

# L'ART DU POTAGER

Astuces pour réussir vos plantations



**Pensez global, achetez local**

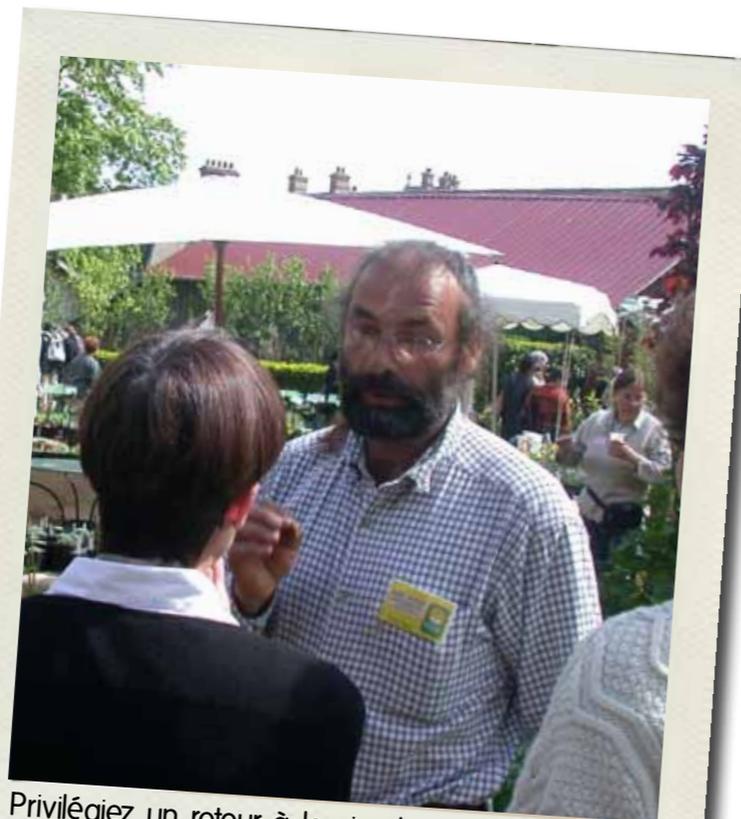
avec les artisans du végétal

# TOUS AU POTAGER



Rien ne vaut le plaisir de faire pousser ses légumes soi-même, de manger des aliments sains et frais au goût authentique. Plus aucun doute sur la provenance et les traitements utilisés. Enfin, le potager vous permet également de réaliser des économies considérables.

Ces dernières années le prix des fruits et légumes s'est envolé. Quand on a un petit budget, acheter des légumes frais et variés devient vite un gouffre financier. Alors, n'hésitez plus et découvrons ensemble ce cahier de jardinage sur l'art du potager.



Privilégiez un retour à la simplicité et à l'authenticité. Allez chez votre producteur; en plus de plants de qualité, vous aurez des conseils de pro et une gamme de produits professionnels pour bien soigner et nourrir votre potager.

## En quelques chiffres

Cultiver ses propres tomates revient **3 fois moins cher** que de les acheter. De même, pour le prix de 2 salades vous pouvez en planter douze : **6 fois moins cher**.

## Le potager pour les petits espaces

Selon une étude menée par la BVA, 17% des Français possèdent un potager sur leur terrasse. Pensez-y ! Vous avez la possibilité d'y installer une table de culture, une jardinière, une mini serre ou de planter dans des carrés de bois surélevés.



Sur votre balcon vous avez la possibilité de planter en bacs, en pots, ou en suspensions. Choisissez un endroit ensoleillé.

### Les conseils de pro

Agencez votre terrasse comme un réel espace de vie et de bien être. Dotez-la d'un espace repas où vous pourrez convier vos amis, aménagez un espace pour le loisir de vos enfants et n'oubliez pas de créer votre potager fleuri avec des associations de légumes, de fruits et d'aromatiques, n'hésitez pas à privilégier des fruits et légumes consommables facilement.

# Le potager en carré

Simplicité et plaisir sont les maîtres mots de ce potager. Avec très peu d'espace et d'entretien il est la porte d'entrée idéale dans le monde du potager. Sa simplicité et son côté esthétique sont parfaits pour initier petits et grands aux joies du jardinage.

## Pour les petits espaces, privilégiez la culture en carré :

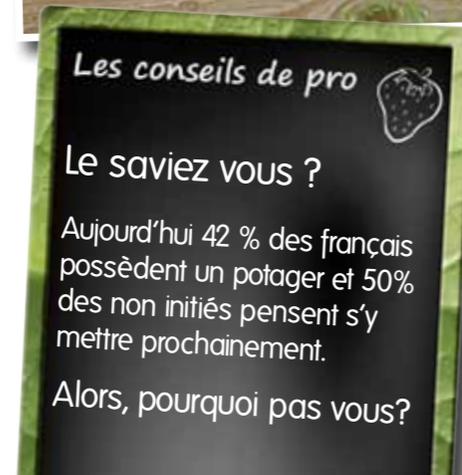
Il s'agit de jardiner dans des carrés surélevés. Par exemple, faites un carré de 1m50 de côté. Divisez-le en cases de 50 cm à l'aide de liteaux de bois ou de tiges de bambou. Vous obtiendrez 9 emplacements par carré.

## Les avantages du potager en carré

- Un gain considérable d'espace
- Une consommation d'eau divisée par 5
- Vous pouvez cultiver sur votre terrasse
- Peu importe le type de sol, puisque vos cultures sont réalisées dans un mélange de terre adapté.

## Construire son potager en carré

Vous avez le choix pour ce qui est des matériaux, le bois, les fascines en osier ou bien des éléments recyclés. À maintenir à l'aide de cornières ou tout simplement, clouez 4 planches de bois. Ensuite il vous suffira de remplir le carré d'un mélange de terreau et de compost et de planter vos légumes préférés.



## Astuce

Laissez une allée de 80 cm entre vos carrés pour vous permettre de circuler facilement dans votre potager.



# Les nouvelles tendances du potager

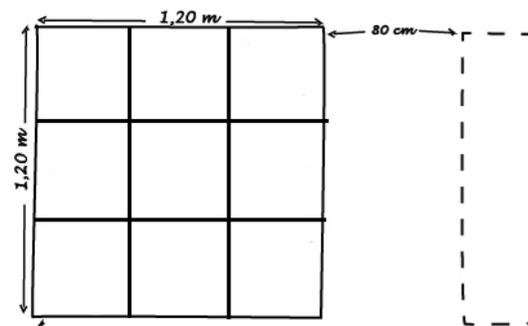
Depuis déjà plusieurs années le potager évolue avec son temps, deux aspects se sont particulièrement développés ces dernières années ; Le potager «Art et décoration» et le «potager collectif».

## Le potager : Art et décoration

Plus qu'une mode, le potager est devenue un vrai phénomène de société. Certains lui trouve des aspects décoratifs, ils l'habillent, le design fait son apparition... Certains jardiniers le travaillent avec beaucoup de technicité et de sensibilité comme une véritable oeuvre d'art. D'autres le considèrent comme un art de vivre une philosophie, proche de la nature, une activité saine, une nourriture saine, un corps sain, la zénitude parfaite !

## Le Potager Collectif

Un potager collectif a de nombreux avantages. Si vous avez peu de place chez vous il peut s'avérer être une solution efficace. De plus il vous permettra de sympathiser, échanger, créer des liens. Il a un réel impact sur votre vie sociale. Si vous souhaitez partager vos récoltes ou tout simplement les offrir à ceux qui en ont vraiment besoin, il existe des potagers collectifs, associatifs et solidaires ! Cette pratique peut s'exercer dès le plus jeune âge, par exemple dans les établissements scolaires (maternelles et écoles primaires). Il est important de sensibiliser les enfants au développement durable, à la nature et aux produits sains.



# LES LÉGUMES POUR PETITS ESPACES

Quelque soit l'espace dont vous disposez, il est possible de cultiver un petit potager. Quoi de plus agréable que de recevoir des convives pour un petit apéritif en terrasses et balcons à la douceur des soirées. Et si votre potager était au centre de ce moment convivial? Plantez tomates cerises, basilic et autres aromatiques et pourquoi pas des cornichons palissés qui pousseront tout en hauteur alliant esthétique et optimisation de l'espace.

## Tomate cerise

**Comment planter :** Elle peut être repiquée dans un pot, en bac ou en pleine terre dans un coin ensoleillé à partir d'avril.

**Entretien :** Arrosez régulièrement pour assurer un bon développement des fruits.

**Pour la récolte :** Vous pourrez en général les cueillir de juillet à octobre.

**Remarque :** Lorsque les fruits rougissent, diminuez l'arrosage, cela renforcera le parfum des fruits



## Cornichon palissé

**Comment planter :** Repiquez fin mai avec du compost. Le cornichon peut être directement cultivé sur le fumier car il y trouve toutes les matières organiques dont il a besoin.

**Entretien :** Étêtez au dessus de la 4<sup>ème</sup> feuille pour produire des branches secondaires. Lors de l'arrosage évitez de mouiller les feuilles.

**Pour la récolte :** Récoltez au fur et à mesure de la maturité des cornichons.

**Remarque :** Le saviez-vous? Les cornichons sont des concombres cueillis avant maturité, ils ne se consomment pas tels quels et nécessitent un bain prolongé dans le vinaigre pour devenir apaisant.



Plus qu'un plaisir, c'est une passion. Le jardinage et la cuisine sont actuellement les deux loisirs favoris des Français.

## La fraise Anais

**Comment planter :** Plantez de septembre à octobre ou de mars à juin. Paillez les plants afin de préserver la fraîcheur, éviter les mauvaises herbes et garder des fruits propres

**Entretien :** Coupez toutes les feuilles et les stolons en novembre pour éviter les maladies

**Pour la récolte :** Récoltez le fruit dès qu'il est bien coloré et qu'il se détache facilement.

**Astuce :** Elle supporte les gelées, mais aime le plein soleil. Elle apprécie les balcons et est très gourmande en eau. Cette fraise créée en France par Christophe Angier a nécessité plus de 10 années de sélection rigoureuse. Encore méconnue du grand public elle a été choisie par les artisans du végétal pour ses qualités gustatives exceptionnelles. Anais, c'est la qualité avant la quantité. A déguster rapidement après l'avoir ramassée pour qu'elle preserve tous ses arômes.



## Le radis

**Comment planter :** Semez-les au printemps. Espacez les semis de 15 jours.

**Entretien :** Arrosez-les régulièrement pour éviter d'obtenir des radis piquants.

**Pour la récolte :** D'avril à octobre la récolte sera abondante.

**Astuce :** Cultivez vos radis au milieu des rangs de choux ou de carottes. Ils peuvent également être cultivés en jardinières. Semez-les à la volée ou bien en ligne.

## La tomate

**Comment planter :**

Repiquez-la fin avril, début mai. Pour que le plant tienne debout plantez un tuteur et palissez avec un morceau de ficelle entre les tiges en remontant vers la tête.

**Entretien :**

Taillez les bourgeons qui apparaissent entre les branches et arrosez régulièrement le soir de préférence.

**Pour la récolte :**

Pour la récolte attendez que le rouge soit assez vif, mais surtout pas trop foncé.

**Remarque :** Vous pouvez couper la tête du plant à cinq bouquets de fruits pour avoir une maturité plus rapide.



# LE POTAGER POUR NOURRIR SA FAMILLE

Economique, le potager permet de se régaler tout au long de l'année si l'on accepte de déguster des fruits et légumes de saison. Si vous disposez de l'espace suffisant vous n'y trouverez que des avantages. Il vous fera réaliser des économies significatives et ne vous coûtera qu'une demi-journée par semaine d'entretien selon la saison. Terminé les légumes trop chers et souvent sans goût. Vive le bon, vive le sain !!

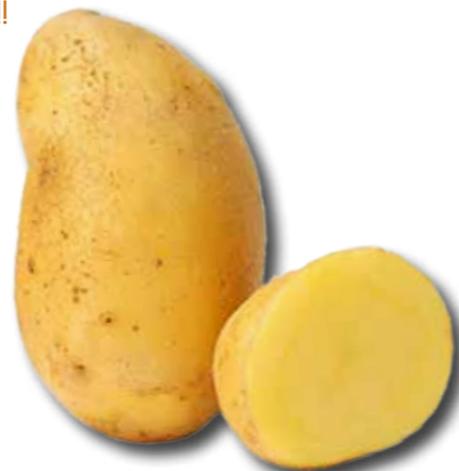
## La pomme de terre

**Comment planter :** Plantez-les dès que la température de votre terre dépasse les 10°C. Enterrez les à une dizaine de centimètres de profondeur. Pour cela, utilisez un plantoir à bulbes.

**Entretien :** Lorsque le plant atteint une vingtaine de centimètres, pensez à ramener la terre autour du pied pour créer progressivement une butte (on parle de «buter» le plant)

**Pour la récolte :** Récoltez-les lorsque les feuilles fanent.

**Astuce :** Il existe plusieurs variétés aux couleurs, goûts et textures différentes. Alors, amusez-



## La courgette

**Comment planter :** Vous pouvez la mettre en terre dès le mois de mai

**Entretien :** Pensez à l'arroser très souvent.

**Pour la récolte :** Cueillez-les avant qu'elles ne soient trop grosses

**Astuce :** Elle produit aussi des fleurs qui sont comestibles en beignets ! Dans votre potager évitez de les placer à proximité des pommes de terre.



## Les salades

**Comment planter :** Bien tremper la motte avant la plantation. A partir de février, sous abris, plantez des laitues pommées, puis à partir de mars plantez des batavias et des feuilles de chêne. En fin d'été, plantez des chicorées fri-sées, scaroles et des mâches. La première récolte se fera durant l'hiver.

**Entretien :** Binez le sol de temps en temps. Arrosez abondamment lors des fortes chaleurs.

**Pour la récolte :** Environ 6 semaines après la plantation.

**Astuce :** Echelonnez vos plantations. Par exemple, 12 plants tous les 15 jours.



## Le chou fleur

**Comment planter :** Plantez d'avril à juillet dans un sol riche en fumier (demandez du biofertil). Espacez-les de 80 cm et réservez-leurs une place en plein soleil, dans un sol léger et riche.

**Entretien :** Arrosez régulièrement durant toute la période de culture (environ 3 mois).

**Pour la récolte :** Il est important de cueillir avant la floraison et de conserver une partie du feuillage lors de la récolte pour une meilleure conservation.

**Remarque :** Légume extrêmement riche en Vitamine C, il se consomme cru ou bien cuit, selon vos goûts.

## Potirons et citrouilles

**Comment planter :** Plantez-les au printemps dans un sol très riche en humus.

**Entretien :** Binez, supprimez les mauvaises herbes et arrosez très régulièrement. Protégez les fruits pendant leur développement par une planche de bois.

**Pour la récolte :** Récoltez les fruits bien mûrs pour les consommer.

**Astuce :** Ils peuvent être directement repiqués dans du compost qui leur fournira une importante quantité de matières organiques nécessaires. Important, ils ont besoin de place pour se développer.

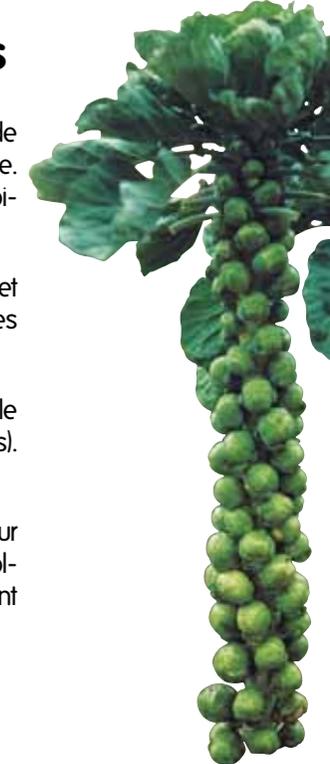
## Le chou de Bruxelles

**Comment planter :** Le chou pousse de manière étonnante tout le long de la tige. La plantation se fait en mai et juin. Repiquez-les en les espaçant de 70 à 80 cm.

**Entretien :** Effectuez un binage régulier et n'oubliez pas de supprimer les mauvaises herbes.

**Pour la récolte :** La récolte quant à elle est un peu tardive (comptez environ 6 mois). Récoltez les choux de bas en haut.

**Astuce :** Pincez la tête en septembre pour obtenir un meilleur développement. Récoltez après les premières gelées, ils seront plus digestes.





## L'aubergine

### Comment planter :

Plantez-la en mai et espacez vos pieds d'une cinquantaine de centimètres.

### Entretien :

Arrosez et binez-la régulièrement. Pensez à pailler pour conserver la fraîcheur du sol.

### Pour la récolte :

La récolte se fait quand les fruits commencent à ramollir. Consommez-les rapidement (dans la semaine après la cueillette).

### Remarque :

Elle est très riche en vitamine C et se consomme sous diverses formes comme en gratin, en mousaka ou bien farcie.



## Le Melon

### Comment planter :

Plantez-le en mai en espaçant les pieds d'1 mètre les uns des autres.

### Entretien :

Arrosez fréquemment et traitez à la bouillie bordelaise si nécessaire.

### Pour la récolte :

Récoltez quand les fruits se détachent d'eux-mêmes.

### Remarque:

Évitez les mélanges avec courgettes et concombres et disposez des plantes mellifères à proximité pour assurer une bonne pollinisation.



# LES PETITS FRUITS ROUGES



## Le Groseillier

### Comment planter :

Enrichissez le sol avec un compost de qualité comme Biofertil proposé par les artisans du végétal. Pensez à pailler et espacez les pieds d'1 mètre car les groseilliers sont plutôt volumineux. Repiquez entre l'automne et le printemps. Pour finir, creusez un trou un peu plus profond que les racines et ne tassez pas la terre en rebouchant.

### Entretien :

Pour ce qui est de la taille aérez le centre de l'arbuste et supprimez les branches qui s'entremêlent. Arrosez régulièrement.

### Pour la récolte :

Patiencez jusqu'en juin pour déguster des groseilles à maturité.

### Remarque :

Attention c'est un fruit dont les oiseaux raffolent, faites en sorte qu'ils ne s'occupent pas de la récolte à votre place.

## Le Framboisier

### Comment planter :

Plantez à l'automne ou au printemps en espaçant les arbustes d'1 mètre. Un terrain fertile et frais est idéal, mais le framboisier pousse partout même dans les sols calcaires.

### Entretien :

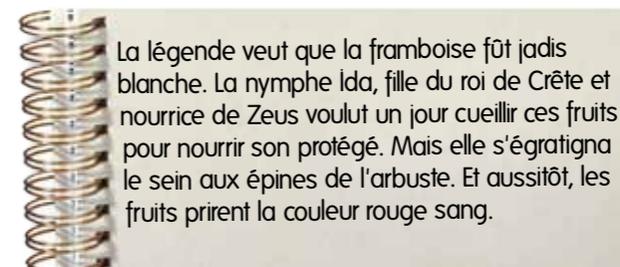
Pensez à bien supprimer les mauvaises herbes, n'oubliez pas d'éliminer les rejets les plus faibles ou les moins bien placés.

### Pour la récolte :

Sa production est échelonnée, une fois en septembre et une autre en juillet. A noter que la récolte ne sera pas vraiment intéressante avant la deuxième année. (Un framboisier peut produire pendant 15 ans pour les variétés remontantes)

### Remarque :

Plantez des myosotis entre les framboisiers pour éviter l'attaque du ver des framboises. Le saviez-vous ? Le nom « Framboise » vient de la déformation des mots « Fraise des bois »



La légende veut que la framboise fût jadis blanche. La nymphe Ida, fille du roi de Crète et nourrice de Zeus voulut un jour cueillir ces fruits pour nourrir son protégé. Mais elle s'égratigna le sein aux épines de l'arbuste. Et aussitôt, les fruits prirent la couleur rouge sang.

## Le Myrtillier

### Comment planter :

Plantez mi ombre, dans un sol non calcaire de novembre à mars. En cas de sol calcaire faire un apport de terre de bruyère.

### Entretien :

Ajoutez de l'engrais, paillez en automne avec des aiguilles de pins. Arrosez généreusement par temps sec. (Le myrtillier n'aime pas être déplacé, mais peut vivre plus de 50 ans).

### Pour la récolte :

Récoltez les fruits de juin à septembre, pour les consommer directement ou bien les cuisiner.

### Remarque :

La myrtille est réputée comme un aliment bénéfique pour les yeux.



## Le poireau

**Comment planter :** Plantez entre avril et août dans un sol frais, au soleil. Avant le repiquage, réduisez le feuillage et les racines de moitié. Enfouissez-le jusqu'au départ des feuilles. À associer avec des œillets d'Inde pour éloigner les insectes ravageurs.

**Entretien :** Formez une légère butte au pied de vos poireaux au fur et à mesure de la croissance.

**Pour la récolte :** Récoltez vos poireaux avant qu'ils ne montent (comptez début septembre pour la première récolte). Elles se succéderont tout l'hiver

**Astuce :** Un petit conseil, trempez les plants dans du purin de fougère pour les protéger de la teigne.



# Un potager naturel et productif

Si pour vous il est important de préserver les richesses du milieu naturel et de récolter des légumes sains, optez pour un potager respectueux de l'environnement

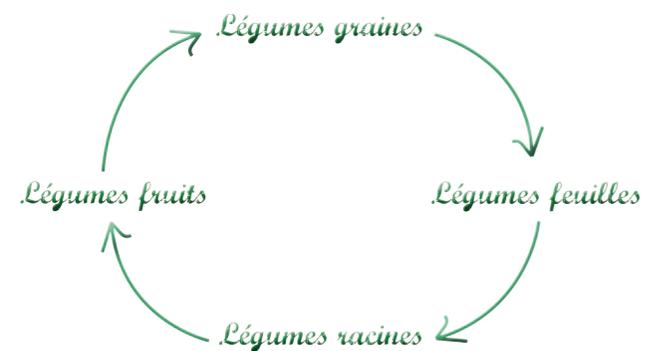
Il est primordial de se soucier de son sol. Il faut qu'il soit bien fertile, riche en micro-organismes, en vers de terre et en éléments nutritifs. (Le paillage vous sera utile).

Utilisez des produits naturels disponibles chez votre producteur comme bio-fertil, un compost naturel. Evitez les pesticides, herbicides ou insecticides, et préférez-leurs des produits naturels.

Pour vos plantations, utilisez la méthode de rotation des cultures. Elle évite l'épuisement de la terre, l'installation des maladies et des nuisibles et freine la croissance des mauvaises herbes (très utile pour les plantations en carré). Privilégiez des légumes qui n'ont pas les mêmes besoins nutritifs, d'une année à l'autre.

Cette technique consiste à ne pas planter dans votre potager 2 années de suite le même type de plante ou des plantes ayant les mêmes besoins nutritifs au même endroit.

Il est important de découper votre potager en parcelles qui seront occupées par telle ou telle variété. Donc, pour simplifier, on se base sur un cycle annuel et un découpage en 4 parcelles, ce qui conduit à retrouver le même emplacement après 4 ans (durée normalement suffisante pour que votre sol se régénère).



Les Artisans du Végétal vous proposent **Biofertil** qui est un véritable fumier organique composté. Il apporte de l'humus et les éléments nutritifs essentiels à vos légumes. Il peut être utilisé en agriculture biologique.



Participez à la sauvegarde de la bio diversité. Pour cela, faites confiance à l'écosystème et aux insectes auxiliaires pour maintenir l'équilibre.

Ajoutez également des aromates pour empêcher les insectes ravageurs d'abîmer vos légumes. Par exemple, la bourrache éloigne les ravageurs des tomates, la sauge et le basilic éloignent les mouches des carottes. L'oeillet d'inde, lui, éloigne les nématodes des tomates. la menthe a un effet répulsif sur les araignées qui prolifèrent et le basilic repousse les mouches.

La protection biologique intégrée (PBI) utilise des insectes, prédateurs naturels des nuisibles, pour les éradiquer du potager. Cette méthode est naturelle et douce pour l'environnement.

Par exemple les Carabidés sont les parfaits auxiliaires pour lutter contre la prolifération d'insectes, de limaces et d'escargots dans votre potager. Demandez conseil à votre producteur il saura vous aiguiller efficacement.



## Les avantages du potager fleuri

Pour avoir un potager coloré et esthétique pensez à planter des fleurs au milieu de vos légumes. les fleurs attirent les insectes utiles tels que que coccinelles, syrphes, chrysopes pour détruire les pucerons mais également les abeilles et papillons qui jouent un rôle indispensables pour la pollinisation des fruits et des légumes et permettent de bons rendements. Essayez ces différentes fleurs : Cosmos, rose trémière, capucine, oeillet d'inde, souci, zinnia, rudbekia, dalhia...



## Les conseils de pro

### La coccinelle.

Elle mange les insectes et en particulier les pucerons qui font des ravages dans les rosiers. Certains jardiniers, achètent des larves de coccinelles pour éliminer les pucerons. Une larve de coccinelle peut dévorer 150 pucerons par jour.

En plus des avantages cités ci-dessus, vous pourrez cueillir vos fleurs et en faire de magnifiques bouquets.

# LES AROMATIQUES



## La menthe

### Comment planter :

Plantez-la au printemps ou en automne. Taillez et prélevez ses feuilles fréquemment. Trouvez-lui un sol humide, une exposition ensoleillée ou mi-ombragée et elle sera ravie.

### Entretien :

N'hésitez pas à raser vos plants fin juin et en automne. Sinon cette plante risque de devenir rapidement envahissante.

### Pour la récolte :

Tout au long de l'année n'hésitez pas, à vous servir régulièrement !

### Remarque :

Utilisez-la comme herbe aromatique dans votre thé, vos taboulés... Elle est aussi utilisée pour faire du sirop, des glaces, des bonbons, des huiles essentielles...

## Le Basilic

### Comment planter :

Plantez-le fin mai, dans une zone ensoleillée car il aime les climats chauds et baignés de soleil.

### Entretien :

Limitez les arrosages et préférez-lui un sol plutôt sec.

### Pour la récolte :

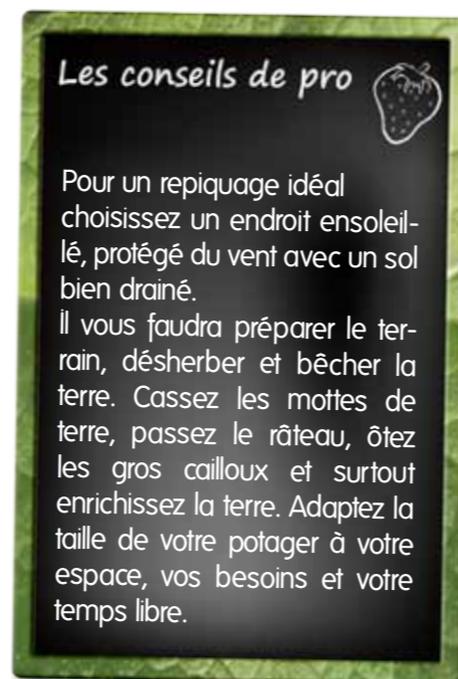
Tout au long du printemps et de l'été. Coupez-lui la tête pour éviter la floraison.

### Légende :

Dans la médecine il est utilisé comme sédatif, anti-spasme des voies digestives, diurétique ou antimicrobien.

Il a différentes utilisations suivant les lieux et les moments de l'histoire :

En Égypte, il entrait dans le processus de momification. En Afrique il servait à conjurer les mauvais sorts et pendant le moyen âge, en Europe, il faisait partie des plantes utilisées en sorcellerie.



Le Thym,  
Philtre d'amour à la provençale

## Le thym

**Comment planter :** Espacez les plants de 30 cm entre eux. Enrichissez la terre avec du compost naturel.

**Entretien :** Taillez la plante de moitié à chaque printemps pour favoriser l'apparition de nouvelles pousses.

**Pour la récolte :** Vous pouvez récolter toute l'année selon vos besoins.

**Légende :** Les Grecs le brûlaient en offrande aux dieux, il était synonyme de courage. Chez les Romains il était utilisé pour parfumer les bains, lui conférant des vertus stimulantes ou cosmétiques. Au Moyen Age les femmes offraient à leurs hommes qui partaient pour les croisades une écharpe brodée d'une abeille et d'une branche de thym. Les sorcières l'utilisaient dans la composition de philtres d'amour, ou pour favoriser le sommeil en chassant les cauchemars et la mélancolie.

## La ciboulette

**Comment planter :** Repiquez au début du printemps et espacez les pieds d'environ 10 cm.

**Entretien :** Quand le temps est sec, arrosez-le modérément. Privilégiez un sol riche et drainé. Pensez à nettoyer les feuilles mortes. Pour la taille, coupez fréquemment pour stimuler la plante, n'hésitez pas à couper au ras du sol après la floraison en mai.

**Pour la récolte :** Récoltez environ 1 mois après sa plantation.

**Histoire et Utilisation :** La ciboulette est une plante aromatique qui nous vient d'Orient, elle est principalement utilisée comme condiment. Utilisez-la pour aromatiser vos crudités, dans vos salades, vos omelettes et vos plats en sauce.



## Le romarin

**Comment planter :** Il aime les sols légers et une exposition bien ensoleillée. Plantez-en septembre ou en mars/avril.

**Entretien :** Taillez en octobre/novembre, après la floraison.

**Pour la récolte :** Dès les premières fleurs vous pouvez commencer à couper les rameaux, en les taillant de moitié.

**Utilisation :** Il est utilisé comme aromate pour vos salades, sauces et viandes grillées. Il a des fonctions digestives, antimycosiques, antibactériennes...Il stimule l'activité cérébrale et la circulation sanguine.

# LES VARIÉTÉS ANCIENNES

Ces variétés anciennes, trop longtemps oubliées, aujourd'hui reviennent sur le devant de la scène. Leurs saveurs nous charment et nous ne pouvons que vous conseiller ces légumes anciens qui mettront tous vos sens en éveil.

## Le butternut



**Comment planter :** Plantez-le en mai, car le butternut craint le gel.

**Entretien :** Arrosez-le régulièrement (tous les jours quand le temps est sec et chaud). Prenez le soin d'enlever la fleur du fruit lorsqu'elle se détache facilement, celle-ci peut provoquer le pourrissement du fruit.

**Pour la récolte :** Récoltez entre septembre et octobre, lorsque le fruit est passé du vert au beige. Coupez la tige au sécateur.

**Remarque :** Dégustez-le sous diverses formes. Ses pétales peuvent se manger, incorporées les à une salade par exemple. Le fruit, lui peut se manger cru comme une carotte, ou bien en soupe, en gratin, cuit à l'eau ... Les graines peuvent se déguster grillées et salées à l'apéritif par exemple. Il peut être conservé 6 mois dans un endroit sec et frais.

## Les tomates anciennes



De forme parfois étonnante, leurs couleurs sont variées (jaune, orange, rouge, noire...), Leurs saveurs et leurs textures particulières, satisferont tous les goûts. Choisissez selon vos envies celles qui vous conviennent.

### Nos coups de cœurs

**La tomate Noire de Crimée :** C'est la tomate préférée des enfants car elle n'a pas d'acidité. Sa couleur est superbe, allant du pourpre foncé au vert sombre et sa saveur douce et sucrée est exceptionnelle.

**La rose de Berne :** La saveur de cette tomate est exceptionnelle, très parfumée. Couleur rose à rose-rouge.

## Le topinambour



Il en existe plus de 70 espèces, il fait partie des légumes anciens. Ce légume oublié refait surface depuis déjà quelques années. Il est riche en fer et en vitamines et se cultive très facilement. Plantez entre mars et avril, enfoncez les tubercules à 10 cm de profondeur et pensez à pailler.

La récolte se fait d'octobre à janvier en récupérant le tubercule qui doit être consommé rapidement. (Plante très envahissante, retirez bien tous les tubercules).

## Le panais



Un légume ancien, cultivé pour ses racines utilisées en salade, en potage, en gratin ou cuit à l'eau. Enlevez les mauvaises herbes, récoltez en été et au printemps. Attention ne blessez pas les racines à l'arrachage. Utilisez de la bouillie bordelaise pour lutter contre la rouille. Attention, évitez le contact du feuillage avec la peau qui peut provoquer des allergies.

## Petit détour en cuisine Le gratin de panais

- Laver et brosser les panais, inutile de les peler, Un gain de temps et la garantie de profiter de toutes les vitamines contenues dans la peau
- Les couper en rondelles épaisses de 2 cm et les cuire à l'eau 10 mn environ
- Huiler un plat à gratin et y déposer les rondelles de panais en couches alternées en y intercalant entre chaque couche un peu de gruyère râpé et d'ail en purée. Saler et poivrer entre chaque couche.
- Napper de crème fraîche et recouvrir du reste de fromage puis de chapelure.
- Ajouter par-dessus quelques noisettes de beurre et une pincée de muscade.
- Faire gratiner environ 20mn.

### Ingédients

- 500 g de panais
- 150 g de gruyère râpé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 150 g de crème fraîche
- 30 g de chapelure
- 25 g de beurre
- huile d'olive
- muscade
- sel, poivre

# LES BONNES ASSOCIATIONS

	Ail	Aneth	Artichaut	Asperge	Aubergine	Bette	Betterave	Carotte	Céleri	Cerfeuil	Chou	Ciboulette	Concombre	Courge, Potiron	Courgette	Epinard	Fenouil	Fève	Fraisier	Haricot	Laitue	Mâche	Mais	Navet	Oignon	Persil	Poireau	Pois	Pomme de terre	Radis	Raifort	Tomate	
Ail																																	
Aneth																																	
Artichaut																																	
Asperge																																	
Aubergine																																	
Bette																																	
Betterave																																	
Carotte																																	
Céleri																																	
Cerfeuil																																	
Chou																																	
Ciboulette																																	
Concombre																																	
Courge, Potiron																																	
Courgettes																																	
Epinard																																	
Fenouil																																	
Fève																																	
Fraisier																																	
Haricot																																	
Laitue																																	
Mâche																																	
Mais																																	
Navet																																	
Oignon																																	
Persil																																	
Poireau																																	
Pois																																	
Pomme de terre																																	
Radis																																	
Raifort																																	
Tomate																																	

■ Association positive

■ Association négative

## Les «Services Plus»

Des membres du réseau des Horticulteurs et Pépiniéristes de France



**Aide au chargement**  
Livraison (selon conditions)



**Docteur Plantes**  
• Diagnostic maladie  
• Soins spécifiques



**Conseil & aménagement**  
• Mise en scène, croquis, plans 3D



**Gardiennage, location**



**Pédagogie**  
• Visite d'entreprise  
(Scolaires, groupes de particuliers)  
• Formations/Stages de jardinage



**Environnement**  
• Culture en protection biologique intégrée  
• Gamme bio : extraits de végétaux, Amendements, fertilisants



**Terreau, paillage, amendement**  
• Sélection rigoureuse de produits de jardins issus du monde professionnel

Pour connaître les services de votre producteur, contactez-le ou consultez le site :

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

# Les «Services plus», ça change tout...



Ce chèque cadeau imprimé sur du peuplier PEFC est vendu dans son enveloppe en papier recyclé. Cet objet a été voulu durable et écologique afin d'être en cohérence avec nos valeurs. Notre volonté est d'afficher notre différence par rapport aux bons d'achat de la grande distribution. Il est vendu 1€ qui sera reversé pour la plantation de vergers associatifs et pédagogiques.



# La charte du réseau

## *Les artisans du végétal*



### **Ancrage dans le terroir**

Nous avons une connaissance en profondeur de notre région : sols, climat, choix des variétés, adaptation des plantes, période de plantation : un savoir-faire irremplaçable !

### **Professionalisme**

Nos compétences botaniques et culturales vont de la graine à la plante prête à grandir et à embellir votre jardin. Produites sur place, nos plantes sont choyées pour être vendues au bon moment.

### **Contact privilégié**

Nous sommes là pour vous accueillir, vous guider dans vos choix, vous conseiller et vous proposer des solutions personnalisées. Pour nous, indépendants, il est primordial de tisser des relations humaines authentiques et durables.

### **Éco-logique**

Passionnés de nature, nous privilégions sur nos exploitations des techniques culturales douces, respectueuses de l'environnement et de la bio-diversité.

### **Développement durable**

Une production locale, c'est aussi moins de transport par camion, moins de CO2, pas de stress pour les plantes, une meilleure reprise dans votre jardin... et le maintien du tissu économique de notre région.

### **Cahier de jardinage offert par :**

---