

Pour une meilleure qualité de vie,
vivons au potager !

La diversité au potager : des milliers de variétés !



Espèces et variétés, faites le choix de la diversité

Cultivez vite, cultivez mieux,
cultivez différent,
cultivez varié...

Récolter à chaque saison, c'est possible !

Printemps, été, automne, hiver, les légumes se suivent et ne se ressemblent pas...

Potager à votre goût : harmonie des formes et des couleurs

Créez un potager composite, découvrez la diversité des espèces et des variétés.



Lorsqu'on se lance dans la culture d'un potager, c'est souvent par goût du naturel, à la recherche de nouvelles saveurs, pour le plaisir de cuisiner et de servir des légumes frais à sa famille et ses amis. C'est certainement aussi par désir de faire différent, certes meilleur et plus frais, mais surtout varié.

Savez-vous qu'au sein d'une même espèce, il peut exister un nombre incroyable de variétés disponibles dans le commerce sous forme de sachets de graines ou de plants ?

Cultiver vite, cultiver mieux, cultiver différent, cultiver varié, tels sont les désirs des jardiniers auxquels les sélectionneurs, les agronomes et la filière semencières ont trouvé de nombreuses réponses.

Aujourd'hui, les entreprises semencières créent chaque année, pour de nombreuses espèces potagères, un grand nombre de variétés.

• Ainsi, les hybrides (ou F1) sont des variétés obtenues par des croisements judicieusement choisis au sein d'une même espèce afin de mieux résister aux maladies et aux insectes parasites, mais aussi pour en faciliter la culture et garantir leurs qualités gustatives. Par exemple les melons et les tomates sans taille ni pincement, les concombres sans pépin et sans amertume, les carottes aux cœurs tendres, vont permettre à tous, débutants comme confirmés, d'optimiser leurs récoltes.



Pour les espèces où il n'y a pas de variété hybride, comme les haricots, les laitues, les poireaux ou les petits pois, les progrès sont également appréciables tant sur la facilité de la culture que sur la qualité et le goût de la récolte : des haricots verts sans fil, bien charnus et sans parchemin, des laitues qui résistent aux maladies et à la montée à graines, des petits pois bien tendres et abondants...

Espèces et variétés, les valeurs sûres de la diversité potagère

• Toutes les graines que vous trouverez dans le commerce ont été soigneusement sélectionnées et multipliées pour garantir les caractéristiques de la variété que vous recherchez et une qualité germinative des semences. Les professionnels vous indiquent toujours sur les sachets le nom de l'espèce et de la variété, le poids ou le nombre de graines. De nombreux sachets comportent également une date limite d'utilisation qui tient compte de la durée de vie des graines, encore appelée durée germinative, qui varie d'une espèce à

l'autre. Si vous ne semez pas la totalité de votre sachet, conservez les graines dans leur sachet d'origine, dans des boîtes (carton, bois non traité ni peint, métal), dans un endroit frais et sec et à l'abri de la lumière.



Des milliers de variétés bien décrites et conservées avec soin.

Toutes les semences commercialisées correspondent à des variétés distinctes, parfaitement décrites, et inscrites au Catalogue officiel européen des espèces et variétés, qui est la compilation des Catalogues officiels nationaux. Sur le Catalogue européen, il existe, par exemple, plus de 350 variétés de radis,

plus de 400 courgettes, près de 500 carottes, plus de 600 melons, plus de 1 200 haricots, plus de 1 400 laitues et plus de 2 400 tomates. À chaque variété du Catalogue correspond obligatoirement un nom, une description précise et un échantillon bien conservé de semences



• Selon votre expérience et la taille de votre potager ou de votre balcon, vous avez le choix ! Les nombreuses espèces et variétés mises à votre disposition vous permettent de réaliser un potager gourmand et facile à entretenir. Il est également plus aisé aujourd'hui de se procurer des graines ou des plants de variétés anciennes grâce au travail des sélectionneurs et des producteurs. Ils ont choisi de maintenir leurs inscriptions aux catalogues officiels au nom de la préservation de la diversité. Vous pourrez donc ajouter des "oubliés", des "étonnants".



Les légumes de printemps, d'été, d'automne et d'hiver se suivent et ne se ressemblent pas forcément ! Au potager toutes les saisons sont belles et généreuses. Sachez apprécier ces légumes des 4 saisons qui vous feront retrouver une cuisine de caractère.



Récolter à chaque saison, c'est possible ! Osez la diversité !

Si les primeurs vous apportent leur fraîcheur et leur douceur, les légumes de saison, cueillis à maturité, exhalent toute leur saveur et vous serez comblés par la générosité des tardifs. Goût et odorat de vos convives seront, sans aucun doute, charmés par cette redécouverte des saveurs des légumes de saison.

Jouez la variété pour récolter plus longtemps.

En choisissant bien espèces et variétés, vous allez pouvoir cultiver et récolter un grand nombre de légumes tout au long de l'année. Pour récolter longtemps et juste ce dont vous aurez besoin, pensez à échelonner vos semis (salade, haricot, carotte, radis...). Pour récolter tranquillement et découvrir aussi de nouveaux goûts, choisissez pour une même espèce, des variétés de précocités différentes : hâtives ou précoces, tardives, variétés de printemps, d'été, d'automne (tomates, melon, mâche, laitue, haricots, radis, carottes...). Pour vos salades, jouez la carte de la diversité en choisissant des variétés au feuillage très varié au niveau de leur forme et de leur couleur : laitue pommée, romaine, batavia, à feuille de chêne, chicorée frisée, scarole, verte, blonde, rouge... un grand choix pour varier les plaisirs et mettre de la couleur dans vos assiettes.



Certaines variétés de laitue dites "à couper" ou de mâche repoussent plusieurs fois lorsque vous détachez simplement les feuilles au-dessus du collet avec un couteau.

Pour consommer tout de suite, échelonnez vos semis.

Entre la plantation et la récolte, selon les légumes choisis, il s'écoule entre 3 semaines (radis 18 jours) et 9 mois, voire 12 pour les légumes plantés à l'automne et récoltés au printemps ou à l'été suivant. Selon les espèces et les variétés, vous aurez la possibilité de récolter pendant plusieurs semaines ou plusieurs mois.



Pour un même semis de radis, votre période de récolte sera relativement courte (environ 15 jours) car le radis grossit vite et il se creuse en vieillissant. Echelonnez vos semis tous les 15 jours et osez la diversité. Ronds ou longs, blancs, roses ou rouges, vos radis, premiers plaisirs du printemps, se laisseront croquer jusqu'en automne. Pour la scorsonère, il est aussi préférable de l'arracher rapidement car elle devient vite fibreuse. Par contre, beaucoup d'aromates sont stimulés par une coupe régulière qui les empêche de fleurir. Vous pourrez en agrémenter votre cuisine presque toute l'année. Quant à la carotte, vous la récolterez au fur



Scorsonères

et à mesure de vos besoins dès la mi-juillet et jusqu'en novembre si vous avez choisi des variétés de précocité différentes et pu échelonner vos semis de mars à début juillet. Pour les régions au climat doux, vous pourrez même la conserver en terre et continuer à la consommer tout l'hiver. Dans les autres régions, il vaut mieux la conserver dans du sable humide à l'abri du gel.

Mini-légumes pour maxi plaisirs

De plus en plus nombreux en espèces et même en variétés (aubergine à œufs, courgette ronde ou jaune, betterave rouge, carotte courte (mini ou grelot), laitue, poireau, chou vert demi-nain, chou-fleur, tomate cerise ou groseille, pâtisson, potiron et de nombreuses espèces de cucurbitacées...), les mini-légumes ont déjà séduit les grands chefs avec leurs qualités décoratives et gustatives. Si vous aimez recevoir vos amis avec de bons petits plats, alors n'hésitez pas à leur offrir une place privilégiée dans votre potager car les mini-légumes, réservés à la haute gastronomie, feront l'admiration de vos convives. Outre le fait qu'ils ont exactement les mêmes qualités nutritives que les "gros" plus courants, ces petits légumes nécessitent un temps de cuisson très court qui va permettre de préserver toute la saveur de leurs chairs.



Un potager à votre goût : harmonie des formes et des couleurs

Créez un potager composite en découvrant la diversité des espèces et des variétés. Entre eux ou avec des fleurs, les légumes s'apprécient ou se détestent !

Si vous optez pour le fleurissement utile, de nombreuses espèces et en particulier les mellifères embelliront votre potager en favorisant la pollinisation de vos légumes fleurs comme les tomates, les haricots, les poivrons et les aubergines. Par exemple, la phacélie pousse très vite, étouffe les mauvaises herbes et, avec ses jolies fleurs mauves, attirera les insectes pollinisateurs. Mais, avant la fin de sa floraison (pour éviter un semis naturel), vous pourrez la faucher, la laisser sécher puis l'enfouir car cet excellent engrais vert vous permettra, l'année suivante, de cultiver tous les légumes gourmands en matières organiques (courges, légumes fleurs, choux, céleri, poireau...). La bourrache qui attire aussi les insectes auxiliaires, donne des fleurs blanches ou violettes

comestibles, à déguster fraîches en salade ou séchées en infusion. Si les capucines naines protègent vos tomates par leur action anti-mildiou, les œillets d'Inde, sans que l'on sache vraiment pourquoi, les fortifieront et favoriseront une production abondante. Pour certaines variétés de capucine, vous pourrez également récolter les fleurs et les feuilles pour vos salades. Deux variétés de géranium odorant (à odeur de rose ou de menthe) seront d'agréable compagnie pour vos poivrons en chassant les parasites par leur odeur répulsive.



Poirées



Fleurs d'artichaut



De nouvelles formes et couleurs pour vos massifs de fleurs

Si vous ne souhaitez pas faire un coin potager dans votre jardin, pourquoi ne pas glisser vos légumes parmi les fleurs de vos massifs ? Certains légumes sont particulièrement décoratifs et offrent une palette étonnante de couleurs et de formes. Les plus connus sont sans doute les poirées aux cardes blanches, rouges, oranges ou jaunes et au feuillage d'un vert intense. Il existe également de nombreuses variétés de choux frisés décoratifs aux teintes subtiles qui font un bouquet à eux seuls ! Les fleurs de certains légumes sont très belles et peu connues comme celles de l'artichaut, de la ciboulette et de l'ail. Plantez des cardons, leurs fleurs violettes et leurs grandes feuilles dentelées sont magnifiques. Vous pouvez encore glisser un pied d'aubergines et des haricots grimpants entre climatisés et rosiers ou mettre des fraisiers et de la rhubarbe



au pied des arbustes. Les persils font de jolies bordures. L'harmonie des couleurs, des formes et des goûts est infinie, allez stimuler votre inspiration en visitant quelques parcs et potagers de châteaux fameux, leurs jardiniers peuvent vous conseiller.

Légumes	Aspect décoratif
Artichaut	Feuillage découpé et fleurs bleues
Asperge	Feuillage décoratif
Aubergine	Fruits violets ou blancs
Basilic	à feuille pourpre
Bette ou poirée	à cardes rouge, orange, blanche
Cardon	feuillage argenté
Céleri branche	feuillage décoratif
Chicorée sauvage	fleurs bleues
Chou brocoli	à pomme violette
Choux de Bruxelles	à feuilles violettes
Chou-fleur	à pomme pourpre ou vert clair
Chou rouge	feuillage pourpre
Fenouil	à feuilles pourpres
Fève	fleurs blanches décoratives
Giraumon	fruits décoratifs
Haricots	différents coloris de fleurs et de gousses
Navet	variétés à fleurs roses
Persil japonais	feuilles rouges
Pissenlit	fleurs jaunes
Plantes aromatiques	feuilles et fleurs aux formes et coloris variés
Poivron, piment	fruits jaunes ou rouges
Rhubarbe	feuillages décoratifs
Salsifis	fleurs jaunes
Tomate cerise, poire	fruits rouges, jaunes, orange...





Ces légumes qui nous viennent des quatre coins du monde

Vous aimez surprendre vos convives et n'hésitez pas à les emmener au bout du monde dans leur assiette. Faites de votre potager une véritable "île aux trésors" enchantresse des cinq sens.

Des racines gauloises pour le panais... et les autres ?

Vos légumes sont nés aux quatre coins du monde, seuls le panais avec certains types de choux et de carottes pouvant revendiquer leurs origines gauloises. Certains légumes portent leurs origines dans leur nom comme le chou chinois ou le crosne du Japon, ce dernier portant également le nom du village de l'Essonne -Crosnes- où il fut acclimaté et longtemps cultivé. On sait aussi que la tomate, le maïs, le haricot ou la pomme de terre nous viennent d'Amérique comme la patate douce, l'aubergine et le poivron.

Ce que l'on sait moins, c'est qu'Égyptiens, Grecs et Romains appréciaient fort le cardon, le navet et le poireau et que le chou-fleur, la poirée, l'épinard et la chicorée sont arrivés d'Asie. Une chose est certaine : grâce à l'archéologie, nous savons que la culture des légumes remonte à des temps préhistoriques. L'écriture sumérienne nous révèle que la consommation de nourriture végétale était usuelle, voire rituelle, 9 000 ans avant notre ère.

Curiosités diaboliques du Nouveau Monde ou légumes savoureux ?

Il a fallu la curiosité des explorateurs et des marchands pour les faire changer de continent, puis un long travail conjoint des botanistes et des jardiniers pour les acclimater et enfin, une sacrée force de persuasion de certains pour qu'ils arrivent dans nos assiettes aux mépris des habitudes et des préjugés. Ce parcours du combattant, bien connu pour la pomme de terre, c'est également celui, par exemple, de la tomate dont le nom nous vient de la langue aztèque "tomatl" et qui est aujourd'hui le légume le plus consommé au monde. Arrivée en Europe il y a 450 ans sur les bateaux des conquistadores de retour du Mexique, la tomate a été rapidement adoptée par les Espagnols, puis par les Italiens, mais longtemps crainte par les autres européens qui la considéraient comme vénéneuse du fait de son appartenance à la famille des solanacées



souvent toxiques. Ce sont les méridionaux, montés à la capitale pour offrir leurs services de cuisiniers, qui l'ont fait découvrir aux parisiens à la fin du XVIII^e siècle, délicieusement préparées. Les feuilles de la tomate sont effectivement toxiques, mais la solanine qu'elles contiennent est un alcaloïde volatile aux vertus insecticides efficaces. On soulage les piqûres d'insectes en frottant une feuille froissée là où c'est douloureux. On éloigne les moustiques et les guêpes en suspendant des gourmands et on lutte contre la piéride du chou, les altises, les pucerons et même le ver du poireau en les arrosant avec une préparation à base de feuilles de tomate macérées.

De la tomate cerise aux 2 480 variétés d'aujourd'hui, un long travail d'acclimatation.

Il existe 9 espèces de tomates sauvages dont deux seulement sont comestibles : la tomate cerise et la tomate groseille. C'est à partir de la tomate cerise, connue du Chili au



Mexique, que les agronomes ont créé les centaines de variétés dont, aujourd'hui, pas moins de 2 480 sont répertoriées au Catalogue européen et commercialisables. Vous avez le choix des couleurs, de la taille et du goût ! Les plus petites, les tomates groseille, rouges ou jaunes, acidulées ou sucrées, ne pèsent pas plus de 2 g. Les tomates cerise, à peine plus grosses (4 à 5 g), varient du jaune acidulé au noir cerise en passant par les miels orangés et les rouges vermillon. Elles sont parfumées, douces, voire sucrées et très appréciées en apéritif. Quant aux autres, vous en verrez de toutes les formes et de toutes les couleurs : oblongue, ronde, en poire, en cœur, côtelée, carré, aplatie, rouge, rose, orange, jaune, blanche, verte et noir. Et dans l'assiette aussi vous aurez le choix : en salade, farcie, en gratin ou soufflé, en brochette, en soupe ou purée, en sauce ou coulis, en jus, en confiture, au vinaigre ou confite et même en conserve. Voilà de quoi varier presque à l'infini les menus toute l'année !





Et les oubliés, vous y pensez ?
Retrouvez les recettes
de vos ancêtres

Vous rêvez aux gratins et aux soupes de votre grand-mère, aux saveurs de votre enfance ! De surprenants légumes, courants dans les jardins de nos aïeux, sont parfois tombés dans l'oubli. Aujourd'hui, vous pouvez les cultiver dans votre potager.

Depuis une vingtaine d'années, la renaissance des légumes oubliés et l'intérêt pour les variétés anciennes a permis d'élargir la gamme potagère proposée aux jardiniers. Faites vous plaisir au jardin et n'hésitez pas à redécouvrir les espèces et variétés anciennes qui n'ont pas fini de vous étonner jusque dans votre assiette.

Les anciennes variétés à l'honneur.

Pour répondre à la demande de certains jardiniers curieux et passionnés, qui souhaitent remettre dans leurs potagers des vieilles variétés devenues introuvables, le Catalogue officiel des espèces et variétés a évolué fin 1997 avec l'ouverture d'un registre annexe où figurent des variétés anciennes notoirement connues et remises en culture par des entreprises chargées de les maintenir en matière d'identité et de pureté. Les semences des variétés inscrites sur le registre sont commercialisables en France, avec les mêmes normes de qualité que pour les autres variétés déjà inscrites au Catalogue officiel. Plus de 240 variétés de 31 espèces étaient inscrites début 2007 sur ce registre qui s'enrichit régulièrement.



Espèces et variétés oubliées

Légumes racines et tubercules

Le cerfeuil tubéreux, comme le panais, ne s'épluche pas mais se brosse. Cette racine un peu sucrée et au goût de châtaigne est digne d'accompagner vos plats de fêtes. Il se cuit à l'eau, à la vapeur ou braisé.

Les crosnes du Japon se cuisent à la vapeur, à l'eau ou se font frire. Il suffit de les frotter dans un torchon sec du gros sel pour enlever leur peau fine et de les rincer avant. Ils sont riches en sels minéraux – calcium, potassium, phosphore – et en glucides.

Le panais est un aliment très nutritif riche en glucide, acide folique et vitamine C. Il suffit de le broser sous l'eau avant de le consommer comme les carottes, cru râpé ou cuit en potage, pot-au-feu, soupe, purée et gratin.

Le ratabaga, aussi appelé chou navet à chair jaune, est meilleur consommé jeune. Il peut se manger cru en salade, cuit en purée, rissolé à la poêle ou en soupe avec d'autres légumes.

Le topinambour aux tubercules riches en vitamine C et en fer, dépourvus d'amidon et de glucide, se consomme cru, en salade et râpé, ou cuit en purée et frit. Une feuille de sauge dans l'eau de cuisson le rendra plus digeste.

La scorsonère, plus digeste que les salsifis et moins fibreuse, se consomme jeune et cuite comme ce dernier. Attention à sa peau noire qui a tendance à colorer les mains lors de l'épluchage.

Légumes fruits

Le physalis, variété comestible de "l'amour en cage", également appelé alkékenge, Capuli, coqueret comestible ou groseille du Cap, vous offre, dans ses lanternes ambre, de petites baies jaune orange sucrées et acidulées à déguster entre connaisseur crues ou en confiture.

Les variétés anciennes de tomates de toutes les couleurs (du blanc au chocolat en passant par le bigarré ou zébré jaune et vert) et de toutes les saveurs feront de vos salades d'été de véritables palettes de peinture pour le plaisir des yeux mais aussi des papilles.

Légumes feuilles

L'arroche aux feuilles soit vertes, soit au revers fuchsia, à la saveur plus douce que l'épinard, mettra dans vos salades d'été une note de fraîcheur et d'originalité qui feront votre renommée.

Le cresson alénois pousse en pleine terre. Il se mange cru mélangé avec d'autres salades.

La ficoïde glaciale avec ses petites bulles saillantes et transparentes sur toutes ses parties vertes, a toujours l'air d'être recouverte de rosée. Elle supporte bien la sécheresse et, consommée cuite et hachée à la façon des épinards, c'est un délice.

Le pourpier, très peu calorique, particulièrement riche en fer, magnésium, vitamines A et C, a tout pour vous séduire avec ses feuilles épaisses au goût acidulé qui se mangent crues en salade composée mais aussi cuites en accompagnement des viandes et volailles.

Le chou de Chine ou pe-tsaï avec ses feuilles vert pâle à grosse côte, ressemble plus à une laitue romaine qu'aux autres choux. Cet excellent légume est très riche en vitamine C. Plus digeste que ses "frères", on en consomme les feuilles crues en salade ou cuites hachées comme accompagnement mais aussi les côtes préparées comme celles des poirées en gratin.



Crosnes



Topinambours



Physalis



Tomates anciennes



Choux de Chine



Ficoïde glaciale





Retrouvez
des conseils, des astuces
et pleins d'idées pour cultiver
un potager sur le site internet
www.gnis.fr
rubrique "publications –
jardinier amateur"



44 rue du Louvre - 75001 PARIS