Quant aux feuilles, on les prépare comme celles de l'épinard, cuites ou en salade.

### Culture

Semis: dès avril, directement en place  
Hauteur: 30 à 60 cm  
Position: dans un carré de bordure  
Récolte: 2 mois après le semis

Creuse 3 sillons de 1 à 2 cm de profondeur, à 15 cm d'intervalle. Dépose-y les graines, le plus régulièrement possible, tous les 5 cm. Recouvre de terre et tasse avec une petite planche ou le dos d'un râteau (c'est ce qu'on appelle plomber). Arrose délicatement à la pomme. Lorsque les plants atteignent quelques cm de haut, tu dois éclaircir le carré en ne gardant qu'une plante tous les 10 cm.

Environ deux mois après le semis, tu peux commencer la récolte.

**Jardinier malin:** tu récoltes les feuilles régulièrement, ce qui favorise l'apparition de nouvelles feuilles.

# Haricot à rames

Nom botanique  
**Phaseolus vulgaris**

Famille  
**Fabacées**

Catégorie  
**Légume fruit**



C'est Christophe Colomb qui l'a découvert lors de ses explorations en Amériques. Là, il était cultivé par les Indiens depuis 9'000 ans. Son nom français de «haricot» dériverait de son nom aztèque, ayacolt. Il existe deux formes différentes de plantes de haricots: le haricot nain, qui comme son nom l'indique est une plante de petite dimension et le haricot à rames, qui a de longues tiges qui poussent en s'accrochant à un support.

## Variété Trebona

Cette variété est précoce (ce qui signifie qu'elle produit plus tôt dans la saison que la plupart des autres variétés) de haricots à rames. Elle est très productive. Ses gousses (c'est le nom qu'on donne au fruit du haricot) sont vertes, longues de 25–27 cm et contiennent des graines de couleur blanche.

## Culture

Semis: avril

Densité par carré: 8 pieds

Hauteur de la plante: 1,5 à 3 m

Position: dans un des carrés du nord, pour ne pas que les haricots fassent de l'ombre aux autres plantes du potager

Récolte: dès mai

Prépare 8 trous (3 lignes de 3, mais tu oublies le trou du milieu de la ligne du centre) profonds de 3 cm. Place 3 graines dans chaque trou (c'est ce qu'on appelle semer en poquet). Recouvre de terre, tasse avec une planchette ou le dos du râteau (c'est ce qu'on appelle le plomber une culture) et arrose copieusement. Lorsque les premières feuilles apparaissent, ne conserve que le plus beau plant de chaque poquet. Quand les plants restant atteignent environ 15 cm de haut, ramène de la terre autour des tiges (c'est ce qu'on appelle le buttage). Place des tuteurs en bambou en forme de tipi pour que les haricots puissent y grimper. Au début, dirige les pousses vers les tuteurs. Ensuite, elles se débrouillent toutes seules.

Récolte les haricots un à un, en tenant la tige d'une main et en tirant sur la gousse de l'autre.

**Jardinier malin:** tu fais tremper les graines dans l'eau la veille du semis pour accélérer la germination.

# Laitue à couper

Nom botanique  
**Lactuca sativa var. crispata**

Famille  
**Astéracées**

Catégorie  
**Légume feuille**



La laitue à couper est arrivée de l'Amérique en Europe à la fin du 19e siècle. C'est une salade qui n'a pas les feuilles qui s'enroulent les unes sur les autres pour former une «tête» ou une «pomme». Les feuilles peuvent être coupées une à une, puis repoussent, ce qui permet de faire plusieurs récoltes.

## Variété des Abruzzes

Cette salade d'origine italienne, de type «feuille de chêne», a un feuillage vert très découpé. Elle est très savoureuse, très croquante et a un léger goût de noisette.

## Culture

Semis: dès mars  
Densité par carré: 20 à 25 plants  
Hauteur de la plante: 15 cm  
Position: dans un carré de bordure  
Récolte: 4 à 6 semaines après le semis

Creuse 3 sillons dans le carré, de 1 cm de profondeur et distants de 15cm et place des graines tous les 5 cm. Recouvre délicatement de terre et tasse légèrement avec le dos du râteau (c'est ce qu'on appelle plomber une culture). Arrose très délicatement à la pomme, pour ne pas emporter les graines.

Dès le mois de mai, quand les feuilles atteignent environ 15 cm de haut, tu peux commencer la récolte. Coupe ces feuilles une à une à l'aide d'un couteau ou d'un paire de ciseaux, à 1 ou 2 cm au-dessus du sol.

**Jardinier malin:** tu prélèves les feuilles sur le pourtour du pied, plutôt que de les prendre feuille à feuille un peu n'importe où. La repousse des feuilles est alors plus facile.

# Laitue pommée

Nom botanique  
**Lactuca sativa var. capitata**

Famille  
**Astéracées**

Catégorie  
**Légume feuille**



L'ancêtre de la laitue provient probablement du temps des Egyptiens. C'était une plante formée d'une haute tige, portant de petites feuilles amères, alors appréciées pour faciliter la digestion. Ce sont les Romains qui l'ont sélectionnée pour obtenir des variétés aux feuilles plus douces, moins amères. Au début on la mangeait cuite, ce n'est qu'à partir du 16e siècle qu'on a commencé à la consommer crue, «en salade». Actuellement, c'est la salade la plus consommée en Europe.

## Variété Reine de mai

Ancienne variété apparue en Suisse vers 1905. Elle a un feuillage vert clair teinté de rouge brun et forme des têtes de qualité extraordinaire, très tendres et bien croquantes. Elle pousse rapidement, est adaptée pour un semis de printemps, ce qui permet, comme son nom l'indique, de la récolter au mois de mai.

### Culture

Semis: en caissette, à l'intérieur, dès janvier

Plantation: en mars

Densité par carré: 5 plants, puis 4

Hauteur de la plante: 20 cm

Position: dans un carré de bordure

Récolte: 1 mois après la plantation

Remplis une caissette d'un mélange «spécial semis» du commerce ou utiliser un mélange de terreau et de sable. Tasse bien la surface avec le plat de la main. Dépose des graines, en les espaçant de 5 cm et recouvre les de quelques mm de terre. Arrose délicatement à la pomme pour humidifier totalement la terre. Place la caissette dans un lieu entre 15–20° et arrose régulièrement jusqu'à l'apparition des plantules. Lorsqu'elles ont atteint 5 cm de haut, tu peux les repiquer. Remplis un godet individuel de terreau, fais un trou en son centre à l'aide d'un gros crayon et installes-y une plantule. Arrose bien après le repiquage et place les godets à la lumière à 15°C. Dès qu'il fait assez beau, tu peux sortir les plantes pour les acclimater et dès le mois de mars, tu peux les mettre en place dans le potager, en comptant 5 plants par carré.

Un mois plus tard, tu peux récolter la laitue du centre du carré en premier, ce qui permet de laisser toute la place aux 4 autres pour se développer. Pour ce faire, tiens bien la «pomme» et coupe sa tige avec un couteau, au ras du sol. Si tu ne la récoltes pas à temps, elle «monte». Une tige apparaît en son centre portant à son extrémité de petites fleurs et les feuilles deviennent plus dures et amères.

**Jardinier malin:** tu fais attention aux limaces qui sont très friandes des jeunes feuilles de salade!

# Pois

Nom botanique  
**Pisum sativum**

Famille  
**Fabacées**

Catégorie  
**Légume fruit**



La culture du pois est très ancienne. Il a été domestiqué dans le croissant fertile (région en forme de croissant qui s'étend de la Mésopotamie jusqu'au Nil et qui fut probablement le lieu des premières activités d'agriculture de l'histoire). Les Romains le connaissaient déjà. A cette époque, seule la graine sèche était consommée. Les graines fraîches et vertes, les petits pois, ont été utilisées dès le Moyen Age.

## Variété Blauschokker

Cette variété est très décorative car elle produit des cosses (c'est le nom qu'on donne au fruit des pois) de couleur bleu violet. Celles-ci ne se mangent pas, on ne mange que les petits pois qu'elles renferment qui sont de couleur grise. La plante va devenir aussi haute qu'un adulte (environ 1,80 m de hauteur). Elle est productive, hâtive (ce qui signifie qu'elle produit plus tôt dans la saison que la plupart des autres variétés) et très résistante aux virus (un type de maladie qui attaque les plantes).

## Culture

Semis: en mars-avril

Densité par carré: 8 plants

Hauteur de la plante: de 30 à 180 cm

Position du carré: dans un des carrés du nord, pour ne pas que les pois fassent de l'ombre aux autres plantes du potager

Récolte: dès juin

Prépare 8 trous (3 lignes de 3, mais tu oublies le trou du milieu de la ligne du centre) profonds de 3 cm. Recouvre de terre, tasse avec une planchette ou le dos du râteau (c'est ce qu'on appelle plomber une culture) et arrose copieusement. Lorsque les plants atteignent environ 15 cm de haut, il faut ramener de la terre autour des tiges (c'est ce qu'on appelle le buttage). Place des tuteurs en bambou en forme de tipi pour que les haricots puissent y grimper. Au début, dirige les pousses vers les tuteurs. Ensuite, elles se débrouillent toutes seules.

Tu récoltes les gousses bien renflées par les graines (les petits pois) en coupant leur pédoncule entre les ongles du pouce et de l'index.

**Jardinier malin:** tu goûtes un petit pois cru, pour découvrir sa saveur étonnement sucrée!

# Radis

Nom botanique  
**Raphanus sativus**

Famille  
**Brassicacées**

Catégorie  
**Légume racine**



L'origine du radis est incertaine. On pense qu'il vient soit du bassin méditerranéen, soit d'Asie. On retrouve des représentations de cette plante dans les Pyramides d'Égypte et on sait que les Chinois le cultivaient 2000 ans avant Jésus-Christ. Ce sont les Romains qui l'ont fait connaître dans toute l'Europe et il était très apprécié en France durant le Moyen Âge. Comme la plupart des légumes racines, le radis a longtemps été un aliment populaire, et plusieurs siècles de sélection ont permis de mettre au point toute une série de variétés aux formes (ronde, courte, allongées,...), couleurs et goûts différents.

## Variété Glaçon

Très ancienne variété précoce (ce qui signifie qu'elle produit plus tôt dans la saison que la plupart des autres variétés) proposée par la plupart des marchands de graines suisses jusqu'en 1900. Ce radis est très tendre, long de 10 à 12 cm, blanc et il doit son nom de «glaçon» à sa chair presque transparente.

## Culture

Semis: dès le mois de février

Densité par carré: 25 graines

Hauteur: 25 cm

Position: dans un carré de bordure

Récolte: 5 à 6 semaines après le semis

Tu dois semer le radis en place, car il ne peut pas être repiqué. Prépare 3 sillons de 2 cm de profondeur espacés de 15 cm. Dépose une fine couche de compost au fond de chaque sillon et arrose. Dépose les graines le plus régulièrement possible, en les espaçant de 2 à 3 cm. Recouvre délicatement de terre et tasse avec une planchette ou le dos du râteau (c'est ce qu'on appelle plomber une culture). Arrose délicatement à la pomme. Lorsque les plantules ont atteint 5 cm, tu dois arracher certaines jeunes pousses en ne gardant que les plus belles, espacées de 4 à 5 cm, pour qu'elles aient la place de se développer. On dit qu'on les éclaire. Arrose régulièrement pour éviter que les radis n'aient un goût trop piquant et qu'ils ne deviennent trop durs. Récolte les radis quand ils ont 1 cm de diamètre, en les tirant simplement par les feuilles.

**Jardinier malin:** tu sèmes de nouveau dès que tu as tout récolté, pour savourer des radis jusqu'au vacances.

# Tagète

Nom botanique  
**Tagetes patula**

Synonyme  
**Œillet d'Inde**

Famille  
**Astéracées**

Catégorie  
**Fleur**



Les tagètes sont parmi les premières plantes apportées par les Espagnols après la découverte de l'Amérique en Europe. Elles étaient connues des Aztèques et les Mayas, chez qui elles étaient des plantes sacrées et médicinales. En plus d'être de très jolies fleurs, les pétales des tagètes sont comestibles et on peut les utiliser pour décorer des salades ou pour préparer un beurre floral.

## Variété Légion d'honneur

Autrefois les tagètes étaient très présentes dans les jardins potagers, car nos grand-mères savaient bien que les racines de cette plante font fuir les pucerons et les nématodes (des vers qui s'attaquent aux légumes). Cette variété naine est apparue sur les marchés en 1894. Avec le temps, elle est un peu passée de mode, ce qui est bien dommage car elle produit de nombreuses fleurs, brun rouge au centre, avec un rang extérieur jaune doré.

## Culture

Semis: en caissette, à l'intérieur, dès le mois de février–mars

Plantation: mai

Densité par carré: 9 pieds

Hauteur de la plante: 15 cm

Position: dans un des carrés de bordure

Floraison: dès le mois de mai

Remplis une caissette d'un mélange «spécial semis» du commerce ou utiliser un mélange de terreau et de sable. Tasse bien la surface avec le plat de la main. Dépose des graines, en les espaçant de 5 cm et recouvre les de quelques mm de terre. Arrose délicatement à la pomme pour humidifier totalement la terre. Place la caissette dans un lieu entre 15–20° et arrose régulièrement jusqu'à l'apparition des plantules. Lorsqu'elles ont quelques feuilles, tu peux les repiquer. Remplis un godet individuel de terreau, fais un trou en son centre à l'aide d'un gros crayon et installes-y une plantule. Arrose bien après le repiquage et place les godets à la lumière à 15°C. Dès qu'il fait assez beau, tu peux sortir les plantes pour les acclimater, mais tu dois penser à les remettre à l'intérieur la nuit. Dès que tout risque de gel est écarté (mi-mai), tu peux les mettre en place dans le potager, en comptant 3 plants par carré.

**Jardinier malin:** tu enlèves régulièrement les fleurs fanées pour favoriser la floraison.