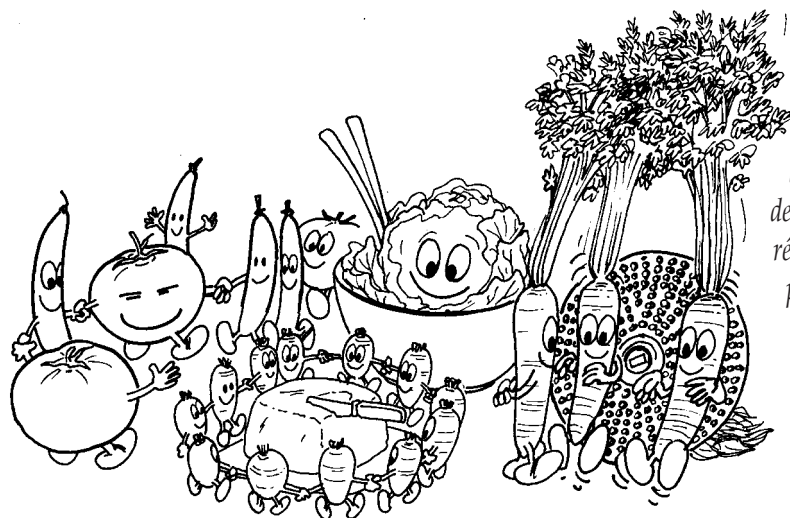


LES LÉGUMES FRAICHEUR DU JARDIN : retrouvez-les 6 mois de l'année sur votre table



Cuisinés en salade, les légumes fraîcheur du jardin (tomates, haricots verts ou beurre, radis, laitues, carottes, petits pois...) sont appréciés par toute la famille dès l'arrivée des beaux jours jusqu'à la fin de l'été. Pour avoir des légumes bien frais sur votre table une grande partie de l'année, il convient de bien choisir les variétés en fonction des périodes de culture, de définir les dates de semis pour être sûr de bénéficier des récoltes au bon moment et d'échelonner les semis toutes les 2-3 semaines pour étaler la production.

Quand semer pour récolter au bon moment vos légumes fraîcheur ?

La durée de culture des légumes, c'est-à-dire le temps écoulé entre le semis et la récolte, varie selon les espèces, la précocité des variétés (vous trouverez des indications sur les sachets de semences), le climat, la région, l'altitude..., ce qui vous permet de planifier vos récoltes.

Dans le nord de la France et les zones montagneuses, il convient d'attendre que les températures au sol le matin soient suffisantes pour obtenir une bonne levée. Dans tous les cas, en période froide, il vaut mieux semer à l'abri ou bien être patient.

Voici les durées de culture, les époques de semis et de récolte des légumes fraîcheur pour un climat moyen (la région parisienne). Les durées et les époques indiquées peuvent être sensiblement différentes selon les régions. Dans la zone méditerranéenne et la bordure maritime, il est possible de semer quelques semaines plus tôt.

Espèces	Durée de culture	Époque de semis	Époque de récolte
Carottes	3 à 4 mois	mars à juillet	juin à novembre
Haricots verts ou "beurre"	2 mois 1/2 à 4 mois	mai à août	juin à octobre
Laitues à couper	5 à 6 semaines	mars à septembre	avril à octobre
Laitues de printemps	2 à 4 mois	mars	mai à juin
Laitues d'été	2 à 4 mois	avril à mai	juillet à août
Laitues d'automne	2 à 4 mois	juillet à août	septembre à novembre
Petits pois	2 mois 1/2 à 4 mois	février à juin	mai à septembre
Radis de tous les mois	4 à 6 semaines	mars à août	avril à octobre
Tomates	5 à 7 mois	février à mai	juillet à novembre

Les semences ont besoin de chaleur pour bien démarrer

Les semences ont besoin de chaleur pour germer et obtenir ainsi une bonne levée. Ces besoins sont différents selon les espèces. Voici les températures minimales du sol à respecter au moment des semis : 8-10°C pour les radis ; 10-12°C pour les carottes, les petits pois, les laitues ; 12-15°C pour les haricots ; 15-18°C pour les tomates... Suivant ces besoins et la saison, vous choisirez l'emplacement des semis : à l'intérieur (en terrines ou caissettes pour les tomates en particulier), à l'abri (sous châssis ou sous tunnel pour les premiers semis à l'extérieur) ou directement en pleine terre. Après un temps froid, attendez pour semer que le sol soit suffisamment réchauffé. Soyez patient ! Le premier rayon de soleil ne suffit pas.

N'hésitez-pas à éclaircir

L'air et la lumière sont essentiels au bon démarrage des jeunes plantes. Pour des récoltes de qualité, les plantes ne doivent pas être trop serrées. Vous devez donc semer clair et éclaircir dès que les jeunes plantes atteignent 2 à 3 cm. N'oubliez-pas de désherber rapidement après la levée pour éviter la concurrence des mauvaises herbes. Vos légumes n'en seront que plus beaux.

Distances d'éclaircissage

Espèces	Écartement entre les lignes	Écartement des plantes sur la ligne après éclaircissage
Carottes	25 cm	3-5 cm
Haricots à rames	75 cm	{ 4-5 cm 40 cm*
Haricots nains	45 cm	{ 4-5 cm 30 cm*
Laitues	30 cm	30 cm
Laitues à couper	10-15 cm	15-20 cm
Petits pois à rames	50 cm	{ 2-3 cm 25 cm*
Petits pois nains	30 cm	{ 2-3 cm 20 cm*
Radis	10 cm	2 cm
Tomates	60 cm	60 cm

* Semis en poquets, c'est-à-dire 3 à 5 graines semées au même emplacement.