

Arroche



Difficulté : facile

Exposition : soleil à mi-ombre

Sol : sols frais, riches en humus. Elle est **plus rustique** et de culture **plus facile que l'épinard**

Semis : en godet ou en pleine terre.

Levée : 10 jours après le semis

Espacement : 30-50cm

Hauteur : 80cm-1m

L'arroche des jardins (*Atriplex hortensis*) est une plante herbacée annuelle de la famille des Chenopodiaceae. Les feuilles (allant du vert au mauve foncé) peuvent se consommer en **salade** lorsqu'elles sont jeunes et tendres et sinon cuites **comme des épinards**. On les mélange souvent aux feuilles d'oseille pour corriger l'acidité de ces dernières. La récolte consiste à prélever les feuilles tendres au fur et à mesure des besoins, avant floraison.

	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aou	Sep	Oct	Nov	Dec
Semis												
Récolte												

Oseille



Photo : oseille sanguine

Difficulté : facile

Exposition : mi-ombre, sans soleil direct

Sol : terres lourdes et argileuses, très humifères. Parfaitement adaptée aux sols acides

Arrosage : régulier en période de sécheresse

Espacement : 20-25cm

Récolte : toute l'année !

Plante vivace de la famille des Polygonacées. Elle fait partie des **légumes perpétuels**. Semez en place de mars à juillet. Ne recouvrez les graines que d'un cm de terreau. Divisez les touffes trop imposantes au printemps. L'oseille peut rester dans le même sol **durant plusieurs années**. Super dans les recettes de poisson !

	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aou	Sep	Oct	Nov	Dec
Semis												
Récolte												

Betterave



Difficulté : facile

Exposition : soleil

Sol : riche et bien drainé, craint l'excès d'humidité

Semis : en pleine terre

Levée : 1 semaine

La betterave potagère est un légume **rustique de culture facile**.

On plante les graines de betterave à 2,5 cm de profondeur lorsque la terre atteint les 10 degrés et qu'il n'y a plus de risque de gelée, en les espaçant de 5 à 10 cm les unes des autres, selon que l'on souhaite de petites ou de grosses betteraves.

Dès qu'elles ont 3-4 feuilles, il faut éclaircir, et éliminer les pousses les plus faibles.

On peut commencer à récolter la betterave environ 3 mois après la mise en terre. Les **fanés** peuvent être cuites comme des bettes ou des épinards.

Par contre, ce légume racine peut être **laissé en terre aussi longtemps** que l'on veut jusqu'aux premières gelées, et il continuera de grossir.

	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aou	Sep	Oct	Nov	Dec
Semis												
Récolte										*		

* jusqu'aux gelées. On peut les récolter et stocker les racines dans une cave, au frais, dans du sable à l'abri de la lumière pour en consommer tout l'hiver

Epinard-en-arbre



Difficulté : facile

Exposition : Soleil

Sol : profond et humide

Semis : godet en mars, pleine terre en mai

Hauteur : 2m

Cette annuelle de la famille des Chenopodiaceae **très facile à cultiver** produit un buisson avec de jeunes pousses d'un étonnant rose magenta pouvant atteindre plus 2 m de hauteur en 2 ou 3 mois. Comme celles de nombreux chénopodes, les feuilles sont utilisées **jeunes crues** pour agrémenter les **salades estivales** et plus tard **cuites en substitut de l'épinard**.

Les graines peuvent se semer directement en pleine terre ou en godet. Les plants seront repiqués quand ils auront deux feuilles. Les graines étant petites, il faudra semer sur substrat humide bien tassé. Rien ne sert d'opérer trop tôt ; cette plante aime la chaleur pour pousser. Ne couvrez pas les graines ; il faudra prendre soin de tenir le semis humide sans trop le déplacer. Au potager, un ou deux pieds suffiront amplement à vos besoins.

	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aou	Sep	Oct	Nov	Dec
Semis												
Récolte												

Cerfeuil



Difficulté : facile

Exposition : soleil au printemps, mi-ombre en été

Sol : léger, humifère et humide

Semis : en pot ou en pleine terre dès la fin du printemps, lorsque le sol se réchauffe, jusqu'à septembre

Le cerfeuil ne demande pas d'entretien particulier si ce n'est un peu d'arrosage si le sol s'assèche.

La **récolte démarre 6 à 8 semaines après les semis** et s'étale jusqu'aux premières gelées. La cueillette se fait en fonction des besoins ; au fur et à mesure des prélèvements, de nouvelles feuilles se forment.

Pour une consommation prolongée, vous pouvez semer à l'automne.

Le cerfeuil peut également **se cultiver en pot** à la condition que vous l'installiez dans un grand contenant.

	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aou	Sep	Oct	Nov	Dec
Semis												
Récolte												

Coriandre



Difficulté : facile

Exposition : chaleur et soleil

Sol : terres légères et fraîches

Semis : en pot ou en pleine terre après les gelées dans un sol bien drainé. Arroser de façon régulière et abondante après la levée

Récolte : 2 mois après le semis pour les feuilles. Les graines se récoltent à la fin de l'été lorsqu'elles sont jaunâtres.

C'est une plante aromatique cultivée pour de nombreuses préparations culinaires. Les **feuilles sont généralement utilisées fraîches** en accompagnement ou comme condiment. Les **graines**, sont utilisées comme **épice**. La coriandre est également une plante médicinale, reconnue notamment pour **faciliter la digestion** (infusion des graines).

	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aou	Sep	Oct	Nov	Dec
Semis									*			
Récolte	*	*	*								*	*

* **Astuce** : un semis en septembre-octobre permet d'éviter une montée en graines rapide durant l'été et de profiter des feuilles tout l'hiver (en pot à l'intérieur) !