

POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE

Vivons au Potager



Le Potager

UN CAPITAL DE VITALITÉ POUR TOUTE LA FAMILLE



**BIEN CONNAÎTRE
LES LÉGUMES
SANTÉ**

- Les vitamines
- Les minéraux
- Les fibres



**COMMENT RÉCOLTER
DES LÉGUMES
NATURELS ET SAINS**

- La rotation des cultures
- Les engrais verts
- Les techniques anti-maladies et anti-nitrates



Vivons les légumes santé au potager

Le potager a de nombreux atouts pour séduire les jardiniers soucieux de leur alimentation.

C'est bien connu, les légumes et les fruits sont notre principale source de vitamines. Mais les légumes apportent également des sels minéraux indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Ils sont pauvres en graisse et en calories, ce qui est un avantage dans notre alimentation actuelle. Enfin, ils fournissent des acides aminés essentiels que l'organisme ne peut pas synthétiser.

Partons à la découverte des qualités nutritionnelles des légumes du jardin.

Les légumes du jardin sont une source importante de vitamines (vitamine C, plusieurs vitamines du groupe B, le carotène qui est un précurseur de la vitamine A) et de sels minéraux (beaucoup de calcium, mais aussi du potassium,

du magnésium, du fer...), indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Avec quelques conseils pour préserver toutes leurs qualités au moment de leur préparation et de leur cuisson, vous en profiterez pleinement.

Plus de vitamine C que dans les oranges

Toutes les vitamines sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme et à notre bonne santé. Elles doivent provenir de notre alimentation car nous ne sommes pas capables de les synthétiser. La vitamine C est très importante car elle a, en particulier, un rôle anti-infectieux et anti-stress.

Les légumes feuilles (laitue, mâche, oseille, chou, épinard...), les légumes racines (carotte, navet, radis, pomme de terre) mais aussi le poivron, la tomate, le fenouil, le haricot vert en sont particulièrement riches.

Les fines herbes du jardin (persil, ciboulette) ont des teneurs très élevées en vitamines C. Utilisez-les régulièrement pour parfumer vos plats.



Certains légumes comme le chou, le poivron, le fenouil, contiennent de deux à quatre fois plus de vitamine C que les oranges.

Une provitamine dont le nom vient d'un légume

Les légumes apportent une quantité importante de provitamine A également appelée carotène. C'est d'ailleurs la carotte qui a donné ce nom du fait de sa grande richesse.

Le carotène se transforme dans notre organisme en vitamine A qui est essentielle pour la vue et qui intervient sur la croissance et la régénération de la peau.

Les légumes les plus riches en carotène sont la carotte, le persil, le cerfeuil,

le potimarron, les épinards, la bette, le cresson, les choux, le melon...

C'est la partie sous la peau qui est la plus riche en provitamine A.

Il convient donc d'éplucher modérément vos carottes et de conserver la peau dans le cas du potimarron.



Le carotène étant très oxydable à l'air, il est préférable de râper ou découper vos légumes au dernier moment, juste avant de les consommer.

Les légumes (persil, fenouil, épinard, bette, courge, artichaut, choux...) contiennent également beaucoup de **potassium** qui règle la teneur en eau des cellules. L'épinard, le persil, la bette, l'aubergine et l'oignon sont une source non négligeable de **magnésium** qui participe au bon fonctionnement des cellules et facilite la croissance.

Certains légumes apportent du **fer** (le persil détrône le fameux épinard et la bette), mais aussi du **cuivre** (oseille, poireau, artichaut, haricot vert, cresson...), de l'**iode** (oignon, navet, radis, carotte, tomate...), du **manganèse** (ail, betterave, épinard, laitue, petit pois, haricot vert...), un peu de **soufre** et de **zinc**. Le cuivre contribue à la synthèse de l'hémoglobine et prévient les affections du foie.

Iode participe à la synthèse des hormones thyroïdiennes. Après les poissons et les fruits de mer, les légumes en apportent des quantités intéressantes. Le manganèse renforce l'immunité naturelle de l'organisme et a un rôle antiallergique. Les légumes apportent également une grande diversité

d'**oligo-éléments** (nickel, sélénium, silicium...) qui servent de catalyseurs aux réactions enzymatiques et chimiques de notre organisme.



Le fer est essentiel pour le transport de l'oxygène dans notre organisme car il intervient dans la synthèse de l'hémoglobine. Sa carence est relativement fréquente en particulier chez les enfants et les adolescents.

Elle provoque fatigue et anémie.

Les légumes du jardin sont donc intéressants pour leur apport en fer dont l'assimilation dans l'organisme est favorisée par une alimentation équilibrée comportant suffisamment de vitamine C.

LES LÉGUMES RICHES EN MINÉRAUX

◆ **Potassium**

Persil, fenouil, épinard, bette, courge, potiron, artichaut, ail, chou, oseille, endive, petit pois, cresson, carotte, céleri, betterave.

◆ **Calcium**

Cresson, persil, oignon, chou, poireau, bette, fenouil, endive, épinard, navet, céleri, haricot vert.

◆ **Magnésium**

Épinard, persil, bette, aubergine, oignon.

◆ **Fer**

Persil, épinard, bette, concombre, petit pois, oignon, cresson, poireau, cornichon, fenouil, betterave, courge, courgette, potiron, céleri, haricot vert, mâche.

◆ **Cuivre**

Cresson, oseille, poireau, petit pois, persil, épinard, haricot vert, artichaut, chou, carotte, betterave.

Des protéines au potager !

Les protéines sont les constituants essentiels de nos cellules qui se multiplient et se renouvellent sans cesse. Ce sont des molécules complexes, composées d'un très grand nombre d'acides aminés.

Huit de ces acides aminés, appelés essentiels, sont considérés comme indispensables car notre organisme est incapable de les synthétiser.



Les légumes du jardin ne permettent pas de couvrir tous nos besoins en protéines, mais ils constituent un bon complément aux protéines apportées par les céréales (pauvres en lysine) et à celles d'origine animale.

C'est donc notre alimentation qui doit les apporter. Les légumes du jardin ont des teneurs relativement faibles en protéines, avoisinant celles des fruits.

Les plus riches sont les légumineuses (haricots grains ou verts, petits pois), les choux et le persil. Ils sont néanmoins une source intéressante en certains acides aminés essentiels : surtout la lysine, mais aussi la leucine et la valine.

Les bienfaits des fibres contenues dans les légumes

Les légumes sont relativement riches en fibres, en particulier au niveau de leurs tiges. Ceux qui en contiennent le plus sont l'artichaut, le petit pois, le poireau, la bette, le persil, le haricot vert, les choux, la carotte, la betterave rouge, le navet, l'asperge...

Les fibres sont constituées principalement de cellulose, mais aussi d'hémicelluloses, de pectine et de lignine. Mais quel est leur intérêt dans notre alimentation puisqu'elles ne sont pas digérées par les sucs digestifs ?

Elles facilitent tout d'abord le transit intestinal et elles permettent de lutter efficacement contre la constipation.

Elles limitent par ailleurs l'absorption dans l'intestin des graisses, présentes en

quantité souvent trop importante dans notre alimentation. De plus, consommées régulièrement, elles réduisent les maladies du côlon. Dans les régimes actuels, souvent pauvres en fibres et où l'on consomme moins de pain complet, les légumes du jardin sont donc une source intéressante de fibres.

Cependant, il convient de savoir que les légumes cueillis très jeunes sont plus pauvres que ceux récoltés à pleine maturité.



L'EAU DES LÉGUMES
Les légumes, comme les fruits, sont très riches en eau. Ils contribuent à apporter, en complément de la boisson, la quantité de liquide indispensable au bon fonctionnement de l'organisme et à l'élimination des toxines.



Profitez pleinement des vitamines et sels minéraux de vos légumes

Après avoir été cueillis, les légumes continuent à évoluer. À température ambiante et à la lumière, ils se dégradent et perdent ainsi progressivement leurs vitamines. L'idéal est donc de cueillir les légumes au fur et à mesure de vos besoins et de les consommer aussitôt. D'où l'intérêt de réaliser des **semis échelonnés** et de choisir des variétés de **précocités différentes**, pour éviter des productions trop abondantes au même moment. Si vous devez néanmoins conserver

quelques jours vos légumes, il convient de **freiner la perte de vitamines**. Pour cela, vous stockerez uniquement des légumes sains, récoltés ni trop mûrs, ni trop verts. Mis dans des sacs en plastique percés de trous, vous les placerez ensuite dans votre réfrigérateur, à une température proche de 0 °C. Un endroit obscur, frais et bien aéré convient très bien pour les tomates, les aubergines, les concombres, les courges, les potirons, les potimarrons.

Quelques conseils de préparation et de cuisson pour profiter pleinement des qualités de vos légumes

Après avoir été cueillis, les légumes évoluent et perdent progressivement leurs vitamines. Il convient de les récolter au fur et à mesure de vos besoins et de les consommer aussitôt. Mais les modes de préparation et de cuisson ont également une influence sur la teneur en vitamines et en sels minéraux de vos légumes. En effet, ces éléments peuvent diffuser dans l'eau de lavage ou de cuisson.

De plus, les vitamines peuvent se dégrader rapidement sous l'action de la chaleur. En été, vous mangez plus facilement vos légumes du jardin en crudités. En hiver, vous les appréciez dans les soupes, les potages ou cuits. En suivant quelques conseils, vous profiterez au mieux des vitamines et sels minéraux de vos légumes.

Crus, pour garder les vitamines et les sels minéraux

Les légumes consommés crus (tomate, radis, salade, concombre, carotte, endive, cresson, melon...) et juste après leur récolte peuvent conserver le maximum de leurs vitamines et sels minéraux. Pour cela, lavez rapidement les

légumes entiers : vous éviterez les pertes par diffusion. Si l'épluchage est nécessaire, il devra être fin et modéré car c'est la partie sous la peau qui est la plus riche en vitamines.

Enfin, évitez de trop découper vos légumes car cela favorise également les pertes par diffusion et oxydation.

La vapeur, ça conserve

La meilleure façon de cuire vos légumes frais est à la vapeur, en autocuiseur. Laissez-les cuire juste ce qu'il faut ; ils doivent rester croquants et conservent ainsi toute leur saveur et le maximum de leur valeur nutritive. Si vous les cuisez à l'eau, ne la salez pas car vous augmenterez les pertes par diffusion. Mettez vos légumes dans l'eau lorsque celle-ci sera proche de l'ébullition et laissez cuire de quelques secondes à quelques minutes. Vous conservez ainsi le maximum de vitamines. Si la cuisson est prolongée, par exemple pour une soupe ou un potage, conservez l'eau de cuisson. Vous récupérerez ainsi les vitamines et les minéraux qui auront diffusé dans l'eau.

Les légumes ça ne fait pas grossir !

Les glucides et les lipides fournissent à notre organisme l'énergie nécessaire à notre activité physique. Leurs apports doivent donc être adaptés aux besoins de chacun. Attention aux excès qui sont stockés sous forme de graisses et responsables de nombreuses maladies. Dans notre alimentation, souvent très riche en glucides et en lipides,

les légumes sont très intéressants. Ils n'apportent **pratiquement pas de lipides** et contiennent **peu de glucides**. Seuls les légumes racines (pomme de terre, panais, céleri-rave, carotte, betterave rouge...) et les graines de légumineuses (petit pois, haricot) en contiennent un peu plus.

Retrouvez les vitamines du jardin durant tout l'hiver

En hiver, il est possible de profiter pleinement des vitamines de vos légumes en prolongeant leurs récoltes au jardin.

De nombreuses espèces et variétés sont adaptées à la culture tardive et résistent bien au gel. Vous pouvez ainsi laisser en terre vos laitues et chicorées d'hiver, vos mâches, vos radis d'hiver en les protégeant du froid par un tunnel plastique ou un châssis.



Vous les récolterez au dernier moment, juste avant de les consommer. Enfin, les légumes racines (betteraves, carottes, navets, radis...)

se conservent très bien en silo, avec des pertes en vitamines faibles.

Vous pouvez également conserver vos choux, chicorées et poireaux au jardin en les mettant en jauge. Pour cela, creusez un sillon profond et disposez les plantes inclinées sur l'un des bords. Recouvrez de terre les racines et une partie du fût ou du feuillage. Vous les recouvrirez ensuite de feuilles sèches, de paille ou de fougère afin de les retirer facilement même en période de gel.

CONGELÉS OU STÉRILISÉS ?

Si vous souhaitez conserver vos légumes produits durant l'été pour les consommer durant l'automne et l'hiver, préférez la congélation. Les pertes seront moins élevées que la stérilisation en bocaux où l'eau des légumes, qui contient une partie des vitamines et des minéraux, est le plus souvent jetée.

De plus, la congélation conserve mieux la saveur de vos légumes.

Pour que les pertes en vitamines soient les plus faibles, il est nécessaire de blanchir préalablement vos légumes avant de les congeler. Pour cela, vous les plongerez brièvement dans de l'eau bouillante.



Comment récolter des légumes naturels et sains

La terre est vivante et elle nous transmet sa vitalité par l'intermédiaire des légumes : carottes, pommes de terre, radis, tomates, salades, poireaux, haricots, petits pois, choux, courgettes...

Encore faut-il qu'ils soient cultivés de manière la plus naturelle possible, c'est-à-dire en évitant les traitements chimiques (utilisation de variétés résistantes aux maladies, astuces...), en apportant des engrais naturels, en laissant la terre se reposer entre deux récoltes et en pratiquant la rotation des cultures.

Si vous souhaitez redécouvrir le bon goût de terroir des légumes naturels, c'est facile. Suivez ces conseils.

La rotation des cultures

Les légumes n'ont pas tous les mêmes besoins en éléments nutritifs. Certains sont gourmands en azote, d'autres en phosphore ou en potasse. Si l'on laissait toujours les mêmes légumes au même endroit, le sol s'appauvrirait progressivement et les rendements deviendraient de plus en plus faibles. Pour éviter ce risque, il est conseillé de pratiquer une rotation des cultures.

Concrètement, cela consiste à diviser le potager en quatre parties qui accueilleront les différents groupes de légumes :

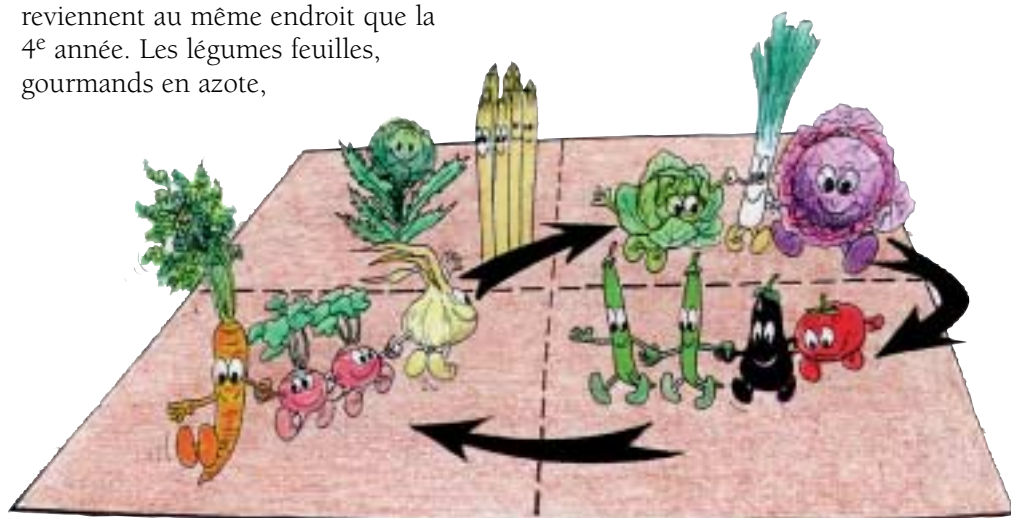
- **les légumes vivaces** (asperges, artichauts, certaines plantes aromatiques et condimentaires...) qui resteront au même emplacement pendant plusieurs années,
- **les légumes feuilles,**
- **les légumes racines ou bulbeux,**
- **les légumes fruits ou graines.**

Ensuite, il suffit de faire tourner chaque année ces 3 derniers groupes de légumes pour qu'ils ne reviennent au même endroit que la 4^e année. Les légumes feuilles, gourmands en azote,

recevront la fumure organique (compost, fumier...) et seront cultivés après les légumes graines. Ces derniers sont des légumineuses qui ne réclament pas de fumure. Elles absorbent l'azote de l'air, qui sera ensuite disponible pour les cultures suivantes.

Les légumes racines ou bulbeux préfèrent généralement les fumures organiques décomposées et viendront après les légumes feuilles.

Cette **rotation "triennale"** des cultures évite l'épuisement du sol en éléments nutritifs et permet une exploration des couches de sol par les racines différentes chaque année. Vous pouvez perfectionner cette technique en vous arrangeant pour cultiver successivement au même endroit des plantes de familles botaniques différentes. Vous perturberez ainsi **le cycle des parasites** qui peuvent être commun à une même famille botanique et éviterez leur prolifération.



GROUPES DE LÉGUMES CULTIVÉS

	1 ^{re} année	2 ^e année	3 ^e année
Parcelle 1	Légumes fruits ou graines	Légumes feuilles	Légumes racines ou bulbeux
Parcelle 2	Légumes feuilles	Légumes racines ou bulbeux	Légumes fruits ou graines
Parcelle 3	Légumes racines ou bulbeux	Légumes fruits ou graines	Légumes feuilles
Parcelle 4	Légumes d'espèces vivaces		

LES 8 FAMILLES DU POTAGER

- ◆ **Composées** : artichaut, chicorée, laitue, salsifis, scorsonère...
- ◆ **Crucifères** : choux, cresson, navet, radis...
- ◆ **Liliacées** : ail, asperge, ciboulette, échalote, oignon, poireau...
- ◆ **Ombellifères** : carotte, céleri, cerfeuil, fenouil, persil...
- ◆ **Légumineuses** : fève, haricot, lentille, pois...
- ◆ **Solanacées** : aubergine, piment, poivron, pomme de terre, tomate...
- ◆ **Cucurbitacées** : concombre, melon, courgette, cornichon, pâtisson, potiron...
- ◆ **Chénopodiacées** : épinard, poirée, betterave potagère...

LES GROUPES DE LÉGUMES

- ◆ **Légumes feuilles** : laitue, poireau, chicorée, choux...
- ◆ **Légumes racines** : carotte, radis, navet...
- ◆ **Légumes bulbeux** : ail, échalote, oignon...
- ◆ **Légumes fruits** : tomate, melon, aubergine, courgette...
- ◆ **Légumes graines** : pois, haricot, fève...
- ◆ **Légumes vivaces** : asperge, artichaut...

Des engrais naturels : les engrais verts

Les légumes du potager viennent puiser dans le sol les éléments nutritifs (azote, phosphore, potassium, calcium, oligo-éléments) nécessaires à leur croissance. La terre doit donc être régulièrement alimentée pour éviter de s'appauvrir. Comme tout organisme vivant, elle a besoin de périodes de repos pour se ressourcer et d'engrais (de vitamines) pour retrouver la forme.



Pour récolter des légumes naturels au bon goût de terroir, apportez des fertilisants organiques (fumier, compost, extraits d'algues, poudre d'os, sang séché, etc) et semez des engrais verts.

Les engrais verts ont l'avantage de permettre les deux simultanément. En occupant le sol entre deux cultures de légumes, ils lui permettent de "souffler" un peu, comme lors d'une mise en jachère.

En étant incorporés ensuite, ils lui fournissent de précieux éléments nutritifs fort appréciés par les légumes naturels.

En effet, les racines des engrais verts vont puiser en profondeur les éléments minéraux (azote, potasse, phosphore et oligo-éléments) nécessaires à leur croissance et ainsi les remontent en surface. Après l'enfouissement de l'engrais vert, ces éléments nutritifs seront ensuite **disponibles pour les cultures suivantes**. Tout en maintenant la fertilité du sol, les engrais verts favorisent le développement des micro-organismes qui transforment la matière organique en éléments nutritifs assimilables par les

légumes. Les engrais verts **protègent également la terre contre l'érosion** en ne laissant aucune surface nue et limitent le développement des mauvaises herbes du fait de leur croissance rapide.

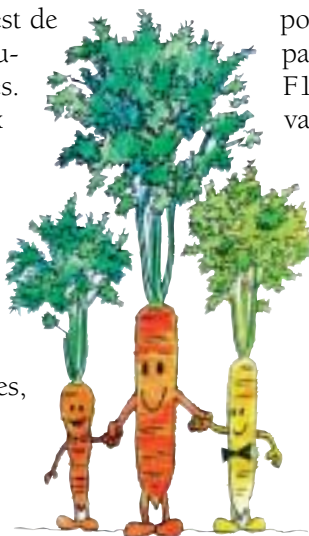
Les engrais verts sont généralement des plantes de la famille des **légumineuses** (féverole, trèfle violet ou incarnat, vesce...) qui ont l'étonnante propriété de **fixer l'azote de l'air** sur leurs racines.

Ces plantes, mini-usines productrices de fertilisants naturels, se sèment du printemps à l'été et doivent être incorporées au sol, lors d'un bêchage, au moins 6 semaines avant le semis de la culture du légume suivant.

On peut aussi utiliser, comme engrais verts, des **plantes à développement rapide** : colza ou radis fourrager, moutarde, navet, ray-grass d'Italie, sarrasin.

Des plantes en super forme

Pour **éviter les traitements chimiques**, le plus simple est de choisir et cultiver les nouvelles variétés de légumes. Elles sont résistantes aux principales maladies qui attaquent les plantes. Il s'agit souvent de **variétés hybrides** appelées **F1**, en particulier pour les aubergines, les carottes, les choux, les concombres, les courgettes, les épinards, les melons, les tomates... Pour d'autres espèces



(haricots, laitues, poireaux, petits pois, radis...), il ne s'agit pas de variétés hybrides F1, mais de nouvelles variétés spécialement sélectionnées et qui apportent aussi des progrès spectaculaires dont la **résistance aux maladies**.

Les semences de ces nouvelles variétés sont un peu plus onéreuses mais le jardinage n'en sera que plus facile et les récoltes plus saines et plus belles.

Des techniques anti-maladies

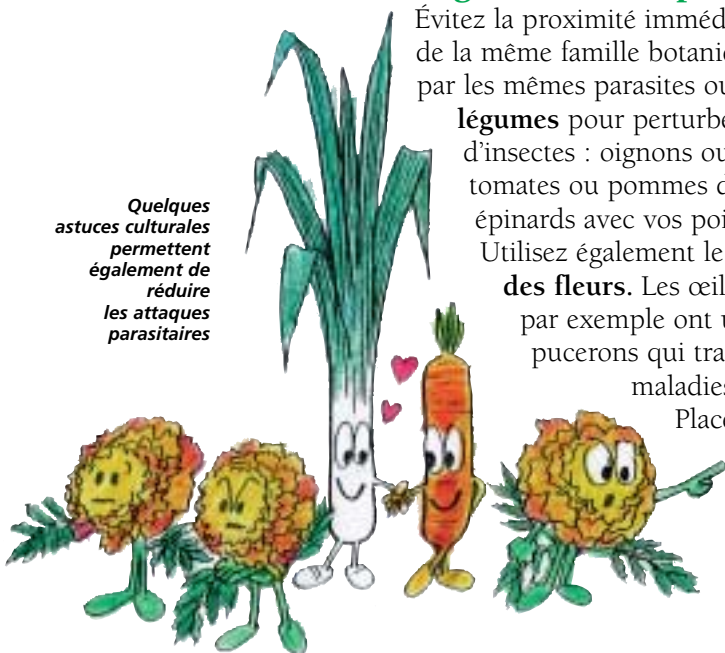
L'agencement du potager.

Évitez la proximité immédiate dans le potager, de plantes de la même famille botanique qui peuvent être attaquées par les mêmes parasites ou maladies. **Associez vos légumes** pour perturber et repousser les attaques d'insectes : oignons ou poireaux avec vos carottes ; tomates ou pommes de terre avec vos choux ; épinards avec vos poireaux...

Utilisez également le **mariage de vos légumes avec des fleurs**. Les œillets d'Inde ou les roses d'Inde par exemple ont un pouvoir répulsif vis-à-vis des pucerons qui transmettent de nombreuses maladies aux légumes.

Placez-les en bordure du potager.

Quelques
astuces culturales
permettent
également de
réduire
les attaques
parasitaires



Le paillage des cultures.

Isolez vos plantes et vos légumes du sol par la réalisation d'un **paillage**. En effet, le sol peut contenir des maladies sous forme de spores. Cette technique a également l'avantage d'empêcher le développement des mauvaises herbes et de limiter l'évaporation de l'eau.



Les arrosages au pied des plantes.

Des astuces culturales permettent également de réduire les attaques parasitaires. Arrosez les plantes au pied, **sans mouiller le feuillage** et n'arrosez jamais en plein soleil. Vous diminuerez ainsi le risque de maladies telles que l'oïdium.





Une fertilisation azotée sans excès.

Évitez les apports excessifs d'azote qui **fragilisent les plantes**, les rendent plus attractives aux parasites et plus sensibles à certaines maladies du feuillage. De plus, l'excès d'azote risque de s'accumuler sous forme de **nitrates** dans vos légumes.



Utilisez en préventif des produits biologiques qui stimulent la résistance naturelle des plantes contre les maladies et les insectes : décoctions à base de plantes, extraits d'algues, etc.

DES TECHNIQUES ANTI-NITRATES

Pour se développer, les plantes ont besoin d'éléments minéraux, en particulier d'azote qui sert à la synthèse des protéines. Mais attention à un excès de fertilisation azotée qui risque de s'accumuler sous forme de nitrates dans vos légumes. Ces nitrates, lorsqu'ils sont en trop grande quantité dans notre alimentation (il y en a aussi dans l'eau et la charcuterie), sont nuisibles à notre santé.

Heureusement, au potager, des techniques permettent d'éviter l'excès de nitrates dans les légumes. Pour cela, il faut connaître les légumes sensibles à l'accumulation de nitrates et adapter la fertilisation.

LES LÉGUMES "SENSIBLES".

Il s'agit principalement des salades, des radis, des betteraves rouges, des bettes, des épinards et dans une moindre mesure, des carottes, navets, choux, céleris, concombres, poireaux et haricots verts.

UNE FERTILISATION ADAPTÉE.

Pour ces espèces "sensibles", ne recherchez pas les plus gros légumes en forçant sur la fertilisation. Si votre potager est déjà riche en azote (c'est-à-dire si vos cultures ont un développement important des feuilles sans fertilisation), n'apportez aucune fumure.

De même, ne cultivez pas de légumes "sensibles" après l'enfouissement d'engrais verts.

LA CULTURE ET LA RÉCOLTE AU BON MOMENT.

L'accumulation des nitrates est accentuée lorsque la croissance des plantes est lente. Cultivez vos légumes "sensibles" à la bonne saison, ni trop précocement, ni trop tardivement.

Récoltez vos légumes à maturité : ils seront moins riches en nitrates que des légumes récoltés trop jeunes et tout aussi savoureux.

De plus, ils contiendront davantage de vitamines et de fibres.

L'EAU DE CUISSON.

Jetez l'eau de cuisson de vos légumes "sensibles", surtout si celle-ci est déjà riche en nitrates.

