

# COMMENT CULTIVER LES LÉGUMES OUBLIÉS DANS VOTRE JARDIN POUR DÉCOUVRIR DE NOUVELLES SAVEURS



Présents dans les jardins de nos aïeux, certains légumes ont disparu des potagers : panais, scorsonères, salsifis, poirées, fèves, fenouil... Pour redécouvrir ces légumes oubliés et apprécier de nouvelles saveurs, voici quelques conseils de semis et de culture.

## DES SEMIS RÉUSSIS

Tous ces légumes se sèment directement en place. Semez les scorsonères, les salsifis, les panais et le fenouil en ligne dans un petit sillon peu profond. Recouvrez les graines d'une fine couche de terre puis plombez légèrement. Pour cela, vous tasserez la terre après le semis à l'aide d'une planche ou avec le dos du râteau. Les poirées peuvent être semées en poquets de 3 ou 4 graines ensemble, ou en pépinière pour un repiquage dès que les plantes ont 4-5 feuilles. Les fèves se sèment un peu plus profondément (3-4 cm) à raison d'une graine tous les 10 cm. Il est important d'éclaircir après la levée pour que les plantes ne soient pas trop serrées.

## QUELQUES CONSEILS DE CULTURE

- **Fenouil :**  
Pour obtenir de beaux "cœurs" bien tendres, arrosez fréquemment en période de sécheresse (pour éviter la montée à graines) et buttez les plantes au fur et à mesure du grossissement du pied.
- **Poirées ou bettes :**  
Liez le feuillage dès que la plante est bien développée pour récolter des pétioles très blancs.
- **Scorsonères et salsifis :**  
Arrosez en période sèche et supprimez les fleurs dès qu'elles apparaissent pour permettre un bon développement des racines.
- **Fèves :**  
Pour favoriser le grossissement des gousses, sectionnez l'extrémité des tiges au-dessus de 4 ou 5 étages de gousses. Selon votre goût vous pouvez les récolter vertes, pour consommer en salade, ou sèches, délicieuses en soupe.

## QUAND SEMER ET RÉCOLTER LES LÉGUMES OUBLIÉS ?

ESPÈCES	PÉRIODE DE SEMIS	PÉRIODE DE RÉCOLTE
Fenouil	avril à juin	août à septembre
Fenouil (régions à hivers tardifs)	juillet à août	octobre à novembre
Fèves	février à mars	juin à juillet
Fèves (régions à hiver doux)	octobre à décembre	avril à juin
Panais	février à juin	juin aux gelées
Poirées ou bettes	avril à juin	juillet à novembre
Salsifis - Scorsonères	mars à juin	octobre à mars

## DISTANCES D'ÉCLAIRCISSEMENT

ESPÈCES	ÉCARTEMENT ENTRE LES LIGNES	ÉCARTEMENT DES PLANTES SUR LA LIGNE
Fenouil	40 cm	20 cm
Fèves	40 cm	10 cm
Panais	30 cm	20 cm
Poirées ou bettes	40 cm	20 à 30 cm
Salsifis - Scorsonères	30 cm	5 à 8 cm