

# Rustica

Le magazine n°1 du jardinage au naturel

**GAIN DE TEMPS ET DE PLACE**

## RÉUSSISSEZ VOS SEMIS comme les pros!

- \* Comment utiliser les plaques de semis
- \* Les conseils pour 8 légumes

**RECETTES**



Le chou-fleur vous régale cru ou cuit

**BIEN-ÊTRE**  
Les bienfaits  
des arbres

Semer ses  
légumes  
dans des  
plaques de  
culture pour  
un rendement  
maximum

**PAS-À-PAS**  
Planter  
un figuier

Du 15 au 21 mars 2024

CPPAP

L 11850 - 2829 H - F: 3,90 € - RD



EdB - 4,20€



# COURGETTE NON COUREUSE


**2**  
0210

Période de semis  
Fev. - Juil.  
Période de récolte  
Juin - Oct.

**POTAGÈRE**


## COURGETTE


D'ITALIE VERTE NON COUREUSE (COUCOURZELLE)



**Sanrival**  
Le bonheur ça se cultive

**ASTUCE**  
Semez des œillets d'Inde\* près de vos courgettes pour en éloigner les pucerons !  
\*disponible dans ce rayon selon la saison ou sur internet : [www.sanrivaljardin.com](http://www.sanrivaljardin.com)



 Conditionné en France

Elle ne fait pas les JO...

...mais le bonheur  
de l'agriculture française





## ÉDITO

Le retour du printemps marque la grande saison des semis de toutes sortes, légumes ou fleurs. Ils s'effectuent sous abri tant que les températures restent fraîches et à l'extérieur pour les plantes les moins frileuses, telles que les fèves (voir n° 2826)

ainsi que les petits pois, navets et cerfeuils (voir n° 2828). Réaliser ses semis revient moins cher que l'achat de jeunes plants, mais le prix des graines des nouvelles variétés grimpe vite. Autant mettre toutes les chances de son côté en privilégiant des techniques qui donnent les meilleurs résultats. Les maraîchers et les horticulteurs utilisent des plaques alvéolées, qui permettent d'opérer avec précision et de semer en très grandes quantités, avec des repiquages bien plus faciles. Cette méthode est désormais accessible au plus grand nombre et nous vous expliquons comment la mettre en œuvre. À vos semis ! **Alain Delavie**

## SOMMAIRE

### 4 ACTUALITÉS

### 8 RENDEZ-VOUS AVEC L'EXCELLENCE

### 9 À FAIRE AU JARDIN CETTE SEMAINE

**Potager** ● Je sème des courgettes à l'abri ● Je cultive mes premières pommes de terre ● **Fleurs** ● Je divise les persicares ● **Fruits** ● Je plante un figuier dans les règles de l'art

### 17 DOSSIER : plaquez tout pour la plaque !

● La plaque, composée d'alvéoles, autorise les semis en quantité.

### 24 UN JARDIN, DES IDÉES

Le Jardin du nuage blanc, aux Pays-Bas

### 30 EN CUISINE CETTE SEMAINE

● Le chou-fleur  
● Vos menus de la semaine  
● 7 recettes de saison

### 34 VIE PRATIQUE

Le sel d'oseille

### 36 BIEN-ÊTRE

Les bienfaits des arbres

### 38 TERROIR

Les Jardins du refuge, à Anglet (64)

### 40 ANIMAUX

Les dix ans de la réouverture du Parc zoologique de Paris (75)

### 42 C'EST NOUVEAU

### 44 AGENDA

### 46 COURRIER

### 48 CARNET D'ADRESSES

### 50 JEUX



Dans le cadre de la loi sur l'économie circulaire, nos magazines sont imprimés avec des encres "blanches".



É. BRECKLÉ/RUSTICA/JARDINS DE L'ABBAYE DE VALSAINTES



B. PÉREAU



BANANE DE GUADELOUPE MARTINIQUE/SP

**ABONNEZ-VOUS VITE ! RENDEZ-VOUS p. 39**

Photos couverture : É. Brencklé/Rustica/pépinière Cuzenit (semis de tétragone) - J. Méchali/Cniel/SP (Vignette : fleurettes de chou-fleur).  
Ce numéro comporte un encart rédactionnel de 32 p. "Réussir ses cultures au potager", un encart abonnement de 4 p. broché sur l'ensemble des exemplaires destinés aux kiosques, un courrier de réabonnement sous enveloppe posé sur une sélection d'exemplaires abonnés, un encart publicitaire Jacques Briant de 24 p. + 4 p. + enveloppes, jeté sur une sélection de 100 000 exemplaires abonnés, un encart publicitaire L'Homme moderne de 32 pages, jeté sur la 4<sup>e</sup> de couverture d'une sélection de 103 000 exemplaires abonnés.





## Repenser les migrations

*Le déplacement forcé d'espèces d'arbres méridionales vers les forêts du Nord pourrait avoir des effets négatifs.*

Un consortium d'experts en écologie forestière alerte sur la pratique consistant à planter des espèces d'arbres provenant de régions chaudes et sèches à des latitudes plus élevées. Cette migration assistée d'espèces méridionales, aux feuilles plus petites et parfois persistantes, pourrait entraîner un emballement climatique. Le changement de composition des canopées forestières réduirait, en effet, les effets naturels d'atténuation thermique des forêts, dégraderait le microclimat des sous-bois pour accroître le risque d'incendie. Les chercheurs soulignent l'importance de développer la diversité génétique localement.



## L'Iran, reine de glace

Après trois jours et trois nuits de travail sur un bloc de neige de 50 m<sup>2</sup>, l'équipe iranienne (Baham Chegeni, Sepideh Razmjoo et Philippe Peigner) a remporté le premier prix international du Concours sur neige de Valloire (Savoie), qui avait lieu du 16 au 19 janvier 2024.

## FERMES SANS TORT POUR LA PLANÈTE

Éleveurs pollueurs, ce n'est pas toujours vrai. Des chercheurs de L'Inrae démontrent même le contraire à travers l'étude de divers élevages. Six incidences ont été analysées : sur le changement climatique, l'acidification des sols, l'eutrophisation (excès d'éléments nutritifs causant les algues vertes par exemple) de l'eau douce et de mer, l'occupation des terres et la demande en énergie. Il en ressort qu'un élevage extensif peut être positif pour l'environnement à condition de réduire les cheptels, mais aussi la consommation de produits carnés. Des compromis à trouver !



## AMITIÉ BESTIALE

Selon une étude publiée par l'assureur pour animaux Goodflair, à l'occasion de la Journée mondiale des solitudes (le 23 janvier), 44 % des Français se sentent régulièrement seuls et 85 % trouvent avec un compagnon à plume ou à poil une source de réconfort. Pour 45 % d'entre eux, leur animal apaiserait même mieux leur isolement que leurs semblables ! Chiens, chats, oiseaux ou nacs comblent un vide après une rupture ou un décès, permettent d'adopter un mode de vie plus actif et sont bons pour les enfants.



## Du bleu dans les yeux

Après le coréopsis des teinturiers Corusco Cream-Red (voir *Rustica* n° 2828, page 4), une deuxième médaille d'or a été attribuée, lors du dernier Fleuroselect, au lobélia Masterpiece 'Blue with Eye' (photo), créé par la société Benary. Cette variété hâtive est résistante à la chaleur et performante quand elle est cultivée en pleine terre au jardin. Précoce, elle offre de grandes fleurs spectaculaires d'un bleu intense et un port bien formé en boule. Sa compacité en fait une candidate idéale pour une plantation aussi bien dans les massifs que dans les pots, seule ou encore en association.



# /// PARKSIDE®



••• Le vrai prix •••  
des bonnes choses

## A VOUS DE JOUER !

En vente le  
**JEUDI 21 MARS**

MINI-TRONÇONNEUSE  
À BOIS SANS FIL  
SANS BATTERIE, SANS CHARGEUR

Egalement en ligne

GARANTIE  
3 ANS  
JANS  
JAHRE  
GARANTIE

Prix  
choc !

**-20€**

54.99€

**34.99€**  
L'unité

**X20V TEAM**

COMPATIBLES

BATTERIE  
ET CHARGEUR 20 V

Dispositif de fixation murale  
(matériel de montage non inclus)

Egalement en ligne

**27.99€**  
Le set  
Dont 0,07 € d'éco-participation

GARANTIE  
3 ANS  
JANS  
JAHRE  
GARANTIE



**CELL  
BALANCING**  
PLUS GRANDE AUTONOMIE.  
PLUS GRANDE LONGÉVITÉ.

SET DE 2

BATTERIE  
20 V (2Ah)

Batterie  
lithium-ions  
avec témoin  
de charge  
à 3 niveaux

CHARGEUR  
65 W (2,4 A)

Indicateur  
de charge LED  
et arrêt  
automatique  
du chargement



RETROUVEZ ENCORE  
PLUS DE CHOIX  
DANS NOTRE CATALOGUE  
JARDIN SUR [LIDL.FR](https://www.lidl.fr)







En 2023,  
13 124 chiens ont  
été recueillis et  
12 476 adoptés.

SKAPOU/GREEN EYE/BIUSPHOTO

## Abandons d'animaux : un sport national

L'année 2023 a été intense pour la Société de protection des animaux, qui déclare avoir pris en charge 44 844 animaux abandonnés ou maltraités (+ 1,5 % par rapport à 2022) et fait procéder à l'adoption de 40 587 d'entre eux (- 1,5%). L'association déclare avoir traité 27 642 signalements de maltraitance (+ 16 %) et signé sur cette épineuse question une convention avec le ministère de l'Intérieur et celui de l'Agriculture. Celle-ci prévoit la désignation d'un référent dans chaque circonscription de police et brigade de gendarmerie départementale.

## DES ESSENCES QUI ONT DROIT DE CITÉ

Le projet de végétalisation du centre-ville de Rennes (35) prévoit l'abandon de certaines essences d'arbres, comme le hêtre, le saule, le merisier ou le châtaignier, en raison de leur sensibilité au réchauffement climatique. En lieu et place, la municipalité envisage d'y planter des platanes, des frênes ou des chênes, mieux adaptés à la ville, capables d'offrir un peu d'ombre. L'objectif demeure d'y installer 500 arbres d'ici 2030. Cette initiative servira à lutter contre les îlots de chaleur urbains et à accroître la présence d'arbres dans le centre-ville, où seulement 11 % du périmètre est actuellement végétalisé.



F. DESMETTE/BIUSPHOTO

## Des oiseaux pas si rares

Avec 2 754 378 oiseaux d'eau recensés lors du dernier comptage hivernal (2 624 982 en 2022), les effectifs dénombrés à la mi-janvier 2023 en France se situent dans la moyenne des cinq précédents comptages. Si les grands échassiers connaissent la plus forte augmentation, les limicoles progressent aussi, les anatidés montrent des tendances contrastées et les canards plongeurs comme les grèbes subissent les plus forts déclin.

À la mi-janvier, on a compté  
163 200 sarcelles d'hiver, un  
petit canard (ici un mâle).



SHUTTERSTOCK

## ON TOUCHE LE FOND

Le chalutage de fond rejeterait annuellement 370 millions de tonnes de dioxyde de carbone, selon une étude américaine. Soit l'équivalent des émissions d'un pays comme la France ! Plus de la moitié du carbone enfoui dans les sédiments et libéré par les filets finit par s'échapper dans l'atmosphère sous forme de CO<sub>2</sub> en l'espace d'une dizaine d'années. Le carbone vient par ailleurs acidifier localement les océans. Les conséquences à long terme sont considérées comme préoccupantes pour l'environnement.

## Le sacre du sucré

La France a remporté, mi-janvier, la sélection Europe de la Coupe du monde de la pâtisserie, avec Haruka Atsui et Jérémy Massing comme représentants. Leur buffet sur le thème du monde enchanté, comprenant un entremets glacé, un paris-brest revisité et un dessert de restaurant, a impressionné. La Grande Finale se tiendra les 24 et 25 janvier 2025, à Lyon (69). La Suède, la Suisse et la Belgique se sont également qualifiées.



SHUTTERSTOCK

Le verdissement est  
un enjeu majeur  
de santé publique.



**- 5 %  
AVANTAGE  
ABONNÉS**

**À partir  
de 690 €\***  
3 jours, 2 nuits  
en pension complète  
dans un hôtel 3 étoiles,  
avec visites guidées  
et transferts en car.

## Les oiseaux migrateurs et jardins remarquables de la baie de Somme

Visites Patrimoine – Botanique – Marquenterre



Photos Shutterstock



### Mercredi

Accueil à l'hôtel \* **Tour de ville d'Amiens**, visite de la cathédrale Gothique classée à l'UNESCO \* Découverte en **barque des hortillonnages**, canaux entourés de jardins \* Dîner et nuit à l'hôtel **du Cap Hornu\*\*\***

### Jeudi

Visite guidée du **Jardin remarquable de Valloires**, abritant des milliers d'espèces rares \* Déjeuner de saison sur place à « La table du Jardinier » \* Découverte de la  **cité médiévale**  de Saint-Valery sur Somme \* Visite guidée de **l'Herbarium** perché sur les remparts, classé Jardin remarquable \* Dîner et nuit à l'hôtel **du Cap Hornu**

### Vendredi

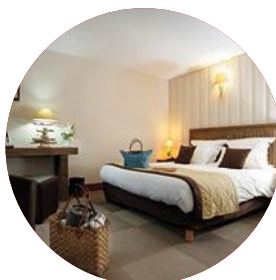
Matinée au **Parc Ornithologique du Marquenterre** pour observer les oiseaux migrateurs en période de confection des nids. \* Déjeuner dans une **auberge à Saint-Firmin les Crotoy**, en bordure de la Baie

### L'hôtel du Cap Hornu\*\*\*

Situé à Saint-Valery-sur-Somme dans un parc de 15 hectares avec vue sur la Baie, l'hôtel Le Cap Hornu est un lieu idéal pour vous ressourcer et vous détendre, au bord de l'eau. La cuisine proposée fait la part belle aux saveurs du terroir, des productions locales, et artisanales. Le chef aime sublimer ses plats par une touche de créativité dans une cuisine équilibrée.



Photos non contractuelles



### INFORMATIONS RÉSERVATIONS

Voir le programme détaillé sur  
[www.alma-mundi/rustica-baie-de-somme](http://www.alma-mundi/rustica-baie-de-somme)



### CONTACT : AGENCE ALMA MONDI

**01 84 80 89 60** (coût d'un appel local)

Email : [info@alma-mundi.fr](mailto:info@alma-mundi.fr)

L'ordre des activités mentionnées au programme est susceptible de modifications.

\*Prix tout compris par personne avec la réduction de 5% pour les abonnés au magazine Rustica soit 655,50 €. En chambre double confort, hors transport, incluant tous les repas et les visites mentionnées au programme (en car privatisé).

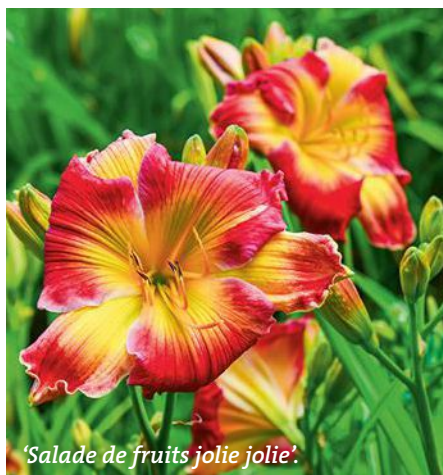


# Rendez-vous avec l'excellence

Ces fleurs de velours sont les préférées de Guénolé Savina, horticulteur aux Hémérocailles de la pointe.



'Keriel Purple Ghost'.



'Salade de fruits jolie jolie'.



'Semis2306'.



'American Freedom'.



'Breizh Noz'.



'Les copains d'abord'.

PHOTOS HÉMÉROCALLES DE LA POINTE/SP

## L'avis du spécialiste



Guénolé Savina (photo) nous guide. "Les hémérocailles sont faciles à cultiver. Offrez-leur un sol riche, puis un paillis organique. Et préservez-les des

sols gorgés d'eau en hiver. Exposez-les au soleil aux heures chaudes au nord, mais protégez-les d'un couvert léger au sud. Inutile de les arroser, sauf en pot. Elles résistent aux grosses chaleurs estivales grâce à leur racine charnue qui stocke l'énergie. En cas de souffrance, elles repartent en septembre et sont remontantes, mais pour un cycle plus court." Rendez-vous à la pépinière les deux premiers week-ends de juillet.

## À LA POINTE DES COROLLES DES HÉMÉROCALLES

Avec plus de 2 000 variétés, Guénolé Savina est créateur d'hémérocailles depuis 2012. C'est en 1999, à la mi-juillet, qu'il découvre ces fleurs en Écosse, lors d'une fête des plantes. En effet, en France, elles ne sont pas encore épanouies au moment du printemps. Originaires d'Asie, les hémérocailles sont très rustiques et fleurissent entre 3 à 8 semaines de juin à septembre. Les nombreuses tiges florales de 'Keriel Purple Ghost' se succèdent par exemple pendant 6 à 7 semaines. 'Salade de fruits jolie jolie' est parfumée et offre un grand mélange de couleurs. Ses pétales sont comme

"une poussière de diamant, décrit l'horticulteur, ils brillent". Ils sont très ouverts, comme ceux d'un hibiscus. 'American Freedom' est semi-persistante, arborant de grosses fleurs entre le crème, le jaune et le corail. Quant à 'Breizh Noz' (2014), elle est grenat très foncé, presque noire. La variété 'Les copains d'abord' est adaptée à tous nos climats. Ses fleurs, capricieuses en général, sont très frangées et stables en couleur. Enfin, 'Semis2306' n'a pas encore de nom officiel pour la commercialisation. Cette création au cœur jaune frangé de prune ne sera en vente que d'ici à quelques années.



# À FAIRE AU JARDIN

## cette semaine

### C'EST D'ACTUALITÉ



F. MARREZ/RUSTICA/JARDIN DE KARIN

Le 18 mars, c'est la **Journée mondiale du recyclage**, le moment idéal pour se lancer dans un compost

ou la récupération de contenants. Boîtes à œufs ou rouleaux en carton servent à réaliser vos semis, les pots en terre cuite cassés à drainer les jardinières ou les potées d'arbustes. Broyez les dernières tailles d'arbres pour fabriquer du mulch. Percez de vieilles bassines pour y cultiver des légumes délicats en les gardant sous surveillance. Utilisez les branches de noisetiers pour ramer les légumes grimpants. Cultivez des fraisiers dans des gouttières. Les idées de recyclage ne manquent pas, faite preuve d'imagination ! **Karin Maucotel**



Récupération de tailles de bois.

G. HOCHET/RUSTICA/JARDIN - LES BRÛLÉS



Plantation de fraisiers dans une vieille marmite.

E. BRENKLE/RUSTICA/POTAGER DE MONSIEUR ARBAUD



Bouture de verveine dans un pot de confitures.

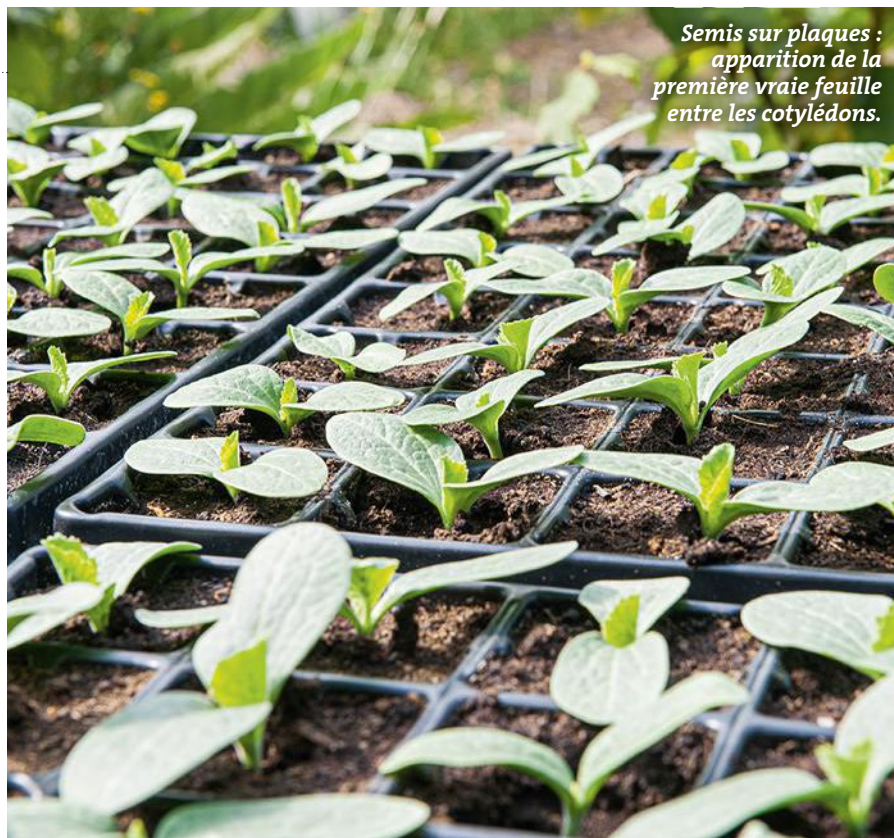
F. MARREZ/RUSTICA/JARDIN - LES FONTAINES



## COURGETTES: SEMIS AUX ABRIS!

*Le semis de courgette, c'est maintenant, mais sous abri. De croissance rapide, ce légume a d'importants besoins dès le début.*

**L**e semis de courgette sous abri chauffé est possible. Dans le Sud, opérez sous abri froid de type chenille nantaise, ailleurs, sur une couche chaude sous tunnel ou sous châssis. La courgette est exigeante sur le plan climatique et a besoin d'une lumière diffuse. Le jeune plant requiert un terreau de qualité enrichi et une température de 19 à 25 °C, sans écart entre le jour et la nuit. Enfin, la courgette apprécie l'humidité : maintenez une hygrométrie de 70 à 80 % et préservez-la de tout stress hydrique. Au-delà de 24 °C, aérez régulièrement pour renouveler l'air sans trop assécher l'atmosphère. Ce légume se caractérisant par une durée de culture de 25 à 30 jours, vous pourrez faire vos premières plantations mi-avril et sous abri bien sûr.



Semis sur plaques :  
apparition de la  
première vraie feuille  
entre les cotylédons.

F. MARRE / RUSTICA / MICROFOTHEQUE DE LA BOURNAILLÈRE

## Récoltes garanties et plaisirs variés

Les variétés de courgette sont nombreuses. Elles comportent quelques différences sensibles de comportement

cultural et culinaire. Diversifiez votre panier avec 'De Nice' et 'Midas' à fruits ronds, 'Astia', 'Amalthée' et 'Pixar'.



E. BRECKLE / RUSTICA / JARDINS DE L'ABBAYE DE VALSAINES

1

**Choisissez** une variété adaptée aux plantations hâtives sous abri, comme 'Twitter F1'. Semez des graines sèches ou qui ont été trempées dans l'eau. Ne gardez pas les semences de variété non hybrides car le risque de croisement avec d'autres Cucurbitacées est très élevé.



E. BRECKLE / RUSTICA / PÉPINIÈRE COZENC

2

**Semez** en terrine, sur plaques alvéolées, en godets remplis de terreau ou en mottes. Creusez des trous de 2 cm de profondeur et glissez la graine à la verticale, la pointe ou radicule vers le bas. Rebouchez les trous avec de la vermiculite, puis tassez légèrement avec l'index.



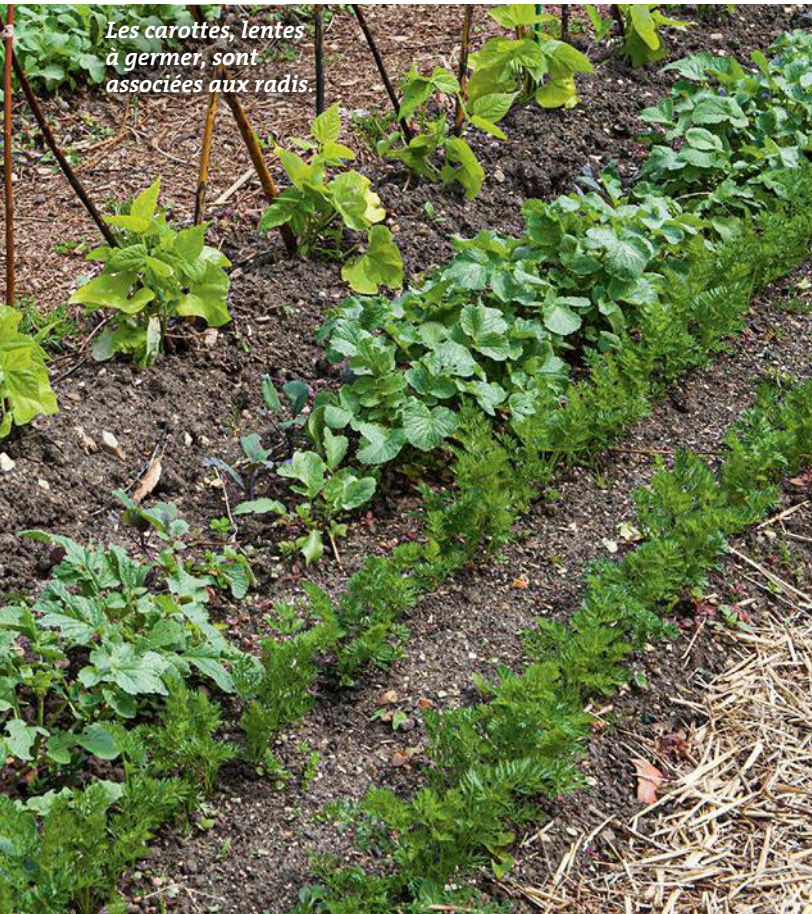
BG / RUSTICA

3

**Arrosez** avec une eau à 16-18 °C au minimum et mettez les plants à germer à 25 °C. Le repiquage n'est pas obligatoire mais bénéfique. Réalisez-le au stade cotylédons étalés en enterrant la plantule au ras de ces derniers. Arrosez et abaissez la température à 19-20 °C.



Les carottes, lentes à germer, sont associées aux radis.



## MARIAGE D'AMOUR OU DE RAISON ?

Les cultures intercalaires de carottes et radis permettent d'optimiser la place au potager. Tracez des sillons espacés de 15 cm et semez une rangée sur deux de radis. Leur cycle étant de quatre semaines contre douze pour les carottes, vous les récolterez vite pour laisser l'espace aux carottes. En outre, les radis les protègent des attaques d'araignées rouges. Ajoutez quelques graines d'oignons, les carottes seront préservées de la mouche !

## ET AUSSI...

**Semer** des tomates en caissettes et repiquer celles déjà développées, mais aussi les pois et carottes. **Récolter** l'oseille, l'endive et la roquette. **Désherber** les rangs d'ail. **Installer** les oignons. **Travailler** les parcelles vides à la fourche-bêche. **Oter** les bâches des parcelles couvertes durant l'hiver. **Réaliser** un faux semis pour éliminer les herbes adventives vivaces. **Diviser** la rhubarbe, la ciboulette, l'oseille et l'estragon.

## TUBERCULES QUI SE HÂTENT

En terre bien ameublie, amendée et réchauffée (idéalement à 10 °C), **plantez vos premières pommes de terre**. Une protection thermique est nécessaire à ces légumes, affichant un zéro végétatif à 7 °C et un optimum de croissance à 18 °C. Préservez-les à l'aide d'un voile de forçage P17 ou d'un tunnel de forçage. Choisissez une variété hâtive comme 'Amandine', 'Nawen' ou 'Riviera' pour une récolte en primeur en 60 jours. Optez pour des plants de gros calibre (35-45 ou 45-55 mm), vous assurerez ainsi un meilleur démarrage à la culture grâce à une moindre sensibilité aux à-coups climatiques et un rendement optimisé de tubercules moyens, mais nombreux.



Disposez les tubercules à intervalle régulier.



## DES PERSICAIRES À LA PELLE!

*Solides et généreuses en sol frais, ces plantes vivaces s'étalent au fil des ans. Tranchez et transplantez-les comme bon vous semble.*

**S**urnommées renouées, ces vivaces sont du genre *Persicaria*, autrefois dénommé *Polygonum*... Il y en a des basses (25 cm de hauteur), comme *P. affinis*, et d'autres dépassant 1 m, telle *P. amplexicaulis*. Elles sont appréciées pour leurs fins épis roses, rouges ou blancs se succédant tout l'été. Elles aiment s'enraciner dans un terrain riche et argileux, toujours frais, voire humide, et s'y développent en largeur au moyen de rhizomes, tapisant le sol et étouffant toute concurrence. Utilisez-les en connaissance de cause en les associant à des graminées pour limiter le désherbage des grands massifs, en bordure d'allée, sur un talus, au soleil ou à la mi-ombre. Procédez par division de touffes pour les multiplier ou en limiter l'extension.



*P. amplexicaulis 'Firetail' aux fins épis rouges.*

F. MARRE/RUSTICA/ÉCOLE DU BREUIL

### Organisez la concurrence

Naturalisez un grand espace en y plantant des persicaires, de hautes graminées (miscanthus, molinie, herbe-aux-

écouvillons), des sauges des marais, des pigamons et des sanguisorbes. Désherbez au début, puis laissez faire !



1

BRUSTICA



2

BRUSTICA



3

BRUSTICA

**Multipliez** la persicaire en arrachant des portions de touffes avec une fourche à bêcher ou une pelle-bêche. Prélevez les plus jeunes éclats situés en périphérie. Raccourcissez les tiges avec le tranchant de l'outil de manière à équilibrer leur volume par rapport à celui des racines.

**Replantez** l'éclat de persicaire que vous venez de prélever : il produira une plante identique à l'originale. Libérez les racines à la main. Si elles sont trop longues ou ont été abîmées lors de l'arrachage, recoupez-les à l'aide d'un sécateur, l'installation n'en sera que plus facile ensuite.

**Ouvrez** un trou large et profond dans un sol désherbé et ameubli, pour y disposer les racines démêlées et dirigées vers le bas, non pas retroussées vers le haut. Placez la base des racines au niveau du sol. Rebouchez en glissant de la terre fine entre celles-ci. Arrosez ensuite.



## NETTOYER LES NÉPÉTAS

L'hiver vient à bout de la partie aérienne des népétas qui se dessèchent formant une grosse boule. Laissez-la en place car elle isole du froid le sol et les bourgeons des futures jeunes pousses.

En fin d'hiver, quand ces dernières pointent, c'est le moment de **couper les tiges sèches au sécateur** pour leur laisser la place. Si vous attendez trop, il sera difficile de démêler les parties fraîches des sèches et il peut y avoir de la casse. S'il fait encore froid, entassez les déchets sur le sol autour des pousses vertes.



*Rabattre les touffes de népéta favorise l'apparition de nouvelles pousses.*

C. HOCHET/ISTOCK/ARTISTICA



A. KUBACKI/ISTOCKPHOTO

## CIERGES-D'ARGENT POUR ZONES D'OMBRE

En sol frais et riche en humus, les cierges-d'argent, vivaces du genre *Actaea*, forment des touffes de feuilles fines et divisées, aux tons variés, du vert clair au pourpre sombre. La floraison survient en été et en automne, **sous la forme d'épis blancs élancés**, dont certains sont parfumés. Cultivez-les à une exposition à l'ombre, au moins l'après-midi, et arrosez la première année. La croissance lente de la plante ne doit pas vous étonner.

## ET AUSSI...

**Aérer** le sol des massifs entre les plantes. **Apporter** du compost mûr. **Nettoyer** les vivaces et couper les tiges sèches. **Semer** des annuelles sous abri. **Planter** des vivaces si le sol n'est pas trop humide. **Arroser** si le temps est sec au jardin et sous la serre. **Commander** des minimottes. **Diviser** les dahlias avant de les mettre en végétation en caissettes. **Surveiller** les limaces et poser des pièges s'il y en a.

## RÉGIME SEC POUR L'HÉLIANTHÈME

Rose saumon en avril et mai, l'hélianthème '**Rhodanthe Carneum**' est un arbrisseau étalé, persistant et argenté, de 20 cm de hauteur. Installez-le au soleil, dans un sol léger, caillouteux ou sableux. Il supporte le calcaire.



V. QUEANT/ISTOCK

## DES VIVACES FORTES, MAIS NON FORCÉES

Choisissez les plantes vivaces chez les producteurs locaux, qui les abritent parfois sous serre, mais non chauffée. **Le pot doit être lourd, chargé de racines.** La plupart des plantes démarrent juste : peu importe la hauteur, c'est le nombre de pousses qui compte, pas les floraisons – surtout avant l'heure !



V. QUEANT/ISTOCK



## UN FIGUIER PARTI DU BON PIED

*Qu'il soit en pot ou en motte, cet arbre forme un abondant chignon de racines, qu'il faut bien positionner dès le départ. Il adore l'eau et les sols riches.*

**C**ontrairement à une idée très répandue, le figuier préfère les sols profonds et pas trop secs, même s'il survit dans des conditions difficiles. Préparez un large trou de plantation et amendez-le avec du fumier composté. L'arbre s'installe assez rapidement, déployant au loin ses racines coriaces. Pensez à aménager une large cuvette à son pied car il aura besoin d'arrosages copieux pendant les deux premières années au moins. Taillez le sujet s'il le faut : les figuiers poussant en touffe deviennent moins hauts, mais occupent plus de place que ceux à tronc unique, qu'on laisse se ramifier au-dessus de 1,50 m de hauteur. La forme globale n'a pas d'effet sur la productivité et la qualité des fruits.

*Offrez-lui une exposition au soleil, non venteuse de préférence.*



É. BRENCHE/RUSTICA/JARDIN DE MONSIEUR DENZET

## ET AUSSI...

**Vérifier** les tuteurs. **Finir** de tailler les arbres fruitiers à pépins (pommiers, poiriers, cognassiers...). **Planter** des lianes fruitières (actinidias, ronces à mûres, vignes...), les derniers arbres à racines nues et les petits fruits. **Amender** à l'aplomb des branches. **Arroser** les jeunes plantations si le temps est sec. **Protéger** d'un voile les floraisons des pêchers palissés en cas de gel. **Greffer** en écusson les poiriers.



É. BRENCHE/RUSTICA/JARDIN DE MONSIEUR DENZET

1

**Positionnez** le sujet dans le trou de plantation de manière que le haut de la motte se trouve à 2 cm sous le niveau du sol. Au besoin, sortez-le et creusez à nouveau plus profondément. Haubanez-le s'il est installé en situation venteuse ou pentue. Calez-le avec un peu de terre.



É. BRENCHE/RUSTICA/JARDIN DE MONSIEUR DENZET

2

**Taillez** au besoin le jeune sujet formé en un tronc unique en coupant les rejets à la base. Dans tous les cas, coupez toute branche qui pourrait vous gêner, si elle s'oriente vers un passage ou si elle vous bouche la vue. Comblez le trou de plantation avec de la terre amendée.



É. BRENCHE/RUSTICA/JARDIN DE MONSIEUR DENZET

3

**Arrosez** copieusement en apportant un ou deux arrosoirs au pied du figuier. En terre légère, déposez sur le sol un épais paillage pour protéger les racines qui sont encore proches de la surface. Arrosez à nouveau dès que la terre s'assèche, et ce jusqu'en septembre prochain.





## VOTRE CALENDRIER LUNAIRE

"Soupe aux choux au médecin ôte cinq sous."

Ni apogée, ni périgée, ni nœuds lunaires.

Vendredi 15	Samedi 16	Dimanche 17	Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21
S <sup>te</sup> Louise	S <sup>te</sup> Bénédicte	S <sup>t</sup> Patrice	S <sup>t</sup> Cyrille	S <sup>t</sup> Joseph	Printemps	S <sup>te</sup> Clémence
lever 7 h 05 coucher 18 h 55	lever 7 h 03 coucher 18 h 57	lever 7 h coucher 18 h 58	lever 6 h 58 coucher 18 h 59	lever 6 h 56 coucher 19 h 01	lever 6 h 54 coucher 19 h 03	lever 6 h 52 coucher 19 h 04
coucher 0 h 53 lever 9 h 14	coucher 2 h 12 lever 9 h 50	coucher 3 h 22 lever 10 h 38	coucher 4 h 18 lever 11 h 37	coucher 5 h lever 12 h 44	coucher 5 h 30 lever 13 h 54	coucher 5 h 53 lever 15 h 05

Jours-racines	3 h 58	Jours-fleurs	15 h 17	Jours-feuilles	6 h 22	Jours-fruits
---------------	--------	--------------	---------	----------------	--------	--------------

PREMIER  
QUARTIER

Les heures sont données en heures légales.  
Pour plus d'informations reportez-vous à *Jardinez avec la lune 2024* par Céleste, Rustica éditions, ainsi qu'à notre calendrier paru le 19 janvier 2024.

### Jours-racines

Ouvrir des sillons tous les 20 cm et y disperser les graines de cerfeuil tubéreux stratifiées à l'automne. Les couvrir, tasser et arroser.



### Jours-fleurs

Repiquer en terrine, à chaud, les pétunias semés le 11 février. Déterrer les plants avec une motte, les espacer de 5 cm en tous sens.

### Jours-feuilles

Planter les asperges sur des buttes formées dans les tranchées. Étaler les griffes dessus, les couvrir de 5 cm de terre fine et arroser.



### Jours-fruits

Planter les fraisiers remontants en lignes distantes de 30 à 40 cm et espacer les pieds d'autant. Placer les collets juste au niveau du sol.

## TAILLER LA GLYCINE AU MOIS DE MARS

Opérez en lune descendante devant les constellations de la Balance ou des Gémeaux.

**Les bonnes dates :** les 18, 19 (avant 15 h 17), 28 et 29 mars.

**Comment faire ?** Taillez lors d'une période de beau temps, sans gelées nocturnes, avant l'ouverture des bourgeons. Coupez le bois mort et les petites brindilles trop faibles à leur base ou après une jeune ramification vivante. Si une partie de la charpente est morte, retirez-la. Palissez à la place une jeune pousse, qui la remplacera peu à peu. **Supprimez quelques tiges si la ramure est trop dense.** L'air doit pouvoir circuler. Les bourgeons qui sont les plus petits et pointus donneront des feuilles, ceux qui sont les plus gros et plus ronds, des fleurs, à conserver en priorité. Réduisez les rameaux secondaires après le 3<sup>e</sup> ou le 4<sup>e</sup> bouton à fleurs. Conservez les rameaux courts avec des yeux à bois sur toute leur longueur, ils fleuriront l'an prochain.



Utilisez un sécateur bien affûté pour couper les petits rameaux.

F. MARRE/RUSTICA/LES COMPAGNONS DES SAISONS





E. BRENCLE / RUSTICA / PÉPINIÈRES VESSIERES - TEXTES ÉRIC COSTAN

## Oranger 'Fragola'



### ARBUSTE FRUITIER

**Rutacées**

*Citrus sinensis*

**Hauteur :** de 1 à 4 m.

**Étalement :** de 1 à 3 m.

**Croissance :** assez rapide.

**Feuillage :** vert foncé, persistant.

**Floraison :** parfumée à partir de février.

**Mellifère :** oui.

**Plantation :** au printemps, en pleine terre.

**Récolte :** d'avril à juin, un an plus tard.

**Sol :** neutre et bien drainé.

**Rusticité :** - 10 °C.

**Arrosage :** en pot, la motte ne doit pas sécher complètement.

*La chair de cet hybride de lime australien et d'oranger dégage des arômes de fraise.*

**UTILISATION** Cultivez cette plante en pot ou en pleine terre en climat doux. Les fruits sont si délicieux que 'Fragola' est souvent qualifiée de meilleure variété d'oranger. Le froid n'affecte en rien leur tenue sur l'arbre.

**PLANTATION** En pot, utilisez un terreau spécifique ou de qualité. En pleine terre, placez cet oranger à l'abri d'un mur. Paillez-le pour lui apporter beaucoup de nutriments et préservez-le des sols humides en hiver.

**ENTRETIEN** En pot, la taille a lieu en mars. Un engrais pour agrumes s'avère nécessaire pour stimuler la floraison.

**MULTIPLICATION** Par greffage en écusson en mai et juin sur *Poncirus* de préférence ou par bouturage.

### Secret de jardinier

**Paillez abondamment les agrumes avec des tontes séchées car pour pousser vite, ils ont besoin d'azote.**



E. MARRE / RUSTICA / PÉPINIÈRE PHILIPPE LECIERQ - TEXTES ÉRIC COSTAN

## Caryopteris 'Grand bleu'



### ARBUSTE VIVACE À FLORAISON ESTIVALE

**Verbénacées**

*Caryopteris*

*x clandonensis*

**Hauteur :** 1 m en moyenne.

**Étalement :** 1,50 m.

**Croissance :** rapide.

**Feuillage :** vert, odorant et caduc.

**Floraison :** fleurs bleu foncé, plumeuses, d'août à octobre.

**Mellifère :** oui, attire aussi les papillons.

**Semis :** au printemps.

**Plantation :** printemps et automne.

**Sol :** tous, drainés, même caillouteux.

**Rusticité :** - 15 °C.

**Arrosage :** préservez-le de la sécheresse la première année.

*De vaporeuses fleurs d'un bleu intense et parfumées illuminent cette variété.*

**UTILISATION** Plantez-le contre un mur exposé au sud en région froide. Ou associez-le à d'autres plantes dans les massifs ou les haies libres car son bleu est passe-partout. Sa floraison décalée en fin d'été offre une note fraîche aux jardins.

**PLANTATION** Même si cette plante tolère les terrains secs et rocaillieux, il est nécessaire d'apporter lors de l'installation une terre végétale pour que l'arbuste s'installe correctement.

**ENTRETIEN** Rabattez les tiges au mois de mars en ne laissant qu'un quart, voire un tiers du buisson.

**MULTIPLICATION** Le semis se fait en pleine terre au mois d'avril ou sous châssis froid en automne. Bouturez-le à l'étouffée de mai à août.

### Secret de jardinier

**Paillez le pied durant l'hiver pour protéger l'arbuste des gelées trop fortes, il repartira ainsi de la base.**



# PLAQUEZ TOUT POUR LA PLAQUE !

*Privilégiez cette technique de pro pour réaliser vos semis intensifs de plants de légumes. Avec un faible investissement, vous gagnerez du temps et de la place. ❖ JEAN-YVES MEIGNEN*

**C'**est une révolution pour les jardiniers davantage habitués à faire des semis directs ou à installer des plants à racines nues ou en godet. Chez les maraîchers professionnels, les minimottes issues de plaques de semis sont devenues la norme. De nombreux avantages expliquent cette préférence et sa diffusion auprès des particuliers. L'anticipation et le gain de place sont les

premiers arguments car, hors sol et sous abri, les légumes sont préparés bien en amont de leur plantation et en grand nombre ! Cette technique demande certes un peu de maîtrise des gestes, d'organisation et de suivi des arrosages. Mais des conditions optimales sont données aux semences. Elles sont en effet protégées des aléas climatiques qui mettent souvent à rude épreuve les semis en pleine terre.





Recouvrement d'une plaque de semis avec une toile de jute.



Remplissage des alvéoles avec du terreau pour semis.



Les plantules au stade deux feuilles.



Dépotage en poussant la motte par le trou de drainage.

Z. E. BRECKNELL/RUSTICA/JARDINS DE L'ABBAYE DE VALSAINTES 3 ; F. MARRE/RUSTICA LA BONNE GRAINE 4 ; F. MARRE/RUSTICA

## Comment semer en quantités industrielles

**L**es plaques alvéolées sont, le plus généralement, fabriquées en matière plastique. Il existe de nombreux modèles de qualité variable. Faites le bon choix lors de leur acquisition. Préférez-les de bonne conception, car ils servent sur plusieurs saisons à de multiples usages. Les tailles des plaques et le nombre d'alvéoles sont aussi un critère décisif. Les articles biodégradables sont à usage unique.

**Le format d'alvéole de 4 cm de côté** est le plus utilisé car adapté à de nombreux légumes. En revanche, les mottes peuvent être carrées ou rondes, cela n'aura pas d'incidence sur l'enracinement. Faites la différence entre les mottes destinées à la plantation directe en terre et celles réservées au repotage en taille supérieure. Les alvéoles profondes conviennent bien aux légumes-racines. Pour le dépotage, **il existe des plaques**

**de dépotage composées d'ergots qui passent par le trou de drainage pour pousser les mottes hors des alvéoles.**

Comme toujours, le substrat utilisé pour les semis en plaque est très important. Un compromis est à rechercher entre légèreté (pour un bon drainage) et capacité à retenir l'eau (pour ne pas trop arroser). Les terreaux à base de tourbe ont, depuis longtemps, démontré leur qualité technique. Mais l'extraction de ce matériau met en péril les milieux naturels. **Un substrat maison à base de feuilles et bois décomposé reste une excellente alternative.** Pour les plants les plus sensibles aux excès d'eau, ajoutez au mélange, en surfacant avec des particules drainantes comme la vermiculite. Le remplissage des alvéoles se fait manuellement avec un mélange de terreau ni trop sec, ni trop humide, qui ne

doit pas coller aux mains. **Déposez-le par poignées sur la plaque et étalez-le avec la paume de la main** tout en appuyant légèrement pour le faire bien pénétrer dans les trous. Le but n'est pas de tasser, le terreau doit rester souple pour bien s'humidifier à la faveur des arrosages qui, inévitablement, à terme, le compacteront.

Les arrosages bien suivis sont déterminants pour la réussite de la levée. Ces semis

de printemps se font en effet sous abri pour apporter de la chaleur et protéger du vent. Maintenez le terreau humide : c'est une condition indispensable à la germination. La déshydratation en surface est très rapide ! **Pour vous épargner les arrosages superficiels quotidiens, recouvrez d'un voile de forçage ou d'une toile de jute.** Cette protection sera enlevée immédiatement après le stade de la germination.



## Aubergines

L'aubergine demande de la chaleur pour germer. Afin de savoir quand semer, prenez en compte la date potentielle de plantation au potager. Les installations à l'extérieur ne sont souvent pas envisageables avant la fin du mois de mai... Pour la levée de vos plants d'aubergine, comptez 2 mois environ après le jour du semis (cette durée varie selon les conditions de chaleur et de lumière). Choisissez une plaque avec alvéoles de 4 cm de côté. Les graines d'aubergine sont **manipulables avec une pince à épiler** (photo 1), ainsi vous pouvez n'en déposer qu'une seule par alvéole. Enfoncez du doigt la semence **dans la terre à 5 mm en profondeur** (photo 2). Recouvrez éventuellement avec de la vermiculite. Repiquez **les plants racinés en minimottes** (photo 3) dans des godets de 8 cm de côté.



1

E. BRECKLE/RUSTICA/PÉPINIÈRE CUZENIC



E. BRECKLE/RUSTICA/JARDINS DE L'ABBAYE DE VALSAINTES



3

E. BRECKLE/RUSTICA/PÉPINIÈRE CUZENIC

## Cosmos à l'infini

Les semis de fleurs annuelles comme les cosmos gagnent beaucoup à être réalisés en plaques alvéolées. Les plants ainsi formés pourront être intégrés en association avec des légumes. Des godets de grandes tailles sont préférables (de 8 cm de côté), pour obtenir des plantes fortes.



C. HOCHET/RUSTICA/JARDIN LES BRÛLÉS

## Betteraves en rafale



1

C. HOCHET/RUSTICA/TERRE HAPPY AU JARDIN



2

F. MARRE/RUSTICA

La semence de betterave se présente comme un glomérule contenant plusieurs graines fines (photo 1). **Déposez-en une au centre d'une alvéole de 8 cm de profondeur** (son bon enracinement impose ce format) et enfouissez-la. Sous abri, dans un terreau maintenu humide, le temps de germination est d'environ 7 jours. Après 3 semaines sous abri, la plantule a atteint le stade 3 ou 4 feuilles. Repiquez-la en pleine terre (photo 2). Installez-la dans un sol meuble et enrichi, en ménageant une distance de 10 cm entre les plants. Utilisez un plantoir de la taille des minimottes.



C. HOCHET/RUSTICA/JARDIN LES BRÛLÉS

**Cherchez à produire une touffe par alvéoles.** Pour cela, **placez plusieurs graines de cosmos dans chacune d'elles : de 3 à 5.** Recouvrez-les ensuite légèrement de terreau. Ce semis se fait sous abri froid avec de la lumière. **Si les plants montent trop vite en hauteur, pincez-les pour les inciter à se ramifier.**





## Machine à choux

La diversité des choux est vaste et permet d'étaler les semis tout au long de l'année. Le choix de semer en plaque permet une économie de graines, mais aussi de bien anticiper les plantations au potager et de mieux contrôler la préparation des plants. Choisissez des alvéoles si possible de 4 cm de côté et 8 cm de profondeur.

**Remplissez de terreau drainant** mais enrichi en azote avec un peu de corne broyée (photo 1). Laissez les plaques sous abri en prenant garde aux montées de températures.

**Semez 2 ou 3 graines par alvéole**, dans des trous pratiqués avec le doigt ou une baguette dans le terreau (photo 2). Recouvrez de 1 cm de substrat, puis d'une fine couche de paille, dont le but est d'empêcher la déshydratation en surface du terreau, mais aussi d'éloigner les altises.

**La germination se fait en 4 ou 5 jours** à une température comprise entre 18 et 23 °C (photo 3). Ne conservez qu'un seul plant. Arrachez les plantules en surnombre parvenues au stade des premières feuilles.



## Cornichons par douzaines et par trentaines



Des contenants alternatifs peuvent être utilisés. C'est le cas **des boîtes et plaques à œufs compartimentées**, qu'elles soient en carton ou en matière plastique. Mais ces alvéoles sont peu profondes et demandent au fond une perforation de drainage. Elles conviennent toutefois pour le semis de cornichon.



Utilisez un terreau enrichi d'un peu d'argile, de type bentonite, pour obtenir une meilleure cohésion du substrat. Remplissez bien les alvéoles pour compenser un peu leur faible profondeur. Semez au centre, dans un trou de 2 cm, **puis recouvrez du même mélange**. Enfin, tassez légèrement avec les doigts.



**Arrosez le semis copieusement mais doucement** pour ne pas emporter le terreau de surface. Utilisez des pommes d'arrosage à trous fins et effectuez plusieurs passages. Les cornichons ont besoin de chaleur pour germer et croître : laissez les plaques sous abri bien ensoleillé avec des arrosages bien suivis.



## Plants de haricots par procédé éclair



E. BRENCHE/ISTOCK/JARDIN DE CORCELLES



E. BRENCHE/ISTOCK/JARDIN DE MONSIEUR BENZET



F. MARRE/ISTOCK/JARDIN LES FONTAINES

Traditionnellement, le semis de haricots est plutôt conseillé directement en pleine terre. Mais la culture initiale hors sol fait gagner du temps. **La germination réclame au moins 20 °C**, ce qui semble difficile à l'extérieur au mois de mars. En revanche, en plaques alvéolées sous abri, cette température est aisément atteignable.

Choisissez des alvéoles de 6 cm de côté, dans des plaques biodégradables par exemple, et dans un terreau non enrichi.

**Placez une seule graine par motte.**

Enfouissez-la à 3 cm de profondeur. La germination interviendra en moins de 7 jours, voire en 3 jours seulement avec un trempage de 24 h au préalable.

Gare à l'excès d'arrosage après la germination ! L'eau provoquerait un jaunissement des feuilles. **Des coquilles d'œufs** peuvent faire office d'alvéoles, si vous prenez garde de percer le fond. Quel que soit le contenant, les plants seront rapidement mis en terre dès l'apparition des deux premières vraies feuilles.

## Damier de navets

Toutes les variétés de navets se prêtent au semis en plaques alvéolées. La levée sous abri est beaucoup plus rapide : 3 ou 4 jours.

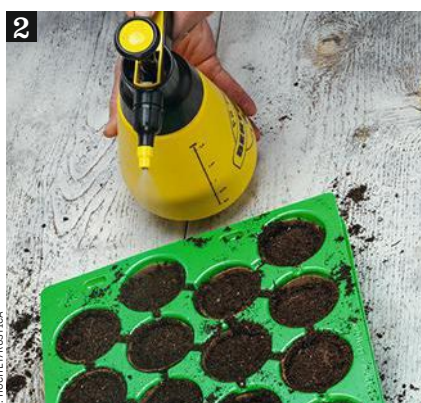
**Le semoir reste d'usage** pour les semis en plaque, en particulier pour les graines bien rondes des navets (photo 1). Comme il est difficile de ne déposer qu'une seule graine par alvéole, laissez échapper du bec verseur 2 ou 3 graines. Celles-ci sont à recouvrir de 1 cm de terreau.

L'humidification est capitale pour la germination et la surface doit rester humide. **Des vaporisations quotidiennes**, jusqu'à la germination, sont souvent nécessaires sous un abri (photo 2). Après la levée, espacez les arrosages, mais faites-les plus copieux.

**Ne conservez qu'un seul plant de navet par alvéole** (photo 3). Comme sur toutes les Brassicacées, guettez les atteintes d'altises et de limaces qui pourraient anéantir ces plantules. Des vaporisations de décoction de tanaisie s'avèrent répulsives.



E. BRENCHE/ISTOCK/JARDINS DE L'ABBAYE DE VALSAINTES



C. HOCHET/ISTOCK



F. MARRE/ISTOCK/MICROFERME DE LA BOURDAISIÈRE



## Panais à naître

Si la carotte ne convient pas à la technique du semis en plaque, ce n'est pas le cas du panais. Cette graine, qui n'a qu'une durée de germination de 2 ans, est longue à germer (jusqu'à 3 semaines!). Un trempage des graines de 24 h avant le semis écourtera ce délai. Choisissez des alvéoles de 8 cm de côté pour ce légume-racine.

**Remplissez la plaque d'un terreau léger**, tamisez-le s'il s'agit d'un substrat maison (photo 1). Veillez à bien remplir chaque alvéole correctement, celles des bords peuvent être incomplètes... Comme les semences sont plates et manipulables avec les doigts, **vous pouvez facilement les déposer séparément au centre de chaque alvéole** (photo 2). Avec des jeunes graines, le taux de germination devrait être proche de 100 %. Avec un doigt, **enfoncez chaque graine de 1 cm** et recouvrez de terreau (photo 3). Puis arrosez avant de poser un voile de forçage.



PAS-À-PAS: E. BRECKLE/RUSTICA/JARDINS DE L'ABBAYE DE VALSAINTES

## Armée de pois en marche



PAS-À-PAS: E. BRECKLE/RUSTICA/JARDIN DE MONSIEUR DENIZET

Choisissez des alvéoles de taille moyenne, de 6 cm de côté, pour toutes les variétés de pois. Pour accélérer la germination, un trempage de 12 h est recommandé. Dans un terreau humide, **mettez une graine à 3 cm de profondeur**. Maintenez bien humide à une température de 20 °C pour une germination sous 10 à 15 jours.

Toujours sous abri, l'élevage du plant se fait en 15 jours environ. **Le système racinaire doit alors tapisser le fond de la motte**. Maintenez un arrosage sans excès et aérez la serre régulièrement pour empêcher les montées de température. Enfin, notez qu'aucun apport nutritif n'est utile pendant ce stade de culture.

**Le démottage** est aisé en poussant par le trou de drainage (photo 3). Attention toutefois à ne pas endommager la plaque! Les plants sont prêts pour une plantation directe sans travail du sol ou amendement de la planche. Si la terre est assez souple, enfoncez la motte. Sinon, utilisez un plantoir pour le trou de plantation.



## Tétragone

Ce légume-feuille proche de l'épinard demande plus de 20 °C pour germer. Sous serre, le semis en plaque se pratique en deux temps avec un repiquage en godet. La culture en extérieur sera possible de mai à octobre.

**Enterrez une seule graine par alvéole** à 2 ou 3 cm de profondeur (photo 1). Utilisez un terreau de base et maintenez-le humide jusqu'à la germination qui sera longue (plus de 15 jours).

**Utilisez une pince à épiler** pour manipuler ce type de graine qui peut être directement enfouie et recouverte par le terreau (photo 2).

**L'étape du repotage** est indispensable pour former des plants forts qui attendront les jours chauds leur installation à l'extérieur. Cet élevage en godet se fait dans un terreau plus riche avec un ajout de 10 % d'argile (photo 3). Pincez les plants en cours de croissance pour qu'ils se ramifient mieux.



1



2



3

PHOTOS: E. BRENNEL/NUSTICA/PEPIÈRE CUEZENG

## Lupin express

Le lupin se cultive pour la récolte et la consommation de ses graines. C'est un végétal bien adapté aux sols pauvres. Or, un semis direct ne peut pas se faire avant mai. Tandis qu'en plaque, avec des alvéoles de 4 cm de côté et 8 cm de profondeur, les plants seront prêts en 6 semaines sous abri.



## Tomates dans les starting-blocks

Sous abri, à plus de 20 °C (photo 2), les graines de tomate germent en moins de 6 jours.

Optez pour des plaques alvéolées de 4 cm de côté et de 8 cm de profondeur, avec un terreau riche. Ne recouvrez la semence que de 0,5 cm, avec de la vermiculite pour écarter le risque de maladie cryptogamique, comme la fonte des semis. **En moins de 4 semaines, les plants en minimotte** (photo 1) pourront être repotés dans des godets de 8 cm de côté, toujours maintenu sous abri avec de la chaleur. Cette seconde étape permet d'avoir en un mois des plants forts à mettre en terre.



1

E. BRENNEL/NUSTICA/POTAGER RÉGAUX



2

E. BRENNEL/NUSTICA/POTAGER DE MONSIEUR ARBAUD



Semez en poquet, avec 2 ou 3 graines dans un trou préalablement fait. Un trempage des graines de 24 h permet d'accélérer la germination (10 jours). Tous les plants pourront être conservés après germination sans éclaircissage. Après cette étape, veillez à ne pas apporter d'eau en excès. Cette culture y est très sensible.





- **L'étang constitue l'un des lieux clés du jardin**, près de la maison. Au printemps, ses eaux calmes cachent la profusion végétale qui s'en dégage en été. L'orme pleureur ajoute au romantisme tout en laissant filtrer la lumière.
- **Un petit salon de jardin** est adossé à une paroi en acier Corten. Ce mur permet d'isoler visuellement un petit espace et capte la chaleur du soleil de l'après-midi.



# UN NUAGE comme plan de travail

Dans cet éden néerlandais, tout incite à la contemplation. Visitez le “Jardin du nuage blanc”, un petit paradis qui fourmille de détails et d'idées avec, à la clé, une leçon d'humanité. ❖ JEAN-MICHEL GROULT



Jagran et Nirad  
Verbeek-Heemskerk.

Georges Simenon plan-  
tait le début de l'ac-  
tion de *L'Homme qui  
regardait passer les trains*  
(1938), à Groningue, tout au  
nord des Pays-Bas. Le roman  
policier a pour décor l'esta-  
minet semblable à l'hôtel  
qu'ont acheté en 1995 Nirad  
et Jagran Verbeek-Heemskerk.  
On imagine le brouhaha des  
derniers chevaux du relais  
de poste, qu'allait remplacer  
celui des moteurs des voi-  
tures et des locomotives. Le  
vacarme s'est tu, les lieux ont  
bien changé. Si le couple  
s'affaire d'abord à restaurer  
le bâti, il investit très rapide-  
ment les alentours. Le terrain,  
au départ, n'était pas si grand  
et le projet d'un beau jardin

a conduit Jagran et Nirad à  
acheter des parcelles avoi-  
santes, jusqu'à réunir une  
surface de 4 000 m<sup>2</sup>, à la-  
quelle ils ont donné le nom  
de “Jardin du nuage blanc”.  
Ils ont, dès lors, œuvré pour  
construire un havre de paix.  
Ils ont donc agencé un jardin  
d'ornement avec beaucoup  
de recoins pour qu'y règnent  
les valeurs qu'ils cultivent  
pour eux-mêmes : contem-  
plation, méditation et re-  
cherche de sérénité.

## Espace méditatif

Nirad et Jagran ne sont pas  
leurs prénoms originels. Il  
s'agit de ceux qu'ils se sont  
donnés, en langue hindi et en  
accord avec leurs convictions

spirituelles, qui évoquent “le  
nuage blanc” pour l'un, “l'éveil  
de la conscience” pour l'autre.  
Il y a, bien sûr, un lien entre  
leur état d'esprit et le plan du  
jardin, dont les limites  
s'ouvrent sur la campagne. Il  
ne répond en effet pas à un  
dessin géométriquement  
structuré, mais il n'est pas  
non plus livré au hasard.  
Nirad et Jagran ont plutôt  
pensé les lieux comme une  
sorte de petit parc où la pe-  
louse invite le visiteur à  
débambuler vers des zones où  
il peut choisir de se poser. Le  
jardin est, en effet, fractionné  
en espaces où l'on peut s'as-  
seoir pour goûter au calme  
royal du lieu et apprécier la  
beauté de la végétation.





- **Les bordures de buis sont taillées** en forme de petits nuages, rappelant le nom du jardin, Nuage blanc, car ici, il est hors de question d'avoir des bordures de buis linéaires ! Les alchémilles, bordant le pied, limitent leur désherbage.

B. PERDREAU

“Le jardin est empreint de spiritualité indienne, favorisant le cheminement intérieur et la méditation.”

Autour de la maison, plusieurs espaces affichent un dessin assez formel, car le sol y est construit en dur (dallage ou gravier). Et, lorsqu'on s'éloigne de l'habitation, le tracé se fluidifie et s'émaille de pièces ornementales, à l'image de la fontaine, entourée d'un écrin de hautes herbes en début de saison. Ici est dessiné une sorte de labyrinthe en spirale. C'est en réalité une invitation pour celui qui s'y est engagé à ralentir le pas, à oublier la frénésie de la vie contemporaine. Autre métaphore jardinière : pour arriver jusqu'au bout du jardin, vous serez obligé de rebrousser chemin et ainsi, de méditer sur le fait que la vie n'est pas une ligne droite. Ensuite, et en suivant toujours la pelouse, on débouche

sur un petit étang, adossé à une ouverture panoramique sur la campagne.

## Haies calibrées

Un peu partout, des haies basses (de 1,30 m de hauteur environ) ont été implantées en choisissant judicieusement leur taille : pas trop hautes pour ne pas boucher la vue, mais pas trop basses non plus au risque de ne plus jouer leur rôle de cloisonnage. Quand on est assis, on se trouve dans un espace intimiste mais, lorsqu'on se redresse, le regard ne bute pas sur un écran, fût-il végétal, et embrasse un panorama dégagé. Si la desserte principale du jardin s'effectue par la pelouse, les chemins adjacents sont habillés de clairs copeaux de bois.



B. PERDREAU

- **Près de la maison, les espaces sont très cadrés**, mais pas enfermés ; comme ce coin d'eau où on retrouve l'essentiel : l'érable du Japon, l'eau et une miniserre comme une maison de poupée. L'aspérule odorante comble les interstices.





• **La forme des massifs** est aussi importante. Ils ne sont jamais ronds mais en courbes, parfois comme des virgules enchâssées entre deux passages, comme ici, et rendus visibles sous toutes leurs coutures.



## RECYCLAGE FUTÉ

**Un banc est enchâssé dans un muret** qui est réalisé à partir de tuiles à emboîtement (dites aussi "mécaniques"). Il en est empilé dix en hauteur. La forme de ces tuiles, assez longues, n'autorise que la formation d'une courbure légère. Plusieurs centaines de pièces sont nécessaires pour obtenir un tel effet. La place réservée au banc est mise en valeur par une hauteur supplémentaire de sept tuiles à emboîtement sur les côtés et d'autres, de faîitage, arrondies, disposées à l'arrière. Elles n'ont pas été simplement posées mais stabilisées avec de la terre sableuse calée à l'arrière.

**Ce muret retient la terre d'un talus**, car le terrain est, ici, en légère pente. De ce fait, lorsque le visiteur est assis sur le banc, la végétation de part et d'autre se trouve à hauteur de ses yeux, mais sa vue plonge sur les niveaux inférieurs du jardin. Cette réalisation illustre bien le mariage possible entre deux styles paysagistes éloignés : le parc flamand, d'esprit net et épuré, presque austère, et le jardin de cottage à l'ambiance libre et foisonnante.





• **Par ses coins tranquilles** toujours meublés de sièges de jardin et entourés de végétation, le jardin sert d'ashram, c'est-à-dire de lieu pour se retirer et méditer.

B. PERDÉREAU



• **Le narcisse 'Thalia'** ponctue plusieurs massifs. Il prend la suite des perce-neige, fanés depuis plusieurs semaines. Sa fleur, plus étalée que celles autres narcisses, apporte de la légèreté.

B. PERDÉREAU



• **Le "Cercle féminin"** est constitué de plantes aux noms féminins qu'une sculpture centrale semble protéger. À sa périphérie, le "Cercle masculin" lui fait écho.

B. PERDÉREAU

Tout est issu de grands cyprès de Leyland, que le couple fit abattre après leur arrivée. Ces colosses opaques ont fourni un abondant broyat de qualité, bien pratique. On y progresse d'une marche douce et souple, sans presque de bruit. D'ailleurs, la grande majorité des matériaux du jardin provient du recyclage : tuiles, branchages, briques, etc. Le broyat est une matière idéale pour former le tracé sinueux des sentiers qui conduisent le visiteur, comme s'il s'y

faufilait, auprès des floraisons, dans l'intimité des massifs et des créations du couple.

## Massifs genrés

Ces dernières ne manquent pas, à commencer par les œuvres en céramique de Nirad, toujours placées pour être observées sous divers angles. Réalisées dans des tons pâles et d'assez grandes dimensions, ces sculptures se détachent nettement sur la végétation. Nirad les dispose de telle sorte qu'elles





“Près de 90 % des matériaux du jardin sont recyclés. L'élément qui constitue la fontaine, par exemple, était jadis un lavabo.”

composent un subtil tandem avec les espèces plantées. Pour compléter le tout, les massifs portent parfois des thématiques, comme le “Cercle de femmes”, un endroit où ne résident pas moins de 200 plantes dont le nom vernaculaire évoque une figure féminine ou un aspect féminin, en langue néerlandaise : “reine des bois” (aspérule odorante), “manteau de dame” (alchémille), ou “mère et ses petits” (*Tolmiea menziesii*). Un second cercle s'ouvre quant à lui aux noms masculins : “médaille de Judas” (monnaie-du-pape), achillée, etc. Au printemps, ce sont surtout les plantes à bulbes que l'on remarque, avec l'omniprésence du narcisse 'Thalia', et sa floraison blanche comme neige qui plaît tant à Nirad pour sa symbolique. Les tulipes sont aussi beaucoup utilisées mais, de préférence,

dans des tons rouge vif, comme pour célébrer l'avènement du printemps.

## Vues dégagées

Le jardin n'est pas densément planté, pour plusieurs raisons. D'abord, les arbres environnants le plongent dans une ombre, certes légère, mais bien présente. Ensuite, des plantations denses occulteraient les vues d'ensemble. Enfin, ce n'est pas un jardin de collectionneur, car les plantes sont sélectionnées, non pas pour leur rareté mais pour leur intérêt décoratif au fil des saisons. Ce choix limité permet aussi de ne pas noyer l'entrelacs de sentiers dans une verdure parfois difficile à contrôler. Le couple a d'ailleurs décidé de simplifier certains massifs, pour que leur entretien exige moins d'efforts et leur libère du temps qu'ils peuvent alors consacrer à la contemplation.



## DES POINTES DE ROUGE

**Le bambou sacré** (*Nandina japonica*) possède la faculté originale de porter ses fruits rouges décoratifs jusqu'au printemps, époque où peu de baies décoratives sont encore visibles. La fructification brillante en baies rondes se détache au-dessus du feuillage fin, lui aussi teinté en fin d'hiver.

**La variété 'Richmond'** est connue pour ses fruits vivement colorés et son feuillage vert uni à l'instar des autres cultivars dont le feuillage se teinte d'une couleur parfois trop tapageuse. Cette fructification écarlate fait écho à d'autres nuances de rouge comme les tulipes ou le mobilier (voir les fauteuils dans lesquels sont photographiés les jardiniers p. 25).



# CHOU-FLEUR

## tout en douceur

*Domage que ce légume joufflu ait moins de succès en cuisine... Généreux et économique, le chou-fleur s'invite, cru ou cuit, à votre table.*



**I**l n'a que des avantages ! Excellente source de vitamines, de fibres, de protéines, de phosphore, de magnésium et de fer, le chou-fleur se consomme cru ou cuit. Râpez-le cru et faites-en un taboulé accompagné de raisins secs et de cranberries. Préparez-le cuit avec du beurre fondu, des œufs durs et du persil. Ou, faites-en de larges tranches et poêlez-les comme un steak. Champion des gratins et des veloutés, faites-en également des croquettes ou un crumble. Il se marie bien avec des herbes et des épices telles que le curry. Et, pour lui apporter davantage d'originalité, tentez une variété mauve ou orange.

### Banane

Ce fruit des Antilles est au mieux de sa forme de janvier à juin. Aussi, profitons-en !



### Pomelo

Sous sa peau jaune, la chair juteuse de 'Star Ruby' d'un rose éclatant a un goût équilibré, entre le sucré et l'acidulé.



RECETTE A. BRETIN - PHOTO A. ROCHE/INTEL/SP

## Burgers végétaux

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 15 min - Cuisson : 10 min**

- 250 g chou-fleur • 100 g fromage râpé • 1 œuf
- 15 g beurre • 60 g farine • 10 cl crème liquide
- 1 cuill. à. café de curry • sel • poivre du moulin
- 4 pains à burger • 4 feuilles de salade • 3 cuill. à s. de crème fraîche épaisse • 3 cuill. à s. bombée de moutarde à l'ancienne - Garniture selon la saison :
- pickles de légumes, betterave, tomate

- **Râpez** le chou-fleur avec une râpe à gros trous. • **Battez** l'œuf dans un saladier et incorporez la crème liquide, la farine et le fromage râpé. Assaisonnez et saupoudrez de curry.
- **Ajoutez** le chou-fleur râpé et mélangez. Faites fondre le beurre dans une poêle. • **Formez** quatre galettes et faites-les revenir à feu doux de 4 à 5 min de chaque côté. • **Tartinez** le fond des pains à burger du mélange de crème fraîche épaisse et de moutarde à l'ancienne. • **Superposez** une galette de chou-fleur, la garniture choisie ainsi que les feuilles de salade.

PHOTOS: SHUTTERSTOCK





## Actu gourmande

Nathalie Collin, cheffe de service maison

### L'APÉRO EN OCCITANIE

Après Narbonne (11) et Béziers (34), l'apéro fait salon pour la première fois, du 22 au 24 mars, à Toulouse-Labège (31), au Centre de congrès et d'exposition, Diagona. Pour son fondateur et président Sébastien Lafage : "L'apéritif n'a de cesse d'évoluer et de se réinventer. La mode est aux tartinables et aux tapas. Pour mettre en lumière cette tradition française, les visiteurs auront tout le loisir de rencontrer des artisans des métiers de bouche, originaires en majorité d'Occitanie, mais aussi des vignerons de petites et moyennes maisons ainsi que des distillateurs."



## C'est nouveau !



### GOURMANDISES

Ces jolis cônes de Pâques cachent un assortiment d'œufs au chocolat au lait. Ils sont garnis de pralinés fruités ou de gianduja aux éclats de biscuits.

**Valrhona. Étui, 100 g, 11 € env.**



### AIDE CULINAIRE

Alternative au lait d'origine animale, ce produit provient de noix de coco bio cultivées par les agriculteurs de Sofa, une coopérative au Sri Lanka.

**Jardin bio.**

**Brique, 200 ml, 2 € env.**

### ANTIPASTI D'ITALIE



Cette sauce aux tomates et olives a été élue "Meilleur produit bio de l'année" dans la catégorie tartinables et apéritifs par un panel de 100 consommateurs.

**Luce. Bocal, 200 g, 3 € env.**



### CIDRE BRUT

Une sélection minutieuse de pommes bio est à l'origine de cette cuvée aux notes de fruits et à l'amertume affirmée, qui s'accordera avec du fromage.

**Alain Millat.**

**Bouteille, 33 cl, 4 € env.**



## Au menu

### SAMEDI

**Salade d'endives à l'orange**

- Burgers végétaux
- Crèmes brûlées au zeste d'agrumes

### DIMANCHE

- Asperges blanches, sauce mousseline
- Lapin au cidre
- Millefeuilles aux bananes

### LUNDI

- Toasts de chèvre à la ciboulette
- Pizzettes aux légumes rôtis
- Salade de fruits

### MARDI

- Champignons de Paris à la moutarde
- Dahl au poulet
- Faisselle au miel

### MERCREDI

- Velouté de céleri-rave
- Tagliatelles aux épinards
- Tarte au pomelo

### JEUDI

- Radis à la croque au sel
- Crème de chou-fleur et œufs panés
- Salade de mangue

### VENREDI

- Fleurettes de chou-fleur frites
- Filet de truite au thym
- Semoule au lait



## La sélection du sommelier

Antoine, membre du comité de dégustation Avenue des vins

En partenariat avec



### Château du Bois-Huaut, sauvignon gris 2022, IGP val-de-loire, Loire

Issu du cépage sauvignon gris, une mutation grise du célèbre sauvignon blanc, ce vin sec délivre des arômes intenses de pêche. Agréable en bouche grâce à des notes de fruits exotiques, cette cuvée marie parfaitement des notes de figue à celles d'agrumes, exprimant une finale minérale.

**Accord :** ce vin généreux, sec et fruité se déguste idéalement entre 10 et 12 °C et s'associe à de nombreux plats notamment un dahl au poulet. Cépage : 100 % sauvignon. **Prix : 8 € env.**



### Champagne Sanchez Collard, cuvée brut tradition premier cru, AOC champagne

Ce champagne brut possède une belle couleur jaune paille aux reflets dorés. La mousse est délicate et persistante et le nez révèle, lui, des notes subtiles de fleurs d'acacia avec des nuances d'agrumes se terminant par des arômes riches fruités. La bouche est parfaitement équilibrée avec une belle tenue au palais et une longueur étonnante.

**Accord :** ce champagne est idéal pour accompagner des desserts comme un millefeuille aux bananes. Cépages : chardonnay, pinot noir. **Prix : 25 € env.**





## Fleurettes de chou-fleur frites

Pour 4 personnes

Préparation: 40 min

Cuisson: 20 min

- 1 chou-fleur • 250 g de farine
- 125 g de chapelure • 250 ml de lait
- 60 g de parmesan
- 1 cuill. à c. de sel
- 1 cuill. à c. de poudre à lever
- 1 cuill. à c. de paprika
- 1 cuill. à c. d'ail en poudre
- 1 cuill. à s. de persil séché
- 1 cuill. à c. d'huile • sel

• **Préchauffez** votre four à 200 °C (th. 6-7). • **Détaillez** le chou-fleur en fleurettes. Rincez-les et égouttez-les. • **Versez** 125 g de farine dans une assiette creuse. • **Mélangez** dans une autre la chapelure, le parmesan ainsi que le persil séché. • **Réunissez**, dans un saladier, le reste de farine et ajoutez une pincée de sel, une cuillerée de poudre à lever, une de paprika et une autre d'ail en poudre. • **Versez** le lait en fouettant et ajoutez une cuillerée d'huile. • **Passer** chaque fleurette de chou-fleur dans la farine assaisonnée. Trempez-la dans la pâte, égouttez-la, puis roulez-la dans la chapelure. • **Disposez** les fleurettes de chou-fleur, au fur et à mesure, sur une lèchefrite recouverte de papier cuisson. • **Enfournez-les** pendant 20 min et servez-les frites bien croustillantes.



## Crème de chou-fleur et œufs panés

Pour 4 personnes

Préparation: 20 min

Cuisson: 30 min env.

- 55 g de beurre
- 500 g de chou-fleur
- 150 g de pommes de terre
- 1 oignon • 1 zeste d'orange
- 1 cuill. à café de coriandre en poudre • 30 cl de lait
- 4 œufs durs • 1 œuf
- 20 g de farine
- 50 g de poudre de noisettes
- 50 g de chapelure
- sel • poivre

• **Découpez** le chou-fleur en fleurettes et faites-les cuire pendant 5 min à la vapeur. • **Épluchez** et émincez l'oignon ainsi que les pommes de terre. Faites revenir l'oignon pendant 3 min dans 15 g de beurre fondu. • **Ajoutez** les fleurettes, parsemez-les de coriandre et du zeste d'orange. Assaisonnez. • **Versez** le lait et laissez cuire à frémissement pendant 20 min. • **Mixez** et mélangez la poudre de noisettes avec la chapelure. • **Roulez** délicatement les œufs durs dans la farine et trempez-les dans l'œuf battu, salé et poivré. Puis, placez-les dans la chapelure à la noisette. • **Faites fondre** dans une poêle 40 g de beurre et dorez-y les œufs panés pendant 1 à 2 min en les arrosant du beurre fondu. • **Versez** dans des bols votre crème de chou-fleur. • **Dressez** à l'assiette les œufs panés. Servez.



## Tarte au pomelo

Pour 6 personnes

Préparation: 25 min

Repos: 30 min

Cuisson: 25 min

- 200 g de farine • 50 g de sucre
- 50 g de poudre d'amandes
- 75 g de beurre • 1 pincée de sel
- Crème:
- 1 gros pomelo + zeste
- ½ citron • 4 œufs
- 15 g de fécule de maïs
- 125 g de sucre • 75 g de beurre

• **Mélangez** dans un saladier la farine, le sucre, la poudre d'amandes ainsi que le sel. Faites fondre le beurre, ajoutez 7,5 cl d'eau, remuez et versez sur les éléments secs. Mélangez et tassez la pâte obtenue dans un moule à tarte. • **Réservez** au frais pendant 30 min. Recouvrez-la d'un papier cuisson et de billes de cuisson. • **Enfournez-la** pour 25 min de cuisson, à 180 °C (th. 6). Préparez la crème. • **Mélangez** le sucre et la fécule de maïs dans un saladier. • **Ajoutez** le zeste de pomelo râpé, les œufs et fouettez. • **Pressez** le pomelo et le demi-citron. Versez le jus obtenu dans une casserole, portez à ébullition. • **Incorporez-le** dans le saladier. Fouettez et reversez-le dans la casserole. Portez à ébullition jusqu'à ce que la crème épaississe. Hors du feu, ajoutez le beurre. Fouettez. • **Versez** la crème sur le fond de pâte. Laissez refroidir. Servez.





## Pizzettes aux légumes rôtis

**Pour 4 personnes**  
Préparation : 15 min  
Cuisson : 35 min

- ½ courge 'Butternut'
- 300 g de chou-fleur
- 1 navet • 1 oignon rouge
- 3 gousses d'ail
- 5 feuilles de sauge
- 1 cuill. à s. d'huile d'olive
- 1 cuill. à s. de vinaigre balsamique
- 1 cuill. à c. de miel
- 150 g de mozzarella râpée
- 100 g de tomates séchées
- 4 pains pita • sel • poivre

• **Épluchez** et coupez la demi-courge 'Butternut' ainsi que le navet en dés. Préchauffez votre four à 200° (th. 6-7). Coupez l'oignon rouge en lamelles et le chou-fleur en fleurettes. • **Mélangez** le tout dans un plat avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le miel, les feuilles de sauge ciselées ainsi que les gousses d'ail pelées et émincées. • **Assaisonnez** et faites cuire au four pendant 25 min en remuant une ou deux fois en cours de cuisson. • **Déposez** les tomates séchées sur les pains pita et ajoutez la moitié des légumes rôtis. • **Parsemez** de mozzarella râpée, puis placez le reste des légumes. • **Enfournez** vos pizzettes à 220 °C (th. 7-8) pendant 10 min.



## Dahl au poulet

**Pour 4 personnes**  
Préparation : 30 min  
Marinade : 30 min  
Cuisson : 30 min env.

- 100 g de lentilles corail
- 1 petit chou-fleur
- 2 filets de poulet
- 2 oignons • 2 gousses d'ail
- ½ citron • 10 tiges de coriandre
- 1 yaourt ferme
- 1 cuill. à s. d'huile
- 2 cuill. à s. de curry en poudre
- 1 cuill. à c. de sel
- 400 g de tomates concassées en boîte
- 20 cl de crème légère semi-épaisse

• **Coupez** les filets de poulet en morceaux. • **Mélangez** dans un saladier, le yaourt, une cuillerée de curry et le sel. Versez le jus du demi-citron. • **Enrobez** les morceaux de poulet et laissez-les mariner pendant 30 min. • **Coupez** le chou-fleur en fleurettes. Pelez et émincez les oignons ainsi que les gousses d'ail. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. • **Faites revenir** les morceaux de poulet pendant 5 min de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Réservez-les dans une assiette. • **Faites suer** les oignons, l'ail et le chou-fleur pendant 5 min. • **Ajoutez** les lentilles corail, le reste de curry, le sel, les tomates concassées et les 20 cl de crème. • **Mélangez** et laissez cuire pendant 20 min jusqu'à ce que les lentilles et le chou-fleur soient bien cuits. • **Hachez** grossièrement la coriandre et ajoutez les deux tiers au poulet à la crème. • **Laissez mijoter** encore pendant 5 min. Servez avec du riz et parsemez votre plat avec le reste de coriandre.



## Millefeuilles aux bananes

**Pour 6 personnes**  
Préparation : 45 min  
Cuisson : 25 min

- 4 bananes de Guadeloupe ou de Martinique
- 400 g de pâte feuilletée
- 120 g sucre glace
- 20 cl de crème fleurette à 30 %
- 200 g de mascarpone
- 2 gousses de vanille • ½ citron vert

• **Préchauffez** votre four à 200 °C (th. 6-7). Étalez la pâte feuilletée sur 5 mm d'épaisseur. Déposez-la sur la lèchefrite couverte d'un tapis de cuisson. Piquez-la et recouvrez-la de papier cuisson, puis d'une plaque. • **Enfournez-la** pendant 20 min. Saupoudrez-la de 20 g de sucre glace et enfournez-la à nouveau pendant 5 min. Surveillez bien la cuisson : le sucre doit être fondu et caraméliser montrant une belle coloration dorée. • **Placez** la crème fleurette refroidie dans un cul de poule et fouettez jusqu'à ce que la crème soit bien montée. • **Ajoutez** le mascarpone, les grains des gousses de vanille, la moitié du jus du demi-citron vert et 50 g de sucre glace. Fouettez jusqu'à obtenir une chantilly. • **Coupez** les bananes en rondelles et trempez-les dans la moitié du jus de citron restante. Découpez votre pâte feuilletée, une fois qu'elle est refroidie, en six bandes, puis chacune en trois. Vous obtenez 18 rectangles. Montez votre millefeuilles : un rectangle, une couche de rondelles de bananes et une de crème chantilly. • **Répétez** l'opération jusqu'au dernier rectangle. Servez à l'assiette, puis saupoudrez de sucre glace et placez sur la tranche un millefeuille. • **Décorez-la** de crème et de rondelles de bananes.



## LIVRET D'ÉPARGNE POPULAIRE

Depuis octobre 2023, le plafond du Livret d'épargne populaire (LEP) est d'un montant de 10 000,00 €. Une fois cet encours atteint, vous ne pouvez plus faire de nouveaux versements ; ce qui n'empêche pas d'engranger, à la fin de l'année, les intérêts qui s'y ajoutent. Depuis le 1<sup>er</sup> février 2024, le taux de rémunération de ce placement est fixé par l'État à 5 %. Celui-ci est exonéré d'impôts sur le revenu et de prélèvements sociaux. Votre capital reste disponible. Notez que ce livret est réservé aux personnes ayant des revenus modestes (moins de 22 419 € pour une personne seule et 34 393 € pour un couple).



## DEMANDE D'AIDES À L'AUTONOMIE

Le formulaire Cerfa 16301\*01 suffit pour faire une demande d'aides à l'autonomie pour les seniors qui restent à domicile. Un questionnaire intégré permet de déterminer le niveau de la perte d'autonomie de la personne âgée et de solliciter l'aide la plus adaptée à son besoin, soit l'accompagnement à domicile, soit l'allocation personnalisée d'autonomie. Le formulaire rempli, celui-ci doit être adressé au service dédié de votre département ou à la caisse de retraite.



Ajoutez une à deux cuillerées de sel d'oseille dans le compartiment à lessive de votre machine à laver.

PHOTOS : SHUTTERSTOCK

## LE SEL D'OSEILLE, naturellement puissant

*Ce produit nettoyant, également appelé acide oxalique, est idéal pour détacher et blanchir le linge, dégriser le bois et retirer la rouille.*

**I**l a plutôt la couleur du sel que celle de l'oseille ! Cette poudre blanchâtre est reconnu depuis 1776. Si ce composant naturel est issu de végétaux (oseille, rhubarbe, betterave), sa fabrication industrielle est, quant à elle, obtenue à partir d'oxydations successives de glucides, qui en font un puissant détachant. Sur les vêtements, rien ne lui résiste (encre, rouille, sang, etc.). En plus

d'éliminer les taches, ce nettoyant redonne de la blancheur à vos tissus.

### Rénover le bois

Ce détachant est également efficace sur le bois noirci ou grisé. Appliquez la solution au pinceau sur la surface en bois, préalablement lavée et brossée. Laissez agir environ deux heures avant de frotter, puis de rincer à l'eau claire. Ce produit détergent fait des

merveilles contre la rouille. Grâce à son action, les cuivres et métaux retrouvent leur brillance. Bien qu'à base de produits naturels, son utilisation exige de prendre quelques précautions. Afin de le manipuler en toute sécurité, enfiler des gants et veillez à bien ventiler votre pièce après utilisation. Le plus prudent est encore de l'appliquer en extérieur afin d'éviter l'inhalation de vapeurs nocives.

## Tous frais payés ?

L'aide juridictionnelle est un appui financier de l'État aux justiciables, qui ne sont pas en mesure de payer les frais de justice (honoraires d'avocat, huissier, notaire...), souvent onéreux, du fait de revenus trop modestes. Dans le cadre de la réforme entrée en vigueur en 2021, un nouveau service en ligne, disponible depuis décembre 2023, permet de solliciter cette aide directement sur le site [justice.fr](http://justice.fr) ou sur le portail de l'aide juridictionnelle. Le formulaire Cerfa

n° 16146\*03 et sa notice explicative y sont disponibles. Pour tous les récalcitrants au numérique, il est toujours possible de faire sa demande par courrier. Mais, n'oubliez pas de vous renseigner préalablement auprès de votre compagnie d'assurances : une aide juridique peut être, en effet, intégrée à vos contrats d'assurance (auto, habitation...) et couvrir de nombreux litiges. Vous pouvez également en faire la demande sur le site des compagnies.



# LIGUE POUR LA PROTECTION DES OISEAUX FRANCE :

**Une année sous le signe de l'arbre et de la haie !**

**C**haque année, la LPO France et ses associations locales mettent en avant une thématique clé. Cette année, c'est sur l'arbre et la haie que l'association concentre ses forces en 2024 pour mettre en avant l'importance de ces éléments du paysage pour la biodiversité.

Cette mobilisation générale pour l'arbre et la haie se traduit par une multitude d'actions : exposition, chantiers de plantation, conférences de vulgarisation scientifique, animations natures, webinaire à destination du public... au national et au local.


Du côté du programme Refuges LPO, premier réseau de jardins écologiques de France, les webinaires de formation organisés en 2023 grâce au soutien de la Fondation Rustica ont permis de bâtir un socle de connaissances communes au sein du réseau des coordinateurs Refuges sur des sujets qui sont au cœur de cette année de l'arbre. Le réseau des coordinateurs Refuges LPO est prêt à partager et à mettre en œuvre ses connaissances !

La communauté des Refuges LPO est appelée à se mobiliser pour être ambassadrice de cette année de l'arbre, au travers de réponses à des consultations publiques, d'affichage et de partage des outils de sensibilisation, et de participation à des animations de terrain...

Le message de cette année autour de l'arbre et de la haie ? **Le mieux à faire, c'est de ne rien faire !** Pour protéger la biodiversité, du 16 mars au 31 août, ne taillez ni vos arbres ni vos haies !







Se rendre une fois  
par semaine dans un  
espace boisé suffit à  
ressentir du bien-être.

# ARBRES BIENFAITEURS, nos mâts de cocagne

À l'occasion de la Journée internationale des forêts, le 21 mars prochain, interrogeons-nous sur la contribution de ces végétaux à notre bien-être physique et mental. ❖ ADELIN GADENNE

**G**eorges Brassens chantait : *“Auprès de mon arbre, je vivais heureux.”* Voilà, un refrain plein de sens ! La simple présence de ces grands végétaux

contribue tellement à notre bien-être qu'il est difficile de dresser une liste exhaustive de leurs bienfaits. Et, cela ne date pas d'hier. *“Il y a 300 millions d'années, les arbres ont fait d'un environnement toxique par sa charge carbonique un milieu riche en oxygène propice à la vie humaine”*, souligne la biologiste anglaise, Diana Beresford-Kroeger, dans son dernier ouvrage *Notre forêt : 40 chemins pour guérir la Terre et découvrir les bienfaits des arbres* (éd. Tana). La spécialiste y rappelle l'immense vertu de ces plantes ligneuses.

Elles sont des puits de carbone, qui sont capables d'atténuer, en partie, le réchauffement climatique (voir encadré).

## Moins de nuisances

Les arbres sont nos alliés face aux nuisances modernes. Ils participent, en premier lieu, par leur stature, à la réduction du bruit, qui, en ville, peut avoir des effets auditifs (surdité, acouphènes, etc.) et extra-auditifs (pathologies cardiovasculaires...). De plus, ils d  polluent l'air. Leurs feuilles absorbent certaines molécules très toxiques telles

que le dioxyde d'azote (NO<sub>2</sub>) et l'ozone (O<sub>3</sub>). Le premier, lié aux combustibles fossiles, peut entraîner une inflammation des voies respiratoires. Le second appar  t en cas de pollution et de forts rayonnements lumineux. L'ozone provoque l'irritation des yeux ou de la gorge ainsi qu'une diminution des fonctions respiratoires. Les arbres ne se contentent pas de contribuer à l'assainissement de l'air. Ils redistribuent dans l'atmosphère des substances bénéfiques à notre santé. Le Dr Qing Li, un médecin japonais, est à l'origine de



SHUTTERSTOCK

PHOTO CI-DESSUS : SHUTTERSTOCK



Une balade en forêt aide à apaiser le mental et à réduire le stress.

SHUTTERSTOCK



cette découverte. Ce dernier a démontré que les arbres émettaient des phytoncides, des molécules volatiles exerçant une action antiseptique et expectorante. Le Dr Qing Li a également prouvé qu'une promenade en forêt augmentait nos défenses immunitaires, diminuait le taux de cortisol, l'hormone du stress, et contribuait à une baisse de la tension artérielle.

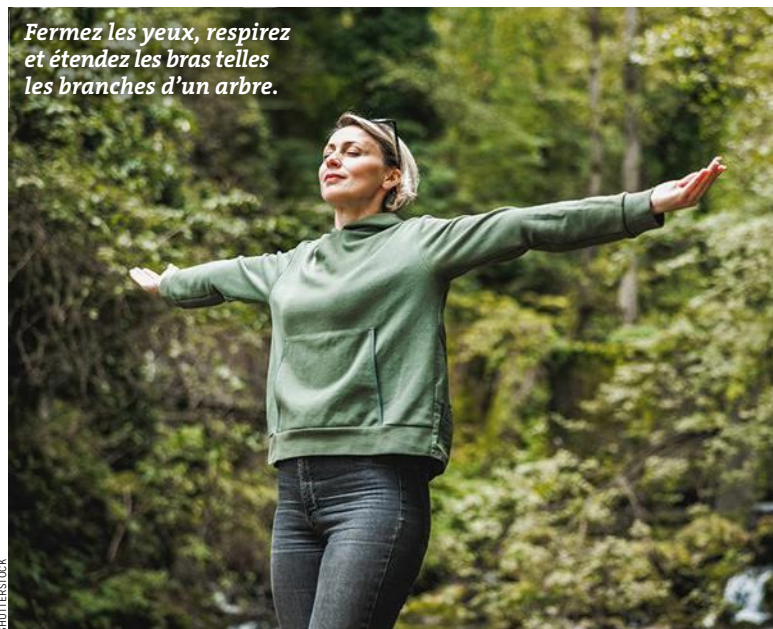
### Plus de verdure

Ce médecin japonais est à l'origine d'une nouvelle pratique de santé : la sylvothérapie (*shinrin-yoku*, en japonais) ou bains de forêts. Elle consiste à se rendre dans un bois – ou, à défaut, dans un parc peuplé de grands arbres –, et d'y “plonger” à l'aide de ses cinq sens. Asseyez-vous pendant 10 à 20 min, ou marchez calmement, puis observez, sentez, écoutez... Plus vous pratiquez avec régularité, plus vous en tirez des bénéfices sur le plan immunitaire et le stress. Est-il nécessaire d'embrasser un arbre ? Non seulement, la sylvothérapie ne le mentionne pas, mais vous risquez de vous exposer à des agents urticants (mousses, chenilles...). “*Le shinrin-yoku peut être tonifiant ou relaxant*”, selon Jean-Luc

Chavanis, consultant et spécialiste de la santé au travail. Celui-ci réalise des formations au contact des arbres. “*Pour un effet revigorant, recherchez un espace forestier dense de conifères. Pour un effet apaisant, rendez-vous dans un bois, où les arbres sont plus espacés, de forme arrondie et de type feuillu.*” D'autres recherches révèlent que ces balades dans la nature ont une action encore plus subtile. Elles améliorent la concentration et la créativité. De retour chez vous, n'hésitez pas à invoquer la symbolique des arbres : force, stabilité, etc., afin de vous sentir plus ancré dans le sol, comme cela est proposé dans certaines activités méditatives. Pour David Sorin, thérapeute et professeur de méditation, c'est, en effet, une manière de se connecter à sa véritable nature : “*Tout comme l'arbre, nous nous nourrissons d'eau, d'air et de soleil. Nous sommes constitués des mêmes atomes. Pour le mentaliser, fermez les yeux, assis ou debout, et imaginez que vous êtes un arbre, plongeant ses racines dans le sol et déployant ses branches dans le vent, sous le soleil.*” Les arbres sont une ressource précieuse sur laquelle nous pouvons décidément compter.

SHUTTERSTOCK

Fermez les yeux, respirez et étendez les bras telles les branches d'un arbre.



### UN ARBRE PAR AN PENDANT SIX ANS

“Les arbres sont de merveilleuses machines moléculaires, qui puisent du  $\text{CO}_2$  dans l'atmosphère pour fixer le carbone (C) dans leur bois et rejeter l'oxygène ( $\text{O}_2$ ), indispensable à notre survie”, rappelle la botaniste, biochimiste et autrice de renommée internationale, Diana Beresford-Kroeger. Cette spécialiste s'est intéressée, dès les années 1960, au réchauffement climatique. “*Il est encore temps d'agir grâce aux arbres*”, selon elle. La scientifique relève : “*Nous enregistrons une hausse des concentrations mondiales de  $\text{CO}_2$ , atteignant plus de 412 ppm dans l'atmosphère, ce qui est préoccupant.*” Pour faire suffisamment baisser la température mondiale, il faudrait planter environ 48 milliards d'arbres sur la planète. Comme nous sommes un peu moins de 8 milliards d'êtres humains, chacun de nous devrait planter un arbre par an six années de suite. “*Ce n'est pas une solution miracle, mais un moyen simple de réparer les dégâts que nous avons causé et de stabiliser le climat, le temps de tordre le cou à nos comportements destructeurs.*”



D. MCKAY/SP

Diana Beresford-Kroeger.





P. CARTON/LA TABLE SÉBASTIEN GRAVÉ/SP

## LA TABLE DE SÉBASTIEN GRAVÉ

Né à Bayonne (64) et élevé à La Bastide-Clairence, ce Basque pur jus a pour sa région natale une affection profonde. "Revenu au pays" après un succès parisien incontesté, le chef officie dorénavant à *La Table*, un restaurant situé sur les bords de la Nive, en plein centre de Bayonne, la capitale du jambon. L'ouverture de la pêche au saumon sauvage lui permet de mettre à sa carte, dès fin mars, le "roi de l'Adour". Ce poisson peut effectuer jusqu'à 10 000 km avant de revenir, mû par son instinct, au lit du fleuve qui l'a vu naître. Le chef en apprécie beaucoup la chair grasse et goûteuse. Son fournisseur, Olivier Jeannots, lance ses filets en fonction de la couleur des eaux du fleuve et l'heure de la marée, reproduisant les gestes observés dans son enfance, passée sur les bords de l'Adour. À Sainte-Marie-de-Gosse (40), ce dernier incarne la septième génération de pêcheurs. Une relation de confiance, basée sur l'amour de la nature et l'excellence, s'est nouée entre les deux hommes. À *La Table*, le saumon est servi cuit rosé avec sa peau, des frites et une sauce béarnaise, ou froid en carpaccio mariné et agrémenté de piments verts doux... d'Anglet !



Les fruits et légumes produits dans ce domaine sont tous de saison.

TUOUL ET BRUNO MORANDY/HEMIS.FR

# LA FERME BASQUE qui cultive du lien social

*Les Jardins du refuge, à Anglet (64), offrent un cadre d'insertion sociale et professionnelle à des adultes en situation de handicap.*

Dans ce domaine de 90 ha, situé entre ville et nature, un projet solidaire poursuit l'entreprise sociale débutée en 1839 par l'abbé Cestac et les volontaires de Notre-Dame du refuge. Ces derniers s'installent sur ces terres, qui ne sont alors que des dunes. Après plusieurs années de dur labeur, le site est transformé en forêts de pin (*pignadas*) et en champs. Sur 25 ha du

domaine, ce lieu perpétue aujourd'hui la tradition maraîchère de la ville.

## Œuvre sociale

La propriété abrite des établissements sociaux, le deuxième accueille le couvent des sœurs bernardines et leurs lieux de culte et, le troisième est partagé entre culture et élevage. L'équipe est constituée de deux maraîchers, d'un saisonnier et de neuf adultes en réinsertion

professionnelle auprès d'un Établissement et service d'aide par le travail (Esat). À la ferme, ils y assurent la plantation, la récolte, la préparation des fruits et des légumes, l'élevage des poulets et le ramassage des œufs de poules élevées en plein air. La production saisonnière, dans le respect de l'environnement, est vendue au sein de la boutique. Les surplus sont, eux, transformés en confitures, coulis...

## Piqué de piment



LES JARDINS DU REFUGE/SP

Vert, doté d'une peau fine et d'une chair peu épaisse, le piment doux d'Anglet se reconnaît à sa texture ferme et craquante. Sa forme est plus allongée et plus pointue que le piment d'Espelette. Sa production est locale et traditionnelle. En 2016, il obtient le Label rouge, porté par plusieurs producteurs souhaitant se démarquer. Cultivé en pleine terre ou sous abri, il est sélectionné pour sa saveur garantie non piquante. Sa cueillette se fait à la main, fruit par fruit. Cuit, son goût intense et sa saveur douce, légèrement sucrée, ressortent. Il se consomme frit, en salade, etc.



# PRENEZ SOIN DE VOTRE POTAGER AVEC Rustica



42%  
DE RÉDUCTION

**7,49 € par mois**  
au lieu de 13,03 €\* en kiosque  
**Abonnez-vous  
sans engagement**

Recevez chaque semaine **Rustica**  
le magazine n°1 du jardinage au naturel



## BULLETIN D'ABONNEMENT

Complétez le bulletin ci-dessous et retournez-le accompagné  
de votre règlement dans une enveloppe SANS L'AFFRANCHIR à :

**Rustica - Libre réponse 23102 - 60647 Chantilly Cedex**

## + SIMPLE + RAPIDE



Par internet sur **abo.rustica.fr/ABORU2829**



**0 806 000 465**

Service gratuit  
\* prix appel

indiquez le code **PRU2829T**

### Oui, je m'abonne à Rustica



**OFFRE SANS ENGAGEMENT - 7,49 € / MOIS**  
au lieu de 13,03 €\* en kiosque soit **42% de réduction**.  
Je recevrai Rustica chaque semaine en versions  
papier et numérique + 1 carnet pratique par mois

- Je m'abonne sur **abo.rustica.fr/ABORU2829**
- Ou je remplis le **mandat de prélèvement** ci contre  
et je joins mon RIB



**OFFRE 1 AN - 89,90 €**  
au lieu de 156,40 €\* en kiosque soit **42% de réduction**.  
50 numéros dont 2 doubles + 14 carnets pratiques  
(versions papier et numérique)

- Je règle par **chèque bancaire** à l'ordre de Rustica
- Ou par carte bancaire / PayPal sur le site internet  
**abo.rustica.fr/ABORU2829**  
(4x sans frais possible avec **PayPal**)

### VOUS AVANTAGES ABONNÉS



Version  
numérique incluse



Accès illimité aux  
anciens numéros  
numériques sur 3 ans



Gestion de votre  
abonnement en ligne  
à tout moment



Frais de port offerts en  
France métropolitaine

### Mes coordonnées :

☐ M ☐ Mme

Nom :  Prénom :

Adresse :

Code postal :  Ville :

Tél. fixe :  Mobile :

### POUR ACCÉDER À LA VERSION NUMÉRIQUE INCLUSE DANS VOTRE ABONNEMENT, renseignez votre e-mail ci-dessous :

E-mail :

☐ Je souhaite recevoir les newsletters du site Rustica.fr et les meilleures offres du moment. ☐ Je souhaite recevoir les newsletters et les bons plans des partenaires de Rustica.

### MANDAT DE PRÉLÈVEMENT À REMPLIR ET RIB À JOINDRE POUR L'OFFRE SANS ENGAGEMENT.

En signant ce formulaire de mandat, j'autorise Rustica à envoyer des instructions à ma banque pour débiter mon compte, et ma banque à débiter mon compte conformément aux instructions de Rustica. Mon premier prélèvement sera effectué dès la mise en place de mon abonnement. Je bénéficie du droit d'être remboursé par ma banque selon les conditions décrites dans la convention que j'ai passée avec elle. Toute demande de remboursement doit être présentée dans les 8 semaines suivant la date de débit de mon compte pour un prélèvement autorisé, sans tarder et au plus tard dans les 13 mois en cas de prélèvement non autorisé. Mes droits concernant le présent mandat sont expliqués dans un document que je peux obtenir auprès de ma banque.

#### 1. TITULAIRE DU COMPTE

Indiquez ici les nom, prénom et adresse correspondant exactement à l'intitulé du compte à débiter :

Nom :  Prénom :

Adresse :

Code postal :  Ville :

#### 2. LES COORDONNÉES DE MON COMPTE

Je recopie mon RIB

IBAN :

BIC :  Paiement : ☐ récurrent

ORGANISME CRÉANCIER : RUSTICA SERVICE ABONNEMENTS  
B200 - 60643 CHANTILLY CEDEX

DATE ET LIEU OBLIGATOIRES :

À :

Le :

SIGNATURE OBLIGATOIRE :

Identifiant Créancier Sepa : FR41RUS412977

Référence Unique de Mandat (ne pas remplir)

Offres valables jusqu'au 30/09/2024 pour les nouveaux abonnés en France métropolitaine. \*13,03€ x 12 = 156,40€ = prix de vente au numéro. Le prix de l'abonnement par prélèvement bancaire mensuel est susceptible d'augmenter à date anniversaire. Vous en serez informé préalablement par écrit. Conformément aux dispositions légales et réglementaires en matière de données personnelles, les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par RUSTICA pour la mise en place et le suivi de l'abonnement souscrit ainsi que pour l'envoi des courriers ou e-mails de réabonnement. Elles sont destinées à être utilisées par RUSTICA et les prestataires techniques de RUSTICA afin de permettre la bonne réception du magazine et d'assurer le service client. Ces données peuvent être transmises à des tiers pour de la prospection commerciale par voie postale. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en adressant un courrier à RUSTICA - Service Abonnements - B200 - 60 643 Chantilly cedex. L'ensemble des informations relatives au traitement des données personnelles que nous effectuons se trouve dans notre Charte pour la Protection des Données Personnelles accessible sur le site [www.rustica.fr/chartepdp](http://www.rustica.fr/chartepdp)





SHUTTERSTOCK

## DES LIVRES QUI ONT DU CHIEN !

La 15<sup>e</sup> édition du prix littéraire de la Centrale canine, qui a eu lieu le 30 novembre 2023, a mis à l'honneur la relation entre l'homme et le chien. Le jury, composé d'experts cynophiles et littéraires, a récompensé neuf livres parmi une soixantaine en lice. Dans la catégorie littéraire, le premier prix a été attribué à *Son odeur après la pluie* de Cédric Sapin-Defour (éd. Stock). Cet ouvrage explore le lien unique et essentiel entre un homme et son chien Ubac, un Bouvier bernois. La catégorie documentaire et technique a récompensé le livre *Le Chien, un loup rempli d'humanité* de Pierre Jouventin (éd. Ulmer). Ce dernier compare les aptitudes ainsi que les comportements du chien à ceux du loup. Quant au livre jeunesse, il a gratifié *Togo, chien de traîneau* d'Anne Pouget (éd. Casterman) : l'histoire d'un musher et de son chien, en Alaska. Des mentions spéciales ont été décernées à *Pourquoi j'ai choisi d'avoir un chien (et pas un enfant)* d'Hélène Gateau (éd. Albin Michel), *La Fille en poils de chien* d'Emmanuelle Maisonneuve (éd. Alice) et *J'apprends à toiletter mon chien* de Karine Dumay (éd. Ulmer).

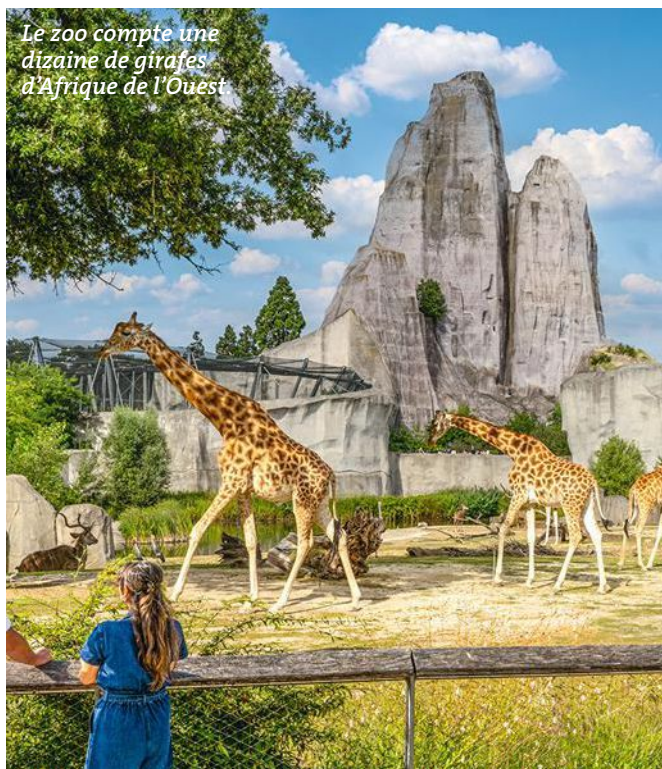
# BON ANNIVERSAIRE au Parc zoologique de Paris

*Inauguré en 1934, ce célèbre zoo urbain a été depuis entièrement réinventé. Il fêtera au printemps 2024 les dix ans de sa réouverture.*

**L**e 12 avril 2014, le zoo de Vincennes, rebaptisé le Parc zoologique de Paris (75), rouvrait ses portes au public après vingt-sept mois de travaux et presque six ans de fermeture, tournant ainsi une page de son histoire. Créé en 1931 de façon temporaire à l'occasion de l'exposition coloniale pour présenter des animaux exotiques, ce zoo a été totalement repensé et modernisé afin d'accueillir les animaux dans des conditions de bien-être optimales au sein d'espaces au plus proche de leurs milieux naturels, mais également afin de répondre aux attentes des visiteurs.

## Un zoo moderne

Ce parc "nouvelle génération" loge sur 14 ha plus de 3 000 animaux de 255 espèces différentes répartis au cœur de cinq biozones : Europe, Amazonie-Guyane, Afrique, Madagascar et Patagonie. Chaque année, 250 naissances y sont enregistrées. Au-delà des espèces



Le zoo compte une dizaine de girafes d'Afrique de l'Ouest

E. BLANC/PARC ZOOLOGIQUE DE PARIS/MNHV/SP

"phares" ou méconnues, le zoo se veut lieu de sensibilisation à la biodiversité ainsi que centre de conservation de la faune menacée. Il participe également à de nombreux

programmes européens d'élevage et de reproduction d'espèces en danger ainsi qu'à des opérations de parrainage et des actions de protection en milieu naturel.

## Patrimoine : RIP Rintintin

Le Cimetière des chiens d'Asnières-sur-Seine (92), le premier au monde, a été labellisé, en novembre 2023, Patrimoine d'intérêt régional par le Conseil de la région d'Ile-de-France. Depuis sa création en 1899, par la journaliste féministe Marguerite Durand et l'écrivain Georges Harmois, ce lieu de recueillement accueille quelque 90 000 de nos compagnons à poil ou à plume. Malgré sa dénomination, il héberge également des chats, des oiseaux, des chevaux et bien

d'autres, y compris des espèces sauvages. Le cimetière compte environ 850 concessions. Des petites bêtes anonymes y reposent aux côtés d'autres célèbres (vedettes de cinéma, chiens ayant sauvé des vies, compagnons de célébrités). Pour la région Ile-de-France, la labellisation de ce site va faciliter l'obtention des aides de financement afin de mettre en œuvre son prochain projet de rénovation dont le coût est estimé à 1,5 million d'euros.



# Rustica



## CONCOURS FACIL'ÉTÉ® FLEUR DE L'ANNÉE

**À vos marques, prêt, votez Facil'été® !**

De mars à septembre 2024, soutenez votre variété préférée chaque mois sur le minisite : **7 mois de jardinage avec Hubert.**

Pour participer, rien de plus simple, flashez le QR code ci-contre !

**10 lecteurs seront tirés au sort pour remporter un cadeau !**



### 1



#### **Euphorbe Diamond Frost™**

Discrète au printemps, cette annuelle prend **rapidement de la hauteur et se ramifie**, offrant ainsi une abondance de petites fleurs blanches. **Sa floraison ininterrompue** tout au long de la saison estivale sublime admirablement les potées, les suspensions et même les massifs !

### 2



#### **Limonium Purple Parachute**

Appréciée des papillons, cette herbacée séduit par **sa ramification délicate et sa généreuse floraison**, où des fleurs blanches émergent gracieusement de sépales lavande. Son plus ? **Sa floraison persiste tout l'été** grâce à son incroyable résistance à la sécheresse.

### 3



#### **Pétunia Vista™**

En une saison, elle crée d'impressionnantes **cas-cades de fleurs colorées**. Son atout charme ? Elle se démarque au jardin par **sa belle et très longue floraison estivale**. Toujours élégante et résistante aux aléas climatiques, elle s'adapte aisément à tous les extérieurs : balcons, patios, allées, massifs !

**1/6 vote - Mars**

Supervisé par SCP TEBOUL & ASSOCIÉS, huissiers de Justice

Règlement à l'adresse : <https://bit.ly/reglement-concoursfleurdelannee2024>



# C'est nouveau !

Ils vous manquaient, la rédaction de Rustica les a débusqués pour vous ! Cette semaine, découvrez six articles pratiques et astucieux pour profiter du jardin et de la maison en famille.



**1. Ce jeu de jardinage** virtuel vous plonge dans un monde coloré et apaisant au sein duquel vous pourrez donner vie à un jardin communautaire depuis un terrain laissé à l'abandon. Ce jeu est disponible sur PC, Play Station 4 ou 5, Xbox et Nintendo switch.

**Nacon. Garden Life: A Cozy Simulator. 25 € env.**

**2. Ces deux produits** sont complémentaires. Ils permettent à la fois de nettoyer, mais également de redonner leur bel aspect d'origine à tout type de surfaces en bois qui sont laissées à l'extérieur.

**Starwax. Huile rénovatrice pour mobilier grisé, 24 € env. (75 cl). Nettoyant dégrissant bois extérieur, 18 € env. (1 l).**

**3. Ce dahlia compact** ne dépasse pas les 50 cm de hauteur. Avec ses feuilles d'un coloris vert intense, aux extrémités pointues, et ses grandes fleurs rose framboise, cette plante égaye les potées, les massifs ainsi que les bordures.

**Ernest Turc. Dahlia nain double 'Macaron framboise', 17 € env. les 5 tubercules.**



**4. Conçue en bois** certifié autoclave et fabriquée dans le Loir-et-Cher, cette aire de jeux fera le bonheur des enfants, jusqu'à 10. Elle comprend deux balançoires, un bac à sable, un mur de grimpe et un toboggan, sans oublier un télescope. Son montage ne nécessite que des outils courants.

**Trigano. Utopia xpression, 900 € env.**

**5. En métal peint en vert,** ou en blanc, cette lanterne accompagnera vos soirées au jardin. Ses parois en verre, tout en protégeant la flamme des courants d'air, sont ornées de motifs floraux qui s'animeront à la lueur des bougies. Elle est disponible en deux dimensions.

**Truffaut. Lanterne (L. 10 x H. 25 cm), 20 € env.**

**6. Autour de cette table** de jardin en bois d'eucalyptus et en aluminium traité époxy, huit convives peuvent prendre place. Les fauteuils, réalisés dans les mêmes matériaux, complètent cet ensemble pour l'extérieur.

**Hespéride. Table Lensia (L. 213,5 x P. 94,8 x H. 74,3 cm), 500 € env.; fauteuil Acordia, 100 € env. la pièce.**



# CROISIÈRE AU FIL DES JARDINS SUR LE DANUBE

par  Voyages d'exception avec **Rustica**



Embarquez avec Rustica pour une croisière exclusive sur le **Danube**, à bord du **Viva Two**. Vous traverserez l'Allemagne, l'Autriche et la Hongrie en compagnie d'**Alain Baraton**, jardinier en chef du château de Versailles, et de **Pierre Nessmann** de Rustica.

DU 15 AU 22 AVRIL 2024  
Dès **2 590 €/pers.\***  
depuis Paris - pension complète



#### Réservations et informations

Tel : 01 75 77 87 48 | [contact@voyages-exception.fr](mailto:contact@voyages-exception.fr)  
[voyages-exception.fr/brochures](http://voyages-exception.fr/brochures) (code RTDAN) | ou dans votre agence de voyage

[WWW.VOYAGES-EXCEPTION.FR](http://WWW.VOYAGES-EXCEPTION.FR)

\*Prix incluant une remise de 100€/pers. pour toute réservation avant le 29 février 2024.  
CGV disponibles sur notre site. Photos : ©Shutterstock, ©Viva Croises.



 CROISIÈRES  
FRANCOPHONES

 ACCOMPAGNEMENT  
DEPUIS PARIS

 CONFÉRENCIERS  
DE PRESTIGE





Savigny-le-Temple (77).

## Simiane-la-Rotonde (04)

Jean-Yves Meignen anime un cours, **le 24 mars**, sur les divers modes de multiplication des végétaux, au cœur des jardins de l'abbaye de Valsaintes. De 13 h à 17 h, tarif : 8 €. [www.valsaintes.org](http://www.valsaintes.org)

## Melgven (29)

La foire aux plantes, organisée par l'association Les P'tites Boutures, est annoncée **le 24 mars**, à la salle

polyvalente. Ouvert de 9 h à 18 h, entrée : 1 €. Tél. : 06 65 44 62 59.

## Boursay (41)

À la Maison botanique, Serge Morice, président des Croqueurs de pommes, propose **le 24 mars**, un cours de taille et de greffe sur les arbres fruitiers. À partir de 14 h, Tél. : 02 54 80 92 01 ou informations : [www.maisonbotanique.com](http://www.maisonbotanique.com)

## Le Cellier (44)

La fête des plantes bio Nature et jardin se tient, **le 24 mars**, dans le bourg. Deux conférences y sont prévues l'une sur les auxiliaires au jardin et la seconde sur la reconnaissance des chants des oiseaux. Ouvert de 10 h à 18 h. Accès libre. Tél. : 06 98 44 91 31.

## Bacilly (50)

Le parc du château de Chantore ouvre ses portes, **les 23 et 24 mars**, à l'occasion de visites guidées botaniques sur le thème des camélias. À partir de 15 h, tarif : 15 €. Rens. : [www.parcchantore.com](http://www.parcchantore.com)

## Reims (51)

Le salon Tendance nature célèbre le printemps, **du 24 au 26 mars**. Pour l'occasion, 150 exposants proposent des produits dédiés au jardin ainsi que des solutions pour un habitat plus sain. Parc des expositions. De 10 h à 19 h, tarif : 5 €. <https://www.tendancenature.fr/>

## Senlis (60)

Le Salon du jardin réunit, autour de l'espace Saint-Pierre situé au cœur de la ville, une centaine d'exposants, **les 23 au 24 mars**. Les meilleurs pépiniéristes et horticulteurs de la région y sont présents. De 10 h à 19 h, gratuit. [www.salon-du-jardin-a-senlis.fr](http://www.salon-du-jardin-a-senlis.fr)

## Saint-Priest (69)

La 34<sup>e</sup> Foire aux plantes rares, dont le thème cette année est les plantes grimpantes et les épimédiums, investit, **les 23 et 24 mars**, le parc du château. Plus de 75 exposants, dont les meilleurs pépiniéristes venus de toute la France, sont attendus. De 9 h à 18 h. Entrée : 6 €. [www.foireauxplantesrares.fr](http://www.foireauxplantesrares.fr)

## Savigny-le-Temple (77)

"La nature en ville" est le thème du Printemps des jardiniers **les 23 et 24 mars**. Rendez-vous est donné au domaine de la Grange-la-Prévôté. De 10 à 18 h, entrée libre. [www.savigny-le-temple.fr](http://www.savigny-le-temple.fr)



Bacilly (50).




**Locon (62)**  
La Fête des plantes célèbre, **les 23 et 24 mars**, ses 20 ans d'existence : "20 ans de plantes d'exception à Locon, ça se fête !" avec Didier Willery, le parrain de l'édition. De 10 h à 18 h. Tarif : 5 €. [www.fetedesplanteslocon.com](http://www.fetedesplanteslocon.com)

**Avantage lecteur :**  
1 place achetée = 1 place offerte sur présentation du magazine.



# Petites annonces Rustica

THOMAS REGAL : tél. 01 53 26 32 52 • t.regal@cambium-media.com

**Le MEILLEUR rapport QUALITÉ / PRIX  
en vente directe !**

**TRANSPORTEURS À CHENILLE**  
DES 1692,00 € TTC



**BROYEURS  
THERMIQUES**  
DES 750,00 € TTC



**SCIES THERMIQUES**  
DES 990,00 € TTC



**PAIEMENT 3X SANS FRAIS**

**NOTRE CATALOGUE  
GRATUIT au  
04 80 96 99 02**

Garantie 2 ans  
LIVRAISON EXPRESS  
sous 4 jours

WWW.MECACRAFT.COM



**Cloches de jardin**  
Aération et arrosage faciles

www.iriso.fr/boutique



**Godets à semis innovants**

Solides - Durables - Faciles à démouler

www.iriso.fr/boutique

**SERRES  
TUNNELS**  
**SERRES  
EN VERRE**  
**ABRIS DE  
STOCKAGE**



**Tunnels maraichers**  
La Bretonne 3x4m.....471€  
Izella 4x4m.....629€  
Cybelle 3x6m.....1175€  
Ombelle 5x8m.....1950€  
Noiselle 6x10m.....1950€

Documentation sur demande,  
vous découvrirez d'autres  
modèles et d'autres tailles de  
serres

**02.98.59.72.87**

Serre Crysland  
ZA Lanviliou 29370 CORAY  
www.serre-de-jardin-crysland.com

**Komat**  
Serre de jardin



Serres tunnels  
Serre en verre et polycarbonate  
Accessoires de serre- Volières

**CATALOGUES GRATUITS**

38 av. F. Mitterrand - RU - BP 10015  
59494 PETITE FORET  
Tél : 03 27 42 96 95 -  
mail : contact@komat.fr

www.komat.fr

**FOURS À BOIS TRADITIONNELS**  
**FABRICATION FRANÇAISE**



**GARANTIS  
10 ANS**

EPV

**EN BRIQUES  
OU DESIGN**

**FOUR GRAND-MÈRE**  
— Le temps du bon !

**03 29 65 20 53**  
**fourgrandmere.com**

**Jardivigne**

**Le Spécialiste de la vigne  
à raisins de table :**  
Près de 60 variétés anciennes,  
nouvelles, sans traitement.

**Catalogue gratuit**

Route de Dolmayrac

47110 STE LIVRADE/LOT

Tél. 05 53 01 30 80 - Fax. 05 53 01 25 05

E-mail : contact@jardivigne.com

Boutique en ligne : www.jardivigne.com

**Cherche couple gardien :**

Pour l'entretien de la maison et  
l'entretien de la propriété plus petits  
bricolages si besoin pouvant avoir aussi  
un travail à l'extérieur. **Lieu : Proche de  
Limoges (87).** Logement de fonction  
gratuit. Maison T4. Grand jardin potager.  
Tél : 06 09 75 51 21

**Eure et Loir.** Recherche couple de  
gardien en CDI. Jardinage-Bricolage-  
Ménage-Cuisine. Véhicule obligatoire.

100 heures mensuelles chacun.  
Adresser lettre de motivation  
à : **Leonard.campagne@gmail.com**  
Tél : 06.13.50.83.24

**65 LOURDES 5 Km,**  
loue gîte pour 2/4 personnes  
Parking, jardin, vue imprenable  
**Sept à juin : 250€ la semaine**  
**Juillet-août : 310€ la semaine**  
tel : 05 62 42 93 02

**Dans le Lot,** pour location de vacances,  
jolie petite maison avec enclos, 4 pers,  
salle à manger, coin cuisine, 2  
chambres, tout confort. **Libre de juin à  
sept.** Tél : 05 65 40 51 62  
ou 05 65 40 58 10 (Le soir)

**Artisan Puisatier :**

Curage, nettoyage de puits ; toute  
région de France. **Devis gratuits**  
Tél : 06 66 54 13 35

**Achète toutes monnaies,** en zinc,  
bronze, cuivre, médailles, insignes,  
décorations de tous pays.  
Christian numismate  
Tél : 06 10 12 25 12

**Dpt 56 Loue maison de campagne**  
Avec enclos 4 pers. 2 chambres.  
Libre de juin à septembre  
Tél : 02 97 51 60 88  
ou 06 48 39 81 82

**Dans le Cantal** producteur fromages  
Cantal Fermier AOC/ Le Montagnard  
Liste et tarifs sur demande à l'adresse  
mail : **www.lafermedescochonsdor.com**  
ou 04 71 62 27 50

**PARTICULIERS, votre petite annonce dans cette rubrique**

**POUR PASSER VOTRE ANNONCE**

Par courrier à RUSTICA PETITES ANNONCES

Service ADV. 32 avenue Pierre Grenier. 92100 Boulogne-Billancourt.

Libeller votre annonce sur papier libre en écrivant  
en majuscule (35 caractères par lignes, espaces compris).

**TARIF (5 LIGNES)**

**1 PARUTION 45 € OU 2 PARUTIONS 75 €**

Joindre à votre courrier

le règlement par chèque à l'ordre de Rustica

**CONTACTEZ THOMAS REGAL : TÉL. 01 53 26 32 52 • t.regal@cambium-media.com**



Vous vous heurtez à un problème jardinier, il vous manque une information ? Vous voulez faire connaître une de vos réussites, de vos trouvailles ? N'attendez plus pour échanger avec nous : écrivez-nous !



Karin Maucotel



Hubert Fontaine



Patricia Kadijevic



La décomposition du fumier frais apporte au sol des calories.

F. MARRE/RUSTICA

**Fumier au carré**  
"Presque plus rien ne pousse dans notre potager. Les apports de fumier peuvent-ils en être la cause ?"  
Jeanne B., Montigny-lès-Metz (57)

À condition d'être composté avant d'être enfoui dans le sol en automne, le fumier ne nuit pas aux cultures. En revanche, le fumier frais est néfaste pour les oignons, ails, échalotes car il favorise le développement des maladies cryptogamiques, entraînant une pourriture et une mauvaise conservation des bulbes. Réservez plutôt le fumier frais pour réaliser une couche chaude. Étalez celui-ci sur le sol, puis recouvrez-le de 10 cm de terre, maintenue dans un coffrage en bois, protégé d'un tunnel ou d'un châssis. Après le coup de feu, semez-y vos graines de choux-fleur, radis, laitue, tomate, céleri-rave,

poireau et repiquez-y vos jeunes plants. Ce système économique vous permettra d'utiliser du fumier composté l'année suivante. En attendant, semez et plantez vos Cucurbitacées dans cette couche, vous serez très surprise du rendement des potirons, concombres, melons... HF

**Kiwaï mâle ou femelle ?**

"J'ai perdu un de mes deux kiwaïs, qui n'avaient pas fructifié. Comment savoir reconnaître la femelle du mâle ?" Danielle B., Ainville (88)

Les fleurs mâles comme les fleurs femelles des kiwaïs (*Actinidia arguta*) apparaissent généralement à l'aisselle des feuilles, groupées par trois. Fleurs mâles et femelles possèdent des étamines noires, plus courtes et stériles sur les fleurs femelles et, contrairement aux fleurs mâles, elles entourent des stigmates blancs. La floraison du kiwaï se rapproche fortement de celle de l'actinidia, avec néanmoins quelques petites différences. Les fleurs blanches tirent légèrement sur le verdâtre et sont plus petites (environ 2 cm de diamètre pour les mâles, 2,5 cm pour les femelles) et surtout très parfumées. Une fois que vous saurez quel pied a résisté, complétez par un autre pied du sexe opposé. Sachez que le sujet mâle doit être planté à au moins 2 m du sujet femelle pour empêcher toute concurrence. PK

## Oxalis envahissant

"Quel produit puis-je utiliser pour venir à bout de l'oxalis dans mon potager ?" Camille F., Avrillé (49)

Il n'existe hélas aucun produit pour éliminer l'oxalis. Utiliser un herbicide accentuerait au contraire sa prolifération en détruisant les végétaux concurrents. Vous pouvez retirer l'oxalis et ses racines avec une fourche-bêche en veillant à récupérer les nombreuses bulbilles (rhizomes) qui sont émises par la plante. C'est une technique difficile car il en

reste toujours dans la terre capables de s'installer. Autre solution : coupez les feuilles à leur base avec des cisailles au fur et à mesure de leur développement. L'oxalis épuisé finira par ne plus repousser. Dans les allées, disposez une bâche horticole recouverte de graviers. Dans un massif, apportez un paillis sur au moins 10 cm de hauteur (écorces de bois, BRP) pour étouffer la mauvaise herbe. Mais bannissez absolument la motobineuse qui favorise la multiplication des bulbilles. HF



## Glu antifourmis

**“J’ai badigeonné durant trois ans de la glu sur les arbres fruitiers pour lutter contre les fourmis, mais ils en souffrent. Que puis-je faire ?” Mireille F., Étueffont (90)**

**C**ombattre les fourmis avec de la glu est une bonne idée. Mais vous avez badigeonné directement le tronc de vos jeunes arbres, ce qui est nocif pour leur écorce et étouffe les insectes cachés dans les anfractuosités ! La glu doit être appliquée sur des bandes spécifiques en papier souvent et plastifiées d’un côté, ou sur du carton souple. Découpez des bandes de 20 cm de largeur. Appliquez la glu au pinceau plat en laissant 2 cm de chaque côté sur toute la longueur de la bande. Comme expliqué dans *Rustica* n° 2824, p. 25., vous pouvez fixer la partie enduite de glu vers l’extérieur sur deux colliers de mousse épaisse, afin que la colle ne touche pas le tronc, ou vers l’intérieur sur un seul collier situé en partie haute. Dans le premier cas, il est nécessaire de protéger le tronc d’un grillage pour que les oiseaux ne viennent pas se coller sur le piège. Réalisez des cages en grillage à poule ou plus fin. Encerclez le tronc en attachant le grillage à l’aide d’un fil de fer solide. Vous le démonterez en fin de saison, à l’automne, en même temps que vous retirerez les bandes de glu. En effet, ces dernières ne doivent pas rester en place toute l’année. **KM**



**“Comment se nomme cette plante issue d’une bouture ?” Katherine D., Saint-Arnoult-en-Yvelines (78)**

Il s’agit d’un arbre-de-jade (*Crassula ovata*). En Chine, il est signe de prospérité et de longévité. Frileux, il aime passer l’été dehors, à condition de l’accommoder lentement au soleil. Gare aux excès d’arrosage, cette succulente déteste que de l’eau reste dans la soucoupe ! C’est une plante facile qui s’adapte à la taille de son pot. Originaires d’Afrique du Sud, le genre *Crassula* ne présente pas moins de 300 espèces. **PK**

**“Quel est ce petit arbuste qui donne des fruits jaunes ?” Jean-Pierre I. (courriel)**

Il s’agit d’un cognassier du Japon sauvage (*Chaenomeles japonica*), qui se différencie par sa belle floraison rouge du cognassier commun aux fleurs rose pâle presque blanc. Avec le forsythia, c’est un arbuste parfait pour colorer la fin de l’hiver. Ses branches épineuses le prédisposent à faire partie des haies défensives, refuges appréciés des oiseaux. Ses fruits cuits sont comestibles, comme ceux du cognassier commun. **PK**



**La photo  
des  
lecteurs**



La brouette de Bernard D., d’Amplepuis (69), croule sous les floraisons rouges, violettes et blanches pour le plaisir des yeux.

## ADRESSEZ-NOUS VOS QUESTIONS, VOS ASTUCES OU VOS PHOTOS :

1. Envoyez un courriel en précisant vos nom, prénom et lieu de résidence à : [courrier@rustica-info.fr](mailto:courrier@rustica-info.fr)

2. Adressez votre courrier à :  
**Rustica rédaction,  
Cambium Média,  
32, rue Pierre-Grenier  
92100 Boulogne-Billancourt.**

Une sélection sera publiée dans notre magazine. Aucune réponse personnelle ne vous sera directement adressée.

**Pour toute question  
sur votre abonnement,  
tél. : 0 806 000 465  
(prix d’un appel local)**



## POUR TOUT TROUVER...

RENDEZ-VOUS  
AVEC L'EXCELLENCE

**Hémérocailles de la pointe,**  
6, lieu-dit Keriell,  
29800 Plouédern.  
Tél. : 06 62 38 30 79  
ou [www.hemerocalle.fr](http://www.hemerocalle.fr)

À FAIRE CETTE  
SEMAINE AU JARDIN

**Arceau nantais et film  
semi-forçage blanc ou cristal  
pour chenille nantaise :**

**Serres Val-de-Loire,**  
39, rue de Mouliherne,  
49390 Vernantes.  
Tél. : 02 41 51 46 00  
ou [www.serresvaldeloire.com](http://www.serresvaldeloire.com)

**Terreau professionnel  
enrichi Orgasyl :**  
**Comptoir des jardins,**

724, avenue de Castres,  
81580 Soual.  
Tél. : 05 63 73 17 28  
ou [www.comptoirdesjardins.fr](http://www.comptoirdesjardins.fr)

**Semences de courgettes  
'Twitter' F1, terrines,  
plaques de culture à alvéoles  
et godets, plants de pommes  
de terre 'Riviera' :**

**Graines Baumaux,**  
88503 Mirecourt Cedex.  
Tél. : 03 29 43 00 00  
ou [www.graines-baumaux.fr](http://www.graines-baumaux.fr)

**Vermiculite et terreau  
à mottes bio-substrat  
Floradur de Floragard :**

**Vive le jardinage,**  
350, rue de la Muque,  
59830 Cysing.  
Tél. : 09 72 48 09 63  
ou [www.vivelejardinage.com](http://www.vivelejardinage.com)

## Voile et tunnel de forçage :

**Direct Filet,** 13127 Vitrolle.  
Tél. : 04 42 46 09 13. Courriel :  
[service.client@direct-filet.com](mailto:service.client@direct-filet.com)  
ou [www.direct-filet.com](http://www.direct-filet.com)

**Plants de pommes de terre  
'Nawen' et 'Amandine' :**

**Ferme de Sainte Marthe,**  
3, route de la Plotinière,  
49800 Brain-sur-l'Authion.  
Tél. : 02 41 44 11 77 ou  
[www.fermedesaintemarthe.com](http://www.fermedesaintemarthe.com)

**Hélianthème  
'Rhodanthe Carneum' :**  
Plante courante en jardinerie.  
**Oranger 'Fragola' :**

**Agrumerie Vessières,**  
route de Thuir,  
66170 Saint-Féliu-d'Avall.  
Tél. : 06 78 69 06 03  
ou [agrumes-vessieres.fr](http://agrumes-vessieres.fr)

## Caryoptérés 'Grand bleu' :

**Pépinières Roué,**  
20, route de Garlan, Kerangoué,  
29610 Plouigneau.  
Tél. : 02 98 79 11 89  
ou [boutique.roueprepinières.com](http://boutique.roueprepinières.com)  
**Pépinières Philippe Leclercq,**  
rue Roger-Salengro,  
59496 Hantay. Tél. : 06 09 94 91 58.

UN JARDIN,  
DES IDÉES

## Jardin du nuage blanc :

**De Tuin van de Witte Wolk,**  
Jagran et Nirad Verbeek-  
Heemskerk, Hamrikkerweg 132,  
9943 PD Nieuw Scheemda  
(Pays-Bas). Ouvert toute l'année.  
Hébergement sur place  
en chambre d'hôtes.  
Tél. : (00 31) 598 446 406.  
Courriel : [nirad@dewittewolk.nl](mailto:nirad@dewittewolk.nl)  
ou [www.dewittewolk.nl](http://www.dewittewolk.nl)

**Nandina japonica  
'Richmond' :**

**Pépinières Quissac,**  
801, route de Saint-Cornes,  
DFCI C6, Saint-Étienne-d'Escattes,  
30250 Souvignargues.  
Tél. : 06 28 19 14 55  
ou [www.jardin-ecologique.fr](http://www.jardin-ecologique.fr)

## EN CUISINE

**Alain Millat,** [alain-milliat.com](http://alain-milliat.com)  
**Jardin bio étic,**  
[www.jardinbio-etic.fr](http://www.jardinbio-etic.fr)  
**Luce,** [www.markal.fr](http://www.markal.fr)  
**Valrhona,** [www.valrhona.com](http://www.valrhona.com)

## VIE PRATIQUE

**Sel d'oseille :**  
en magasins de bricolage

## Aide juridictionnelle :

[www.justice.fr](http://www.justice.fr) ou [www.aidejuridictionnelle.justice.fr](http://www.aidejuridictionnelle.justice.fr)

## BIEN-ÊTRE

**Votre énergie est dans la nature !**  
Jean-Luc Chavanis (éd. Leduc).

## Thérapie par la méditation :

**Association Inspiir,**  
tél. : 06 31 69 88 84  
ou [www.inspiir.fr](http://www.inspiir.fr)

## TERROIR

**La Table,**  
21, quai Amiral-Dubourdieu,  
64100 Bayonne.  
Tél. : 05 59 46 14 94  
ou [www.latable-sebastiengrave.fr](http://www.latable-sebastiengrave.fr)  
**Les Jardins du refuge,**  
102, avenue de l'Abbé-Cestac,  
64600 Anglet. Tél. : 05 59 52 81 32  
ou [lesjardinsdurefuge.fr](http://lesjardinsdurefuge.fr)

## ANIMAUX

**Cimetière des chiens,**  
4, pont de Clichy,  
92600 Asnières-sur-Seine.  
Tél. : 01 40 86 21 11  
ou [asnieres-sur-seine.fr](http://asnieres-sur-seine.fr)  
**Parc zoologique de Paris,**  
avenue Daumesnil,  
angle route de la Ceinture-du-Lac,  
75012 Paris. Tél. : 01 44 75 20 00  
ou [www.parczoologique.deparis.fr](http://www.parczoologique.deparis.fr)

## C'EST NOUVEAU

**Nacon,** [www.nacongaming.com](http://www.nacongaming.com)  
**Starwax,** [www.starwax.fr](http://www.starwax.fr)  
**Ernest Turc,** [www.ernest-turc.com](http://www.ernest-turc.com)  
**Trigano,** [www.triganostore.com](http://www.triganostore.com)  
**Truffaut,** [www.truffaut.com](http://www.truffaut.com)  
**Hespéride,** [www.hesperide.com](http://www.hesperide.com)



*P. amplexicaulis 'Firetail'*  
aux fins épis rouges.

F. MARRE/RUSTICA/ÉCOLE DU BRUILL

# Rustica

**Média Participations, Rustica SA,**  
57, rue Gaston-Tessier, CS 50061, 75166 Paris Cedex 19.  
**Bureaux :** 32 av. Pierre-Grenier, 92100 Boulogne-Bill.  
**Standard :** 01 53 26 33 00. **Site :** [www.rustica.fr](http://www.rustica.fr)

## Service abonnements,

B 200, 60643 Chantilly Cedex.

**0 806 000 465** Service gratuit + prix appel  
du lundi au vendredi de 9h à 18h.

Écrivez - nous à l'adresse suivante :  
[abonnements@rustica.fr](mailto:abonnements@rustica.fr)

**Tarif abonnement France : 50 n° à 89,90 €.**

**Président-directeur général  
de la société Rustica SA  
et directeur de la publication :**

Vincent Montagne.

**Directrice générale :** Caroline Thomas.

**Directeur des rédactions :**

Alain Delavie.

**Rédactrice en chef :** Corinne Beaudouin.

**Directrice artistique :** Aurore Nguyen.

**Rédactrice en chef adjointe jardin :**

Karin Maucotel.

**Rédacteur en chef adjoint univers**

**jardin inspiration, art de vivre :**

Pierre Nessmann.

**Cheffe de service maison :**

Nathalie Collin.

**Chef de service** (actus, animaux, terroir,  
bien-être) : Jérôme Verroust.

**Rédactrice bimédia :**

Patricia Kadijevic.

**Rédacteurs-graphistes :**

Aline Bahuchet (1<sup>re</sup>), Marc Béguin,

Gérard Bahuchet.

**Secrétaire générale de la rédaction :**

Véronique Gonzalez.

**Secrétaires de rédaction :**

Claude Bourdel (1<sup>re</sup>), Florence Blondel (2<sup>e</sup>)

et Camille Schuster.

**Cheffe du Pôle image :**

Karine Israël.

**Iconographes :**

Rougui Barry-Oger, Maria Varnier.

**Photographe :** Frédéric Marre.

**Assistante de la rédaction :**

Muneerah Shamsudine,  
tél. : 01 53 26 32 82.

**Publicité et contenus :**

Cambium Média Solutions,  
[www.cambium-media.com/solutions](http://www.cambium-media.com/solutions)

**Directrice commerciale B2B :**

Laurence Gaboury,

[l.gaboury@cambium-media.com](mailto:l.gaboury@cambium-media.com)

**Directeur de publicité :**

Thierry Vimal de Flechac,

[tvimaldeflechac@cambium-media.com](mailto:tvimaldeflechac@cambium-media.com)

**Directeurs de clientèle :**

Julie Foulonneau,

[j.foulonneau@cambium-media.fr](mailto:j.foulonneau@cambium-media.fr)

Antoine Zouaghi,

[a.zouaghi@cambium-media.fr](mailto:a.zouaghi@cambium-media.fr)

**Responsable administration**

**des ventes :**  
Kattia Dieudonné,  
[k.dieudonne@cambium-media.com](mailto:k.dieudonne@cambium-media.com)

**Directrice Marketing BtoC :**

Anne-Sophie Salomon,  
[a.salomon@cambium-media.com](mailto:a.salomon@cambium-media.com)

**Responsable des ventes et contact**

**diffuseurs :** Olivier Blochet,

[o.blochot@cambium-media.com](mailto:o.blochot@cambium-media.com)

**Communication :**

Agence Think +. [think@bourgarel.eu](mailto:think@bourgarel.eu)

**Directeur de la fabrication :**

Claude Pedrono.

**Photogravure :** Key Graphic.

**Impression :** Maury - Malesherbes,

56, rue du Général-Patton,

45330 Le Malesherbois

Dépôt légal mars 2024.

Vente au numéro MLP.

Commission paritaire : n° 0229 K 82753.

ISSN 2270-1915.

Papiers 100 % PEFC.

Provenance papier intérieur : Norvège.

Carnet abonnés, kiosque et poster :

Finlande. Taux de fibres recyclées : 0 %.

Impact sur l'eau : P<sub>tot</sub> 0,016 kg/tonne

A B P P

autorité de  
régulation professionnelle  
de la publicité

Audience mesurée par  
**AUDIPRESSE**





# LA SEMAINE PROCHAINE



T. SAUNIER/GAP PHOTOS

## Dossier

### CES HERBES ENVAHISSANTES

Ces *plantes adventices* ont plutôt mauvaise réputation. Pourtant, elles recèlent des *qualités insoupçonnées* dont il serait dommage de se priver. *Mellifères, médicinales ou comestibles*, ces “mauvaises herbes” sont des atouts au jardin.

## ET AUSSI...

### JARDIN D'ICI

Des lis si majestueux !

### EN CUISINE

De la bière au menu

### VIE PRATIQUE

Origine France garantie, label national

### BIEN-ÊTRE

Les plantes qui soulagent l'arthrose

### ANIMAUX

Recherche berger

### TERROIR

Le Marais breton-vendéen

## MA SEMAINE AU JARDIN

POTAGER # Je sème du concombre # Je repique des oignons blancs # Je sème des blettes # FLEURS # Je plante des hellébores # Je vérifie l'état des racines avant plantation # PLANTE D'INTÉRIEUR # Je rempote le chamaedoréa

# Rustica

## Classez et protégez vos numéros

Votre lot de  
2 reliures pour **22,40€**



Chaque reliure peut contenir  
26 numéros de **Rustica**



## Bon de commande

À renvoyer sous enveloppe NON AFFRANCHIE avec votre règlement à :  
RUSTICA libre réponse 23102 - 60 647 CHANTILLY CEDEX

☒ **Oui, je souhaite recevoir le lot de 2 reliures Rustica au prix de 22,40 €.** (Frais de port compris)

Je choisis mon règlement :

☐ Chèque bancaire à l'ordre de **Rustica** ou par carte bancaire / Paypal sur [laboutiquejardinmaison.fr/reliures](mailto:laboutiquejardinmaison.fr/reliures)

Je complète mes coordonnées : ☐ M ☐ Mme

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : [ ] [ ] [ ] [ ] Ville : .....

Tél. fixe : [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Mobile : [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Pour être informé de vos prochaines publications, je vous indique mon Email :

☐ Je souhaite recevoir les newsletters du site Rustica.fr et les meilleures offres du moment.

☐ Je souhaite recevoir les newsletters et les bons plans des partenaires de Rustica

Livraison des reliures dans un délai de 6 semaines environ dans la limite des stocks disponibles. Offre valable 1 mois en France métropolitaine \*22,40€ - prix de vente du lot de 2 reliures Rustica. Conformément aux dispositions légales et réglementaires en matière de données personnelles, les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par RUSTICA pour la mise en place et le suivi de l'abonnement suscrit ainsi que pour l'envoi des courriers ou e-mails de réabonnement. Elles sont destinées à être utilisées par RUSTICA et les prestataires techniques de RUSTICA afin de permettre la bonne réception du magazine et d'assurer le service client. Ces données peuvent être transmises à des tiers pour de la prospection commerciale. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en adressant un courrier à RUSTICA - Service Abonnements - B2000 - 60 643 Chantilly cedex. L'ensemble des informations relatives au traitement des données personnelles que nous effectuons se trouve dans notre Charte pour la Protection des Données Personnelles accessible sur le site [www.rustica.fr/chartepdp](http://www.rustica.fr/chartepdp)



# MOTS FLÉCHÉS



# JEUX



LE PAYS DE L'ADOUR

INNOCENCE	À LA CONFLUENCE DE LA NIVE ET DE L'ADOUR	ORDINATEUR	ASSEMBLER POUR NE FORMER QU'UN TOUT	PROPOS LOUANGEURS	COMMISSIONS D'EXAMINATEURS	IL A FAIT LA RICHESSE DE CRÉSUS	PHÉNOMÈNE ACOUSTIQUE DE RÉFLEXION DU SON
VIN BLANC MOELLEUX	RONCHONNA	BIEN MARQUÉ	LONG COURS	EXCELLENTE NAGEUSE AUX PATTES PALMÉES	IL PASSE À BÉZIERS	OUTIL DE DESSIN	
EXCLU			RÉGION PARCOURUE PAR LE FLEUVE ADOUR				RÉGION ENTRE ADOUR ET BEARN
ON LA FAIT REBOBINDER SUR UN FRONTON			MUSE	SPORT DONT IL EST UNE TERRE D'ÉLECTION		LETTRES POUR LA SUISSE	
				FORME D'AVOIR		DES GENS	
IL SERT À LA TRANSFORMATION DES PEaux EN CUIR		DIVINITÉ		PRONOM RÉFLÉCHI	QUARTIER DE LONDRES		
CUBE		TELLE UNE CIVILISATION PRECOLOMBIENNE		VILLE SITUÉE SUR LES RIVES DE L'ADOUR	FLEUVE DES GRAVELINOIS		
	S'INSCRIVAIT EN FAUX			POSSESSIF		NANANÈRE !	TELLES LES EAUX DE VAISSELLE
	FROISSER			FAÇONS DE FAIRE		SE RÉUNISSENT AVANT DE REJOINDRE L'ADOUR	
CÉRÉALE DANS LE PAYSAGE DE LA BEAUCE	L'AIR DU TEMPS		ARTICLE CONTRACTÉ		SYMBOLE CHIMIQUE DE L'ARGENT	VU DANS UN MANUSCRIT	
	NOURRIT LE NOURRISSON		PRESSE		PRÉPOSITION	QUANTITÉ LIMITÉE	
		ÉPREUVE LANDAISE DANS DES ARÈNES				ILS FONT PARTIE DE LA JEUNESSE	
		POUR ACCORD				CONIFÈRE	
RAGOÛT DE VEAU			RUBIDIUM		MOIS DU CALENDRIER RÉPUBLICAIN		
POISSON MARIN			CONJONCTION		EN MATIÈRE DE		
			MER DE MÉDITERRANÉE		PARTIE DE DERRIÈRE		
ELLE NOUS AFFECTE QUAND ON A LE CŒUR GROS						LA VILLE DES SAGIENS	

## SUDOKU

En vous aidant des chiffres déjà placés, remplissez la grille de manière que chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 3 par 3 ne contienne qu'une seule fois tous les chiffres de 1 à 9.

moyen

		1	5			8	7	
9	5							
			7	6				9
		9			2			7
1					8		9	
		8			5			4
			4	9				5
5	7							
		4	2			7	1	

difficile

5								4
1								7
			7	3	4			
		4				5		
		3		2		8		
			3		6			
	5			8			1	
	2						3	
	8			1			9	

## DEVINETTE

### POPULATION FÉLINE

En 2022, quel était le nombre de chats domestiques en France ?

- 13 millions
- 14 millions
- 15 millions



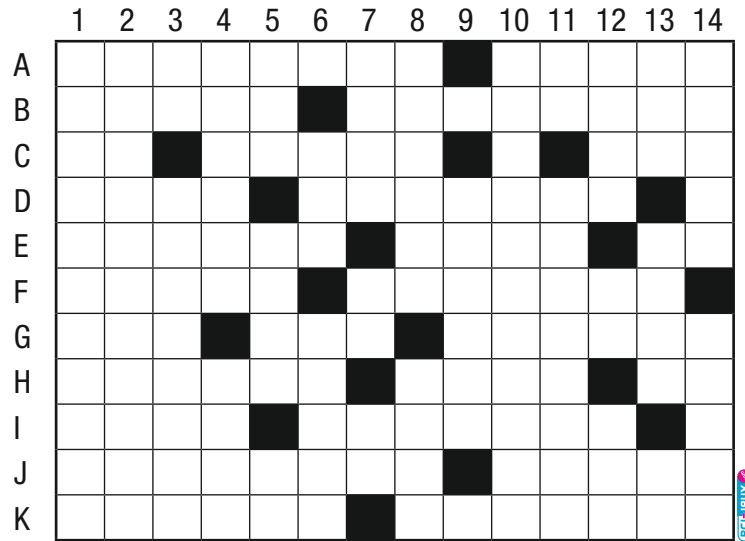
Réponse : 15 millions.



## MOTS CROISÉS

**Horizontalement :** **A.** Crier comme le corbeau. Elle creuse des galeries. **B.** Coup percutant. Natif de la Haute-Vienne. **C.** S'il est coupé, la partie s'engage mal. Elle est percée pour cuire les marrons. Critique littéraire italien. **D.** Arbre aux bonnes vertus. Ils sont sans ressources. **E.** Engourdi par le froid. Flaire quelque chose. Raccourci avant l'explication. **F.** Change de trottoir. Vraiment très légers. **G.** Rythme de Soprano. Radio périphérique. Il rédigeait tout à la main. **H.** Enchevêtrement de matière textile. Oiseau à traîne. On n'est pas triste quand il meurt. **I.** Revêtement de sol. Entrer en pourparlers. **J.** Il ne fait que parler. Supprime une voyelle. **K.** Pas du tout détendu. Bustier ou caraco.

**Verticalement :** **1.** La plus prisée des fins gourmets. **2.** Location à l'avance. **3.** Terme poussé dans un moment d'égarement. Campanulacée du potager. **4.** Fait à peine surface. Appareil à bois ou à micro-ondes. **5.** Travail obligatoire. Esclave de la terre. Petit écran familial. **6.** Porteur de grains de blé. Repas de jeunes. **7.** Prénom de Fitzgerald. Elle se parcourt à la vitesse de la lumière. Filet de campagne. **8.** Mouette plutôt gaie. Grand jardin. **9.** Répandis. **10.** Aller et venir. **11.** Article contracté qui vaut de l'or. Qui ne finiront jamais. **12.** Certainement pas neufs. Conjonction souvent doublée. Vallée marine bretonne. **13.** Il frappe les troncs. Maison de bois en Russie. Poids. **14.** Enlève les derniers défauts du tissu. Qui se retrouve avec un œil.



## PHOTOS-MYSTÈRES

### QUELLES SONT CES FLEURS ?



- ☐ Fritillaire pintade ☐ Nivéole de printemps  
☐ Pulmonaire saupoudrée ☐ Andromède du Japon

Réponses : 1-Andromède du Japon, 2-Pulmonaire saupoudrée, 3-Fritillaire pintade, 4-Nivéole de printemps

## COMBINAISONS GAGNANTES

### DE TOUR EN TOURS

Reliez ces communes à leur département.

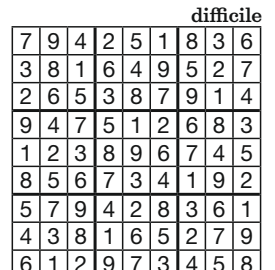
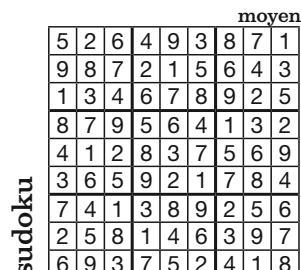


La Tour-sur-Tinée.

1. La Tour-sur-Orb **A.** Alpes-Maritimes  
2. La Tour-sur-Tinée **B.** Calvados  
3. La Tour-d'Auvergne **C.** Hérault  
4. La Tour-en-Maurienne **D.** Indre-et-Loire  
5. Tour-en-Bessin **E.** Loir-et-Cher  
6. Tour-en-Sologne **F.** Puy-de-Dôme  
7. Tours **G.** Savoie

Réponses : 1-C, 2-A, 3-F, 4-G, 5-B, 6-E, 7-D.

## LES SOLUTIONS DU NUMÉRO 2828







# Bracelets porte-bonheurs "Ils décuplent l'énergie positive qui est en moi !"

Prenez soin de vos équilibres et laissez jaillir en vous  
une source intarissable de Force, de Bonheur et de Bien-être.

~~59,00€~~ **39,00€**  
le bracelet

Depuis plus de 5000 ans, les pierres sont utilisées pour leurs  
vertus énergétiques sur le corps et l'esprit. Que ce soit pour  
bénéficier d'une protection infranchissable contre des énergies  
contraires, pour favoriser un meilleur sommeil ou pour attirer  
la chance, chaque pierre a le pouvoir de rayonner en vous et de  
renforcer ou développer un ou plusieurs bienfaits. À la puissance  
des pierres sont associées la sagesse et la prospérité véhiculées  
par la figure millénaire de Bouddha.

Offrez-vous une grande respiration  
d'énergie positive !

**OFFRE EXCEPTIONNELLE**

**-50%**  
+ un bracelet  
7 chakras  
OFFERT !

En agissant sur vos Chakras, les 7 pierres du destin  
de ce bracelet activent des cercles d'énergie, sources  
de bienfaits physiques et de vertus psychiques.

Valeur : 59€  
**OFFERT**

Bracelet réglable de 15 à 26 cm - Perles de Ø de 8 mm

pour toute commande de 2 bracelets porte-bonheurs ou plus !



**Howlite turquoise**  
Sommeil - Réconfort - Tranquillité



**Agate pourpre**  
Stabilité - Chance



**Malachite vert**  
Protection - Calme - Harmonie



**Onyx noir**  
Soutien - Force - Effet bouclier



**Œil de tigre marron**  
Joie - Confiance en soi - Concentration



**Agate blanc**  
Chance - Sérénité



"C'est sûr, ils nous portent Bonheur !"

Depuis que nous les portons, mon mari et moi, une nouvelle joie  
de vivre s'est emparée de notre couple. Cela fait tellement plaisir !  
Monique et Louis de Lille

## GARANTIE SATISFACTION "TOTALE"

Tous nos bracelets sont en pierres fines de 8mm.  
Si vous n'étiez pas convaincu de leurs bienfaits  
dans les 30 jours après réception, vous bénéficiez  
de notre garantie « enchanté ou remboursé »  
et cela sans aucune demande de justification.

Par courrier : renvoyez le coupon ci-dessous  
accompagné de votre règlement à :

**La Maison du Bonze :  
CS 50177 - 59444 WASQUEHAL cédex**

Par internet :  
[www.lamaisondubonze.fr](http://www.lamaisondubonze.fr)  
avec le code **RU0324**.  
Suivez les indications en ligne.  
Paiement par carte 100% sécurisé.

Par téléphone :  
**03 39 80 01 85**  
avec le code **RU0324**.  
Vous pouvez nous contacter  
Du lundi au vendredi de 14H00 à 18H00

(Appel non  
surtaxé)



La Maison du Bonze  
est une société française,  
basée dans le Nord (59).



## BON D'ESSAI SANS RISQUE

A renvoyer à : La Maison du Bonze - CS 50177 - 59444 WASQUEHAL cédex

✓ Chaque bracelet est livré  
dans une jolie pochette  
en velours noir avec  
son certificat d'authenticité

☐ Oui, je veux retrouver la joie de vivre et profiter de l'offre  
exceptionnelle réservée aux lecteurs de RUSTICA.

**Expédition RAPIDE  
GARANTIE !**

J'indique ci-dessous mes coordonnées : Civilité : ☐ Madame ☐ Monsieur

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

N° de la rue : \_\_\_\_\_ Rue : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Date d'anniversaire : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

Je choisis mon mode de paiement

☐ Par chèque : à l'ordre de La Maison du Bonze ☐ Par carte bancaire : ☐ VISA ☐ MasterCard

Numéro : \_\_\_\_\_ Signature obligatoire

Expire fin : \_\_\_\_\_ Code CVV obligatoire\* : \_\_\_\_\_

\* Le code CVV est un code de sécurité  
se trouvant au dos de votre carte.

Je commande	Howlite Turquoise	Agate pourpre	Malachite vert	Agate blanc	Onyx Noir	Œil de Tigre Marron	Prix
1 bracelet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	économisez 20€ <b>59€ 39€</b>
<input type="checkbox"/> Oui, je commande au moins 2 bracelets porte-bonheurs, je choisis la couleur de mon bracelet 7 Chakras							
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Jade blanc <input type="checkbox"/> Pierre de sable bleue <input type="checkbox"/> Onyx noir <input type="checkbox"/> Howlite rouge
2 bracelets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	économisez 59€ <b>118€ 59€</b>
3 bracelets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	économisez 88€ <b>177€ 89€</b>
4 bracelets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	économisez 118€ <b>236€ 118€</b>
5 bracelets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	économisez 147€ <b>295€ 148€</b>
6 bracelets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	économisez 177€ <b>354€ 177€</b>
+ participation aux frais de port et d'emballage							<b>+ 6 €</b>
+ Je veux recevoir mes bracelets en recommandé et je rajoute							<b>+ 6 €</b>
<b>TOTAL DE MA COMMANDE</b>							

☐ Cochez la case si vous acceptez de recevoir par courrier nos offres et produits. Les informations  
détaillées sur la protection de vos données sont sur notre site : [www.lamaisondubonze.fr](http://www.lamaisondubonze.fr) RCS : 901 235 408

RU0324



GUIDE  
À CONSERVER

# 27 FICHES des légumes incontournables



## RÉUSSIR SES CULTURES AU POTAGER

Tomate, carotte,  
laitue, chou, navet,  
courgette, haricot, poireau,  
pomme de terre...

**Pour chaque légume,  
le calendrier des semis  
et plantations**

LES CARNETS *Rustica*



## En vente dans votre rayon presse





F. MAIRE - RUSTICA

# Votre guide pour réussir 27 légumes

**L**es tomates, salades, courgettes, radis, haricots verts, potirons et autres courges, pommes de terre, concombres, carottes et poireaux représentent le top dix des légumes les plus cultivés dans nos potagers (étude Kantar pour Semae, octobre 2021). Viennent ensuite les betteraves, les petits pois, les melons et les choux. Ainsi, la moyenne nationale est d'environ 7,2 espèces cultivées par potager, avec un grand nombre de variétés pour chacune (3,9 en moyenne rien que pour la tomate). Dans ce nouveau carnet pratique, à conserver pour pouvoir le consulter tout au long des mois à venir, nous vous indiquons tout ce qu'il faut savoir pour réussir les 27 plantes potagères les plus fréquentes dans nos jardins français. Je vous souhaite de belles cultures et des récoltes savoureuses et généreuses. **Alain Delavie, directeur des rédactions**

## SOMMAIRE

Aubergine et betterave.....	4	Laitues et mâche.....	18
Carotte et céleri-rave.....	6	Melon et navet.....	20
Chicorées et chou brocoli.....	8	Oignon et panais.....	22
Chou-fleur et chou pommé.....	10	Poireau et poirée.....	24
Citrouille & courges et concombre & cornichon.....	12	Pois (petit et gourmand) et poivron & piment.....	26
Courgette et épinard.....	14	Pomme de terre et radis.....	28
Fenouil et haricot.....	16	Tomate.....	30

Textes extraits du *Traité Rustica, Cultiver et glaner au fil des saisons*, de R. Elger, C. Calendula, C. Monplaisir, L. Stubbe, B. Buyck, J.-M. Polèse et S. Darrigo-Dartinet, Rustica éditions.  
Illustrations couverture : Shutterstock.

**Rustica**

Média Participations, Rustica SA,

57, rue Gaston-Tessier, CS 50061, 75166 Paris Cedex 19  
Bureaux : 32, avenue Pierre-Grenier, 92100 Boulogne-Bill.  
Impression : Agir Graphic, www.agir-graphic.fr



FRB





# Aubergine

SOLANUM MELONGENA • SOLANACÉES • FRUITS

**A**utrefois, l'aubergine était dénommée mélongine, de *mala insana*, c'est-à-dire "pomme malsaine". Au XVIII<sup>e</sup> siècle encore, elle était soupçonnée de rendre fou celui qui la consommait !

Mais en 1809, *Le Bon Jardinier*, un ouvrage horticole de référence, la signale pour usage culinaire : "*On les sert en entremets : c'est un ragoût de fantaisie*". Sa chair à texture moelleuse possède une

saveur d'humus qui évoque celle des champignons.

## CULTURE

L'aubergine est un légume plus exigeant que la tomate. Pour un bon développement, la température doit rester le jour au-dessus de 20 °C sans descendre la nuit au-dessous de 15 °C. C'est entre 25 et 30 °C que sa croissance est la plus régulière. Elle demande à être arrosée de façon suivie, en particulier lors de sa floraison et de la formation du jeune fruit. Un tuteurage évite aux plantes de s'affaisser sous le poids des fruits en fin d'été et en automne. **Semez-la** à l'abri en plaque de culture alvéolée, début mars, en même temps que la tomate. **Rempotez-la**, toujours sous abri, en avril. **Plantez-la** au potager au cours de la première quinzaine de mai. **Récoltez** les fruits au fil des besoins, à partir de la mi-juillet. Ils ont alors pris leur couleur définitive, mais leur pulpe est encore ferme. Ne les laissez pas surmûrir, car leur chair devient fibreuse et leur amertume s'accroît.



E. BRECKLE/ARSTICA/ PERMACULTURE/JARDINS DE L'ABBAYE DE WALSAUTES

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis en plaque de culture abritée												
Rempotage à l'abri												
Plantation												
Récolte												



# Betterave

**BETA VULGARIS • AMARANTHACÉES • RACINES**

**L'**émotion qui vous fait monter le rouge aux joues évoque, en Angleterre, la betterave rouge ! *Red as a beet*, c'est en effet prendre la couleur de cette espèce potagère aux racines douces et sucrées, rouge sang, blanches, jaunes ou roses.

## CULTURE

De culture à la fois rapide et facile, les betteraves potagères préfèrent les climats doux et humides. Implantez-les dans un endroit dégagé et lumineux, dans une terre meuble, aérée et bien pourvue en matière organique ancienne. Les variétés à racines longues demandent un sol exempt de cailloux. Elles sont de préférence repiquées, mais le semis en place, quoique plus contraignant – pour le désherbage en particulier – est possible. La plupart des graines de betteraves sont multigermes et donnent naissance à plusieurs plants qu'il faut éclaircir pour ne conserver que les plants les plus vigoureux. **Semez-les** en plaque de culture entre avril et juin et ne conservez à la levée qu'une

pousse par alvéole. **Repiquez-les** entre mai et juillet. **Arrosez-les** pour maintenir le terrain frais et permettre une croissance régulière. **Prélevez** les racines tendres et succulentes selon les besoins pendant tout l'été.

**Arrachez** à la fourche-bêche les variétés à conserver avant les premières fortes gelées. **Laissez-les** ressuyer 24 h sur le sol après avoir coupé les dernières feuilles au niveau du collet. **Conservez-les** en cave fraîche ou en silo.



E. BRECKLE / RUSTICA/POTAGER DE M. ARBAUD

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis en plaque de culture												
Repiquage												
Récolte												
Conservation												



# Carotte

DAUCUS CAROTA • APIACÉES • RACINES ET FEUILLES

**C**roquante crue, la carotte se fait moelleuse une fois cuite. En dépit de sa popularité, sa culture n'est pas des plus faciles et ses caprices à la levée ont entraîné une longue tradition de semis dru : *"La carotte apprécie la famille"*, disaient les jardiniers. Sa rosette de feuilles finement découpées coiffe une racine pivotante et charnue à la douce saveur sucrée, le plus souvent orange, mais parfois blanche, rouge, violette ou encore jaune.



F. MARRE/ISTOCK

## CULTURE

Selon la variété et l'époque de semis, leur récolte s'étend de fin mai à avril de l'année suivante. À 15 °C, elles lèvent en 10 à 12 jours et leur croissance optimale se fait entre 16 et 18 °C. **Cultivez** ce légume en sol meuble et homogène, au soleil ou à exposition légèrement ombrée. **Semez** les

carottes précoces à bonne exposition ou sous abri froid (tunnel ou châssis) en février-mars et les carottes dites de saison en mars et avril. Les tardives sont destinées à la consommation hivernale et se sèment d'avril à juin. **Maintenez** le sol frais par des arrosages suivis jusqu'à la levée qui peut prendre 3 semaines ou plus. Par la suite,

arrosez peu, mais abondamment afin de favoriser la pénétration des racines dans le sol. **Désherbez** en départ de culture à 2 ou 3 reprises car les carottes cohabitent mal avec les mauvaises herbes. **Éclaircissez** les jeunes plants, si la levée est trop dense, afin de favoriser le grossissement des racines. **Récoltez** au fur et à mesure des besoins en prélevant d'abord les racines les plus avancées. **Paillez** les carottes de conservation en hiver afin de les préserver des grands froids et de faciliter leur arrachage par temps de gel.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis (selon la variété)												
Récolte (selon la variété)												



# Céleri-rave

**APIUM GRAVEOLENS VAR. RAPACEUM • APIACÉES • RACINES**

**“S**i la femme savait ce que vaut le céleri à l’homme, elle irait en chercher jusqu’à Rome !” C’est en tout cas ce qu’affirment les Franks-Comtois. Quoique pauvre en graisse, protéines et glucides, le céleri-rave présente en effet une bonne valeur énergétique du fait de sa richesse en fibres et en calcium. Mieux ! Ce légume à la saveur forte et piquante est un puissant tonique pour le système digestif et abaisse l’hypertension artérielle.

## CULTURE

Le céleri-rave est un légume difficile et exigeant. Il apprécie le soleil mais tolère une ombre légère, en particulier en été. Il préfère un sol frais et même humide, meuble et riche en matière organique ancienne. Entre tous les légumes, c’est certainement le plus exigeant en eau et, du semis à la récolte, il ne devra jamais en manquer. **Semez-le** sous abri dans une plaque de culture à petites alvéoles, en mars. **Repiquez-le** dans une plaque de culture à alvéoles plus volumineuses dès que les plantules sont assez grosses

pour être manipulées. **Plantez-le** au potager en mai ou juin sans enterrer son collet. **Arrosez** de façon suivie pendant tout l’été, en particulier lors des fortes chaleurs. Un paillis limitera les évaporations d’eau. **Récoltez** les

raves selon les besoins à partir de septembre et jusqu’aux premières fortes gelées. **Arrachez** les dernières raves au mois de novembre en coupant les feuilles et les racelles et entreposez-les en cave fraîche ou en silo.



V. QUEANT/RUSTICA

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis sous abri												
Repiquage												
Plantation												
Récolte												
Conservation												



# Chicorées frisées et scaroles

CICHORIUM ENDIVIA • ASTÉRACÉES • FEUILLES



SHUTTERSTOCK

**A** lors que les feuilles de la scarole sont entières mais dentelées et plus ou moins gauffrées, celles de la chicorée frisée sont si finement découpées qu'elles paraissent crépues. Selon la variété, leur

couleur passe du vert clair au vert franc et leur cœur est suffisamment serré pour qu'il jaunisse spontanément en fin de culture. L'une et l'autre ont une saveur amère et agréablement rafraîchissante.

## CULTURE

**Semez** les chicorées en plaque de culture entre avril et août. Plus que la variété, c'est la date de semis qui conditionne celle de la récolte. **Repiquez-les** 4 à 6 semaines plus tard en pleine terre. **Arrosez-les** régulièrement pour leur éviter de monter à graines. **Cueillez-les** au fur et à mesure des besoins, une fois la rosette suffisamment développée et le cœur bien garni.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis												
Plantation												
Récolte												



# Chou brocoli

BRASSICA OLERACEA VAR. ITALICA • BRASSICACÉES • FLORETTES

**L**a tige centrale du brocoli calabrais s'épanouit à maturité en une volumineuse tête verte, parfois blanche – sa ressemblance avec le chou-fleur est alors parfaite –, jaune ou violine. Né à Chypre et adopté très tôt par les pays du Sud, ce chou à la fine saveur d'asperge légèrement sulfuré, tendre et croquant sera apporté en France par Catherine de Médicis.

## CULTURE

Le brocoli calabrais est un chou d'été et d'automne apparenté au chou-fleur mais moins exigeant en culture. S'il apprécie la fraîcheur en début de culture, il a besoin de températures plus clémentes (idéalement entre 16 et 20 °C) au cours du développement de la pomme. Au-delà, les fortes chaleurs couplées à la sécheresse nuisent à la qualité de sa pomme. Il requiert un arrosage suivi car, comme tous les choux, il se remet difficilement d'un stress hydrique. **Implantez-le** au soleil ou à faible ombrage, dans un sol meuble mais frais et bien pourvu en matière organique.

Les premières têtes se récoltent en été et les dernières en fin automne. **Semez-le** en plaque de culture sous abri froid des mois de février à mai. **Repiquez-le** en place 4 à 5 semaines plus tard. **Arrosez-le** assidûment jusqu'à l'apparition

de la pomme mais limitez les apports d'eau par la suite. **Récoltez** les pommes encore fermes, en sectionnant la tige sous l'inflorescence. Ne tardez pas trop car les boutons floraux s'ouvrent vite, en particulier par temps chaud et sec.



SHUTTERSTOCK

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis en plaque de culture												
Plantation												
Récolte												



# Chou-fleur

BRASSICA OLERACEA VAR. BOTRYTIS • BRASSICACÉES • FLORETTES

Olivier de Serres parle des choux-fleurs – et en termes élogieux – dès 1600 dans *Le Théâtre d'agriculture et mesnage des champs*. Il les nomme “cauli-fiori”, qui était le nom italien pour désigner

ce légume alors nouvellement adopté en France. Sa texture fondante ainsi que sa saveur légèrement soufrée – crue, elle évoque la noisette – en font un chou particulièrement apprécié en cuisine.

## CULTURE

Le chou-fleur est le chou le plus délicat, tant au goût qu'en culture – en particulier dans les régions aux étés chauds et secs. Les températures trop élevées – entre 15 °C et 18 °C – inhibent le développement des bourgeons. Plus tard, elles empêchent le grossissement de la pomme. L'humidité devra être régulière du semis à la récolte. Implantez-le en situation lumineuse, dans une terre meuble, fraîche et profonde. Comme pour tous les choux, la capacité de rétention en eau du sol conditionne largement la qualité des récoltes. Un épais paillage conservera au sol sa fraîcheur.

**Semez-le** en plaque de culture sous abri, en février-mars pour les variétés d'été, d'avril à juin pour les variétés d'automne. **Repiquez** les plants à 3 ou 4 feuilles, soit 5 ou 6 semaines après le semis. **Arrosez-le** régulièrement pour éviter les pommes déformées ou anormalement petites. **Récoltez-le** à maturité. La pomme est alors bien homogène, très blanche, dure et parfaitement lisse.



E. BRECKLE/PISTICAZ/JARDINS DE L'ABBAYE DE VALSAINTES

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis en plaque de culture abritée												
Plantation												
Récolte												



# Choux pommés et frisés

BRASSICA OLERACEA... • BRASSICACÉES • FEUILLES & CAPITULES

**L**es choux relèvent d'une espèce botanique étonnamment complexe et diversifiée. Pour Darwin, ils constituent le meilleur exemple de l'évolution des espèces végétales sous l'action de l'homme. Si la saveur des choux d'hiver est fortement sulfurée et très typée, celle des choux d'été et d'automne est moins marquée et plus délicate.

## CULTURE

Les choux se ressemblent peu mais leurs besoins sont identiques. Cultivez-les dans un endroit dégagé du potager, au soleil. Ils préfèrent les sols lourds et compacts, bien pourvus en matière organique ancienne. Les pommes déformées ou anormalement petites sont souvent le résultat d'un manque d'eau. Un épais paillage estival leur est très bénéfique. Les périodes de mise en culture varient selon le type, la variété et l'époque de récolte escomptée. **Semez-les** en plaque de culture entre février et juin. **Plantez-les** au potager 4 à 6 semaines après le semis. **Arrosez** avec régularité, selon les besoins.

**Récoltez-les** au fur et à mesure de leur maturation. Les **choux d'été** comprennent les diverses variétés de **choux pointus précoces** et **beurre** comme 'Bloemendaal Geele', une savoureuse variété hollandaise à pomme vert clair de saveur douce et agréable. Les variétés précoces de choux-raves se récoltent elles aussi en été. Les **choux cabus** verts ou rouges, les variétés précoces de **choux de Bruxelles** et de **Milan** et le **chou-rave d'automne** se récoltent entre septembre et

novembre. Les **choux d'hiver** rassemblent les **frisés** – désignés aujourd'hui sous le nom de chou kale – et les variétés rustiques de **Milan** et de **Bruxelles**.



E. BRENCLE/RUSTICA / JARDIN DE CORCELLES

Les choux d'été	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis												
Plantation												
Récolte												

Les choux d'automne	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis												
Plantation												
Récolte												

Les choux d'hiver	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis												
Plantation												
Récolte												



# Citrouille & courge

**CURCUBITA PEPO, MAXIMA ET MOSCHATA • CUCURBITACÉES • FRUITS**

**L**es courges regroupent essentiellement les “grandes” courges, comme les potirons, citrouilles, potimarrons et giraumons, mais aussi les courges musquées, comme la très célèbre ‘Butternut’. De formes très variables – sphérique, plate, en forme de toupie, de poire... –, elles sont recouvertes d’une peau coriace qui dissimule une chair orangée douce et sucrée.



F. MARRE/RUSTICA

## CULTURE

La culture des courges est très facile. Seul inconvénient, ces Cucurbitacées sont généralement coureuses et requièrent beaucoup de place au potager. Les variétés à petits fruits se palissent sur une pergola ou un porche. Originaires du sud de l’Amérique du Sud

– c’est-à-dire d’une zone à climat plutôt tempéré –, les “grandes” courges (potiron, citrouille, potimarron et giraumon) présentent des exigences thermiques plus faibles que les courges musquées. Cultivez-les en situation lumineuse, dans une terre fraîche et fertile, riche

en matière organique ancienne. Paillez pour limiter les apports d’eau. Le stockage automnal développe les qualités alimentaires et gustatives de toutes les courges d’hiver. **Semez** en petits pots ou en plaques de culture à grandes alvéoles, courant mars. Au besoin, rempotez-les 20 jours après le semis. **Plantez-les** au potager en mai et paillez immédiatement. **Arrosez** de façon suivie, particulièrement en départ de végétation et lors de la formation des fruits. **Récoltez** les fruits mûrs au cours des mois de septembre et octobre. **Stockez-les** dans une pièce lumineuse et tempérée ou dans une cave ni trop froide, ni trop humide.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis sous abri												
Rempotage sous abri												
Plantation												
Récolte												
Conservation												



# Concombre & cornichon

CUCUMIS SATIVUS • CUCURBITACÉES • FRUITS

**E**n Angleterre, un individu qui garde son sang-froid en toutes circonstances est qualifié de “Cool as a cucumber”, c’est-à-dire : “Aussi frais qu’un concombre.” Ce légume très ancien est connu en Chine depuis 5 000 ans. Sa chair aqueuse en fait un légume d’été désaltérant et rafraîchissant.

## CULTURE

Concombre et cornichon poussent vite, mais sont très exigeants en chaleur, 25 °C en permanence, et en hygrométrie. Cultivez-les sous abri ou en pleine terre, en situation claire et chaude, en sol frais, bien drainé et riche en matière organique ancienne. Veillez à les palisser (treillis, porche ou pergola) afin de gagner de la place et simplifier la cueillette. Du semis à la récolte, ils ne doivent pas manquer d’eau.

**Semez-les**, en avril sous abri froid, en plaque de culture.

**Rempotez-les** 3 semaines plus tard, sous abri. **Arrosez-les** dès que les feuilles flétrissent.

**Cueillez** les fruits bien formés mais encore verts et immatures afin de favoriser la production de fleurs et de fruits.



F. MARRE/RUSTICA

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis en plaque de culture sous abri												
Rempotage sous abri												
Plantation												
Récolte												



# Courgette

CUCURBITA PEPO • CUCURBITACÉES • FRUITS & FLEURS

**L**a courgette se consomme toujours immature. Longs ou sphériques, ses fruits se colorent d'un vert

plus ou moins foncé, de jaune, d'orange ou de blanc, uni ou marbré. Selon la variété, la saveur de sa pulpe évoque

celle de l'anis, de la châtaigne, de l'artichaut, de l'amande ou de la noisette.

## CULTURE

Les premières courgettes se récoltent moins de 3 semaines après la plantation. Cultivez-les en situation lumineuse, mais forcément en plein soleil. Elles apprécient une terre meuble mais fraîche et profonde, riche en matières organiques anciennes. Paillez leur pied et surtout évitez les apports d'eau trop copieux en départ de saison et pendant les périodes fraîches mais arrosez de façon suivie et régulière lors des épisodes estivaux caniculaires. **Semez** les courgettes en mars, en petits pots ou en plaques de culture à grandes alvéoles. Au besoin, rempotez-les 2 à 3 semaines après le semis. **Plantez-les** en mai et paillez de suite. **Arrosez** en période sèche pour éviter le flétrissement du feuillage. **Récoltez** très régulièrement au fur et à mesure du développement, sans les laisser grossir pour ne pas bloquer l'apparition de jeunes fleurs, et donc de nouveaux fruits.



VISIONS BOTANICAL / VISIONS PICTURES / BIOSPHOTO

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis sous abri												
Rempotage sous abri												
Plantation												
Récolte												



# Épinard

SPINACIA OLERACEA • AMARANTHACÉES • FEUILLES



F. MARRE/ISTOCK/MICROFEMME LA BOURGEOISE

**P**endant longtemps peu apprécié, l'épinard retrouve peu à peu une place méritée dans nos assiettes. De saveur légèrement acidulée, sa bonne teneur azotée – pour un légume-feuille – en fait pourtant un légume hivernal de grande valeur alimentaire.

## CULTURE

L'épinard apprécie peu la chaleur mais supporte bien le froid. Implantez-le au soleil ou sous une ombre légère dans le cas d'un semis précocé. Il n'est pas particulièrement difficile quant à la

nature du sol, mais préfère les terres potagères riches en matières organiques anciennes. Une sécheresse prolongée provoque sa montée à graines. **Semez-le** directement en place en fin d'été. Un semis en mars est possible, mais de résultat plus aléatoire. **Arrosez-le** régulièrement si la fin de l'été est sèche. Les premières pluies d'automne

pourvoient à ses besoins en eau pendant tout l'hiver. En cas de printemps sec, reprenez l'arrosage au mois de mars pour prolonger les récoltes. **Commencez** la cueillette dès que les premières feuilles sont suffisamment développées. **Prélevez-les** une à une en privilégiant les feuilles de la périphérie et en épargnant celles du centre.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis												
Récolte												



# Fenouil bulbeux

FÆNICULUM VULGARE • APIACÉES • BULBES & JEUNES FEUILLES



E. BRENDLE/ALISTICA / JARDINS FRUITIERS DE LAQUENEXY

**L**e fenouil bulbeux est dénommé d'Italie, de Florence ou de Bologne – quand ce n'est pas de Malte ! Ce n'est pas vraiment une racine, mais la base des feuilles se renfle en un faux bulbe formé par la base des pétioles côtelés qui s'emboîtent pour former une pomme dense à la forte saveur anisée.

## CULTURE

La popularité de la cuisine méridionale a fait du fenouil bulbeux un légume très apprécié. C'est néanmoins un légume difficile à produire, en particulier dans les régions continentales, là où les étés sont chauds et secs. Cultivez le fenouil en situation ensoleillée mais dans un sol

meuble, humifère et frais. **Semez-le** en plaque de culture sous abri à 3 ou 4 reprises entre avril et juin. **Plantez-le** au potager 6 à 8 semaines plus tard. **Arrosez-le** régulièrement pour assurer une croissance aussi rapide que possible. **Récoltez** le bulbe jeune, à partir de 5 cm de diamètre et jusqu'à la taille d'un poing. **Ne tardez pas** car il perd une bonne part de sa texture et de sa saveur en prenant de l'âge. Par ailleurs, il se stocke mal et devra être consommé rapidement.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis sous abri												
Plantation												
Récolte												



# Haricot

PHASEOLUS VULGARIS • FABACÉES • GOUSSES & GRAINS

**S**elon les variétés, les haricots se cueillent en filets (gosses fines avant le développement des grains), en mangetout (gosses qui contiennent les graines encore jeunes) ou en grains (la gousse desséchée est jetée et seules les graines mûres sont conservées). Les haricots qui culminent à 2,50 m ont besoin d'un dispositif de soutien, quant aux nains (60 cm de hauteur), ils s'en passent.

## CULTURE

Les haricots sont exigeants en chaleur. Cultivez-les fin mai ou en juin dans une terre à 18 °C au minimum, meuble et profondément aérée. Plus ils germent et poussent vite, meilleure est leur production. Plusieurs semis pourront se succéder en été, les derniers à la mi-juillet. Par temps chaud, conservez au sol sa fraîcheur par des arrosages répétés.

**Semez** les haricots en place, en lignes ou en poquets de 5 à 7 graines. Dans le cas des grimpants, installez le dispositif de soutien avant de procéder au semis. Arrosez de suite pour hâter la germination. **Arrosez** régulièrement

si la météo est à la sécheresse, en particulier en période de floraison et jusqu'à la formation des gosses. **Récoltez** les haricots filets et mangetout tous les 2 ou 3 jours afin de disposer de jeunes gosses fines et tendres et de faciliter l'épanouissement des nouvelles fleurs. Les mangetout

se cueillent jusqu'à la formation de la graine. Pour la **consommation immédiate**, **récoltez** les haricots-grains quand la gousse est pleine et les grains bien formés, mais encore tendres. **Pour la conservation**, **cueillez-les** à maturité, quand la gousse commence à se dessécher.



E. BRENCKLE/RUSTICA/ JARDIN DE CORCELLES

Les haricots filets et mangetout	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis en place												
Récolte												

Les haricots-grains	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis en place												
Récolte												
Conservation												



# Laitues pommées & à couper

LACTUCA SATIVA • ASTÉRACÉES • FEUILLES

Ce légume aux feuilles plus ou moins épaisses et à la saveur douce-amère régale, du début à la fin du repas, les tables du monde entier.

## CULTURE

Si les semis de printemps et d'automne ne demandent pas de précautions particulières, ceux d'été et d'hiver exigent

des variétés adaptées. Cultivez-les au soleil au printemps et en automne et à la mi-ombre en été. Échelonnez les mises en culture pour une récolte suivie. Toutes ont besoin d'un sol frais, régulièrement enrichi en matière organique et, du semis à la récolte, elles ne devront jamais manquer d'eau. Les

premiers semis se font sous abri froid. **Semez** en plaques alvéolées entre février et septembre. **Plantez** en place 4 à 6 semaines après le semis. **Maintenez** le sol humide par des arrosages réguliers durant la saison de croissance. **Coupez** au collet les laitues pommées quand le cœur est bien formé et celles à couper dès que les feuilles sont assez grandes. Toutes devront être récoltées avant la montée à graines qui les rend amères.

**Les laitues-beurres**, batavias et à couper se sèment au printemps. Celles d'été sont les plus délicates en culture. **Les romaines** et celles dites **grasses** supportent les grosses chaleurs, à l'opposé des laitues-beurres qui y sont sensibles. Certaines laitues à couper et batavias d'été, s'adaptent peu ou prou aux fortes températures. Mais toutes requièrent un arrosage suivi. Septembre est un second printemps pour les laitues printanières, qui se sèment et se repiquent en automne. Les variétés de laitue d'hiver sont très rustiques. Elles s'implantent au jardin tard en automne et pommement tôt au printemps suivant.

Les laitues de printemps	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis												
Plantation												
Récolte												

Les laitues d'été	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis												
Plantation												
Récolte												

Les laitues d'automne	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis												
Plantation												
Récolte												

Les laitues d'hiver	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis												
Plantation												
Récolte												



# Mâche

VALERIANELLA LOCUSTA VAR. OLITORIA • VALÉRIANACÉES • FEUILLES



EBRENOLE/FRUSTICA/JARDINS DE L'ABBAYE DE VALSAINTES

**L**a mâche était traditionnellement cueillie aux bords de chemins, dans les jardins délaissés et les vignobles. La généralisation des traitements herbicides l'a reléguée dans nos potagers. Les variétés, aujourd'hui, cultivées ressemblent à l'espèce sauvage. Leur texture douce ainsi que leur fine saveur n'ont pas changé.

éventuellement à la mi-ombre, en particulier dans le cas d'un semis précoce. Elle est peu exigeante sur la qualité et la préparation du sol mais requiert un arrosage suivi jusqu'à sa levée, qui peut être longue. Le moindre redoux hivernal lui permet de poursuivre sa croissance. **Semez-la** en place dès d'août en lignes larges ou à la volée.

**Recouvrez** à peine la graine et arrosez aussitôt. **Conservez** au sol sa fraîcheur par des arrosages suivis jusqu'à la levée. **Récoltez** les rosettes à la main en coupant les racines au collet. Ne tardez pas trop, car plus elles sont jeunes, plus elles sont tendres. La mâche demande à être utilisée rapidement après la cueillette car elle se fane vite.

## CULTURE

La mâche est sensible à la chaleur et à la sécheresse mais résistante aux fortes gelées. Implantez-la au soleil,

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis en place												
Récolte												



# Melon

CUCUMIS MELO • CUCURBITACÉES • FRUITS

**L**a culture de ce légume-fruit, qui déjà régalaient la Rome antique, s'est répandue dans le midi de la France au

xvi<sup>e</sup> siècle. Sa forte teneur en eau et sa pulpe charnue, sucrée et parfumée subliment entrées et desserts.

## CULTURE

Dans les régions au climat doux et ensoleillé, le melon est cultivé en plein champ ; ailleurs, sous abri froid. En conditions météorologiques favorables (température ambiante de 25 à 30 °C, température du sol de 18 à 25 °C), sa croissance est rapide. Ses besoins en eau croissent jusqu'à la floraison et restent élevés durant le développement du fruit, pour diminuer avec la maturation. Le paillage maintient la fraîcheur du sol et évite aux fruits de reposer à même la terre. La taille n'est nécessaire que pour les variétés non hybrides. **Semez-le** à l'abri en mars, en plaque de culture. **Rempotez-le** en avril, toujours sous abri. **Plantez-le** sous tunnel en mai et au potager la première quinzaine de juin. **Arrosez** très régulièrement, de la floraison au développement des fruits. **Récoltez** les melons à pleine maturité à la main. Ils se détachent sans effort au niveau du pédoncule. Consommez-les rapidement car les sucres évoluent rapidement en alcool en leur procurant une forte saveur musquée.



V. QUENT/RUSTICA

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis sous abri												
Rempotage sous abri												
Plantation												
Récolte												



# Navet

BRASSICA RAPA • BRASSICACÉES • RACINE

**S**e développant en fin d'été et en automne, les navets – dits “de moisson” étaient jadis semés sur chaume après la moisson, – ont une levée rapide. Arrachés avant les premiers grands froids et entreposés en cave ou en silo, ces légumes-racines à saveur forte et piquante sont consommés tout l'hiver.

## CULTURE

Le navet des moissons préfère les climats frais et humides et redoute les grands froids comme les fortes chaleurs. Implantez-le à exposition lumineuse mais pas en plein soleil, dans une terre de qualité même moyenne mais fraîche. Il ne doit jamais manquer d'eau. **Semez-le** directement en place en juillet ou en août. Ne le semez pas de façon drue, car une levée trop dense empêche la racine de tubériser. **Arrosez** régulièrement en pluie fine. **Débutez** la récolte lorsque les racines atteignent 5 à 8 cm de diamètre. **Arrachez** les derniers navets avant les grands froids. Coupez les feuilles au ras du collet et entreposez-les en cave fraîche ou en silo.



V. QUEANT/RUSTICA

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis												
Récolte												
Conservation												



# Oignon

ALLIUM CEPA • AMARYLLIDACÉES • BULBES & JEUNES FEUILLES

**L**es oignons sont semés en place ou repiqués sous forme de jeunes pousses ou de petites bulbilles.

Certains, comme l'oignon patate ou de Saint-Jean, se multiplient un peu comme une échalote. Ces bulbes, que le

médecin et phytothérapeute Henri Leclerc (1870-1955) qualifiait de “*régal plébéien*” sont plus ou moins doux et piquants selon la variété et le climat qui les a vus mûrir.

## CULTURE

Les oignons-grelots sont repiqués en place dès la fin de l'hiver. Cultivez-les au soleil, dans un sol léger et meuble, sans matière organique fraîche. Plus la terre est lourde, plus l'oignon devra être gros à la plantation et moins il devra être enterré. Comme la plupart des Amaryllidacées, il cohabite mal avec les mauvaises herbes. Arrosez par temps très sec lors du grossissement du bulbe. L'oignon apprécie le soleil et la chaleur dans les semaines qui précèdent la récolte. **Repiquez-le** dès que les conditions météo le permettent, en février ou mars. **Désherbez** à la main dès l'apparition des premières mauvaises herbes. **Arrachez** les bulbes après dessèchement des feuilles. **Éliminez** les parties desséchées et déposez-les dans des cagettes avant de les entreposer dans un endroit frais et sec.



EBRENDLE/PISTICA/PIPIÈRE CUZENIC

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Plantation												
Récolte												
Semis sous abri												



# Panais

PASTINACA SATIVA • APIACÉES • RACINES



E. BRECKLE/RUSTICAJARDIN D'AVRIL CHATEAUBOULE

**T**out d'abord âpre et puis-sante, la saveur du panais gagne en sucre et s'adoucit après les premières gelées d'automne pour évoquer à la fois celles du navet, de la carotte et du céleri.

## CULTURE

En dépit de sa germination lente, le panais est un légume facile à cultiver et particulièrement résistant au gel. Comme le poireau, sa période de culture est longue : les nouveaux panais de l'année se sèment tandis que ceux de

l'année précédente se récoltent encore. Au potager, plantez-le au soleil dans une terre meuble et fraîche, lourde ou légère, mais surtout non pierreuse. **Semez** les panais directement en place au printemps, en lignes larges. Utilisez chaque année les graines de la dernière récolte, car elles perdent rapidement

leur pouvoir de germination. **Arrosez** régulièrement en début de culture, car sa levée se montre parfois capricieuse. Par la suite, poursuivez vos arrosages lors des périodes chaudes et sèches. **Prélevez** les racines à la fourche-bêche ou à l'aérabêche des mois d'octobre à mars, au fur et à mesure des besoins.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis												
Récolte												



# Poireau

**ALLIUM AMPELOPRASUM • AMARYLLIDACÉES • RACINES & FEUILLES**

**L**e <sup>XIX</sup><sup>e</sup> siècle fera du poireau, longtemps dénommé porreau, "l'asperge" du pauvre. Cette appellation est curieuse car sa production est plus délicate que celle de la véritable asperge ! Si ses feuilles possèdent une forte odeur alliagée, la saveur de la partie blanche du fût évoque à la fois celle de l'oignon et de l'asperge.

## CULTURE

Le poireau requiert une longue saison de végétation et, vorace, il épuise rapidement la terre qui le porte. Implantez-le au soleil, dans un sol riche en matière organique ancienne, meuble et profondément aéré. Une terre lourde et argileuse est une bonne terre à poireaux, mais complique leur arrachage. Plus le poireau est planté profondément, plus la partie



F. MARRE/NUSTICA

blanche – la plus savoureuse – est longue. Du semis à la récolte, le poireau ne doit jamais manquer d'eau. **Semez-le** graine à graine en mars dans une plaque de culture à petites alvéoles.

**Repiquez-le** quelques semaines plus tard dans une plaque à culture à alvéoles plus grandes pour obtenir des jeunes "replants" plus forts. **Plantez** les jeunes sujets en juin. Par temps sec, arrosez jusqu'à la reprise. Par la suite, continuez régulièrement, peu souvent mais abondamment. **Arrachez** les poireaux (le fût) à la fourche-bêche à partir de septembre-octobre, au fur et à mesure des besoins. La récolte se poursuit jusqu'au printemps suivant.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis												
Plantation												
Arrachage												



## Poirée

**BETA VULGARIS VAR CICLA • CHÉNOPODIACÉES • FEUILLES & CÔTES**

**Q**uand la bette est cultivée pour ses feuilles, elle devient poirée et lorsqu'elle est plantée pour ses côtes élargies, elle se fait carde. Cette variété botanique issue de la betterave sauvage, qui pousse et que l'on ramasse parfois sur les littoraux atlantique et méditerranéen, était déjà cultivée dans les jardins assyriens vers 800 avant J.-C. Connue d'Aristote, qui mentionne plusieurs variétés y compris celle à côtes rouges, elle reste un légume très présent dans nos potagers.

### CULTURE

**Semez-la** sous abri froid dès mars, en déposant un glomérule (plusieurs graines adhérent les unes aux autres), dans les alvéoles d'une plaque de culture. Ne conservez à la levée qu'une seule plantule par alvéole. **Plantez-la** en minimotte 4 à 6 semaines plus tard, dans une terre de jardin meuble et aérée. Elle pousse vigoureusement entre 16 et 18 °C et supportera les températures caniculaires pour peu que vous l'arrosiez copieusement. Un semis en place est possible en avril-mai en déposant une graine à

2 cm de profondeur tous les 35 cm. Désherbez à une ou deux reprises en ne gardant qu'une pousse pour chaque graine semée. **Récoltez** de façon continue de juillet aux

gelées en prélevant une à une les feuilles au niveau du sol, en commençant par celles de l'extérieur. Un second semis en août produira de l'hiver à la fin du printemps suivant.



E. BRECKLE/RUSTICAJARDINS DE L'ABBAYE DE VALSAINTES

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis sous abri												
Semis en place												
Récolte												



# Petit pois

PISUM SATIVUM • FABACÉES • GRAINES & GOUSSES

Née au début du xx<sup>e</sup> s., la variété de pois à écosser 'Plein le panier', très cultivée dans les jardins ouvriers de

l'entre-deux-guerres, a toujours la faveur des jardiniers. Les variétés à graines lisses sont très résistantes au froid

et celles à graines ridées, un peu moins, mais elles sont réputées plus sucrées et de texture moins farineuse.



V. QUÉANT/RUSTICA

## CULTURE

Légumes de printemps, les petits pois n'apprécient ni les grands froids, ni l'excès d'humidité, ni les fortes chaleurs et la sécheresse. Cultivés en sol frais, profondément aéré et bien ameubli en surface, ils ne doivent pas manquer d'eau en début de floraison et en fin de culture. Les variétés à rames ont besoin d'un support – branches de noisetier, de hêtre ou de charme – pour ne pas s'affaler sur le sol. La récolte débute 10 à 12 semaines après le semis. **Semez** les petits pois en place en mars (graines lisses) ou en avril (graines ridées). **Attendez** la levée pour poser les rames au pied des variétés qui atteindront plus de 60 cm de hauteur en fin de culture. **Paillez** et **arrosez** modérément mais régulièrement en départ de culture et plus abondamment dès l'arrivée du temps chaud. **Cueillez** les cosses lorsque les grains sont bien formés, mais les gousses encore vertes.

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

Semis en place

Récolte



# Poivron & piment

CAPSICUM ANNUUM • SOLANACÉES • FRUITS

**L**e poivron désigne des piments doux à gros fruits. C'est oublier que le poivron prend des formes et des couleurs très différentes selon la variété. Coniques, sphériques ou cubiques, ses fruits au départ verts, violacés ou ivoire prennent en mûrissant une couleur franchement rouge, jaune, orange ou brune. Mais leur saveur reste toujours la même : fruitée et à peine piquante.

## CULTURE

Le poivron requiert des températures supérieures à 21 °C pour bien pousser. Il se cultive en pleine terre dans le Sud et sous tunnel froid dans le Nord. Réservez-lui une exposition lumineuse, chaude et abritée, dans une terre meuble et riche en matières organiques anciennes. À l'inverse de la tomate, il souffre vite de la sécheresse car son système racinaire se développe peu et reste très superficiel. Au potager, comme tous les légumes repiqués, il apprécie la pose précoce d'un paillis. **Semez-le**, début mars, sous abri en plaque de culture alvéolée. Dans la pratique, ce



EDRENKLE/ISTOCK/JARDIN DE CORNELLES

semis est réalisé en même temps – et de la même façon – que celui des tomates et des aubergines. **Rempotez** les plantules en avril, toujours sous abri. **Plantez-les** en pleine terre en mai, après les

derniers risques de gelée. **Récoltez** au sécateur les fruits verts ou colorés à partir de juillet et jusqu'aux premières gelées. Cueillez-les régulièrement pour stimuler l'apparition de nouvelles fleurs.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis sous abri												
Rempotage sous abri												
Plantation												
Récolte												



# Pomme de terre

**SOLANUM TUBEROSUM • SOLANACÉES • TUBERCULES**

**À** la veille de la Révolution française (1789), Antoine-Augustin Parmentier dénombrait une quarantaine de variétés de pomme de terre. Cinquante ans plus tard, Vilmorin en répertorie 177. En 1900, cette même entreprise en cultive 800 en champ d'essai. Toutes se diversifient par la forme et la couleur du tubercule, la productivité et la sensibilité à divers parasites, le goût et la tenue à la cuisson.



E. BRECKLE/RUSTICA/POTAGER RIGAUD

## CULTURE

C'est le légume idéal pour remettre en culture un jardin délaissé ou nettoyer un terrain après défrichage. Seuls les terrains excessivement lourds la rebutent. Implantez-la en situation lumineuse, du plein soleil à la mi-ombre. Une sécheresse précoce diminue le nombre

et la taille des tubercules. **Plantez** les tubercules à une dizaine de centimètres de profondeur, en avril pour les variétés hâtives, vers le début mai pour les variétés de saison et jusqu'en juin pour les tardives. **Paillez-les** dès la plantation ou buttez-les à l'apparition des premières

pousses. **Arrosez** si nécessaire en période de croissance, en particulier au départ de la floraison qui correspond au grossissement des tubercules. Veillez à humecter le sol sans humidifier le feuillage. Débutez la récolte au fur et à mesure des besoins dès les premiers signes de jaunissement du feuillage. Par convention, les pommes de terre de saison restent "nouvelles" jusqu'à la fin juillet. **Arrachez** tous les tubercules après dessèchement complet. Laissez-les ressuyer avant de les stocker au sec et à l'obscurité en cave fraîche ou en silo.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Plantation												
Récolte												
Conservation												



# Radis

**RAPHANUS SATIVUS • BRASSICACÉES • RACINES & FEUILLES**

**R**onds ou oblongs, petits ou gros, blancs, roses, jaunes, rouges, gris, verts, violacés, unis ou bicolores, les radis sont appréciés pour leur texture croquante et leur saveur piquante et poivrée. Ce légume de culture rapide – quelques semaines à peine séparent le semis de la récolte – se cultive du printemps à l'automne.

## CULTURE

Du fait de sa rapidité de croissance, le radis est souvent conduit en culture dérobée – c'est-à-dire en association avec d'autres légumes de croissance plus lente. Pour une récolte en continu, échelonnez les semis entre mars et septembre avec des variétés adaptées à chaque saison. Cultivez les variétés de printemps et d'automne au soleil et celles d'été à la mi-ombre, dans un sol ameubli, frais et humifère, sans cailloux. Du semis à la récolte, un radis ne doit pas manquer d'eau. **Semez-les** en ligne ou à la volée de mars à septembre sans trop densifier le semis. Enterrez légèrement les grains des petits radis ronds de printemps, plus

profondément – jusqu'à 2 cm – les radis-raves d'été et d'automne. **Arrosez** régulièrement pour conserver au sol sa fraîcheur. **Récoltez-les** au fur et à mesure du grossissement de

la racine. Arrachés avant les premières grosses gelées et conservés en cave fraîche ou en silo, les radis d'automne se font radis d'hiver et se gardent jusqu'en avril.



V. QUEANT/RUSTICA

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis (selon la variété)												
Récolte (selon la variété)												
conservation (selon la variété)												



# Tomate

LYCOPERSICUM ESCULENTUM • SOLANACÉES • FRUITS

**L**a gamme variétale actuelle est stupéfiante. Près de 1 500 variétés traditionnelles, toutes différentes

par la forme, la taille, la couleur et le goût, se partagent les faveurs des maraîchers et des jardiniers. Selon la

variété, la saveur est plus ou moins prononcée, douce et sucrée ou légèrement acide. De texture croquante ou fondante, toutes sont juteuses et rafraîchissantes.



E. BRECKLE/ARSTICA / JARDIN DE CORCELLES

## CULTURE

La tomate s'adapte à tous les sols. Elle est cultivée en pleine terre ou sous abri pour limiter les attaques cryptogamiques. Cultivez-la en situation lumineuse, dans un sol meuble et frais. Arrosez toutes les 2 semaines, surtout en début de culture, quand la plante est en pleine croissance. Limitez ensuite l'arrosage pour favoriser le développement des racines qui assurera une meilleure résistance aux périodes estivales caniculaires. Les bourgeons qui se développent à l'aisselle des feuilles sont pincés pour limiter l'apparition des maladies cryptogamiques. **Semez** les tomates en mars sous abri et en plaque de culture. **Rempotez-les** en avril, sous abri. **Plantez-les** la première quinzaine de mai. **Cueillez** les fruits mûrs et colorés à partir de juillet. Plus la consommation est proche de la récolte, meilleure est la tomate.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis sous abri												
Rempotage												
Plantation												
Récolte												





# Tous les enfants font des rêves mais pour certains c'est vital de les réaliser.

*Depuis 1987, l'Association Petits Princes réalise les rêves  
des enfants gravement malades.  
Pour leur donner l'énergie de se battre contre la maladie,  
nous avons besoin de vous.*

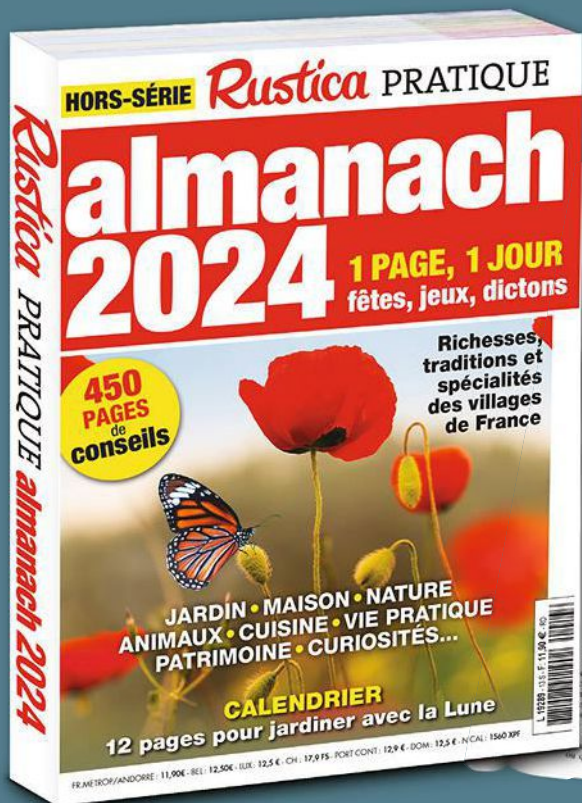


Devenez bénévole ou faites un don  
[www.petitsprinces.com](http://www.petitsprinces.com) - 01 43 35 49 00





**Votre compagnon INDISPENSABLE**  
tout au long de l'année !



**chez votre marchand de presse**