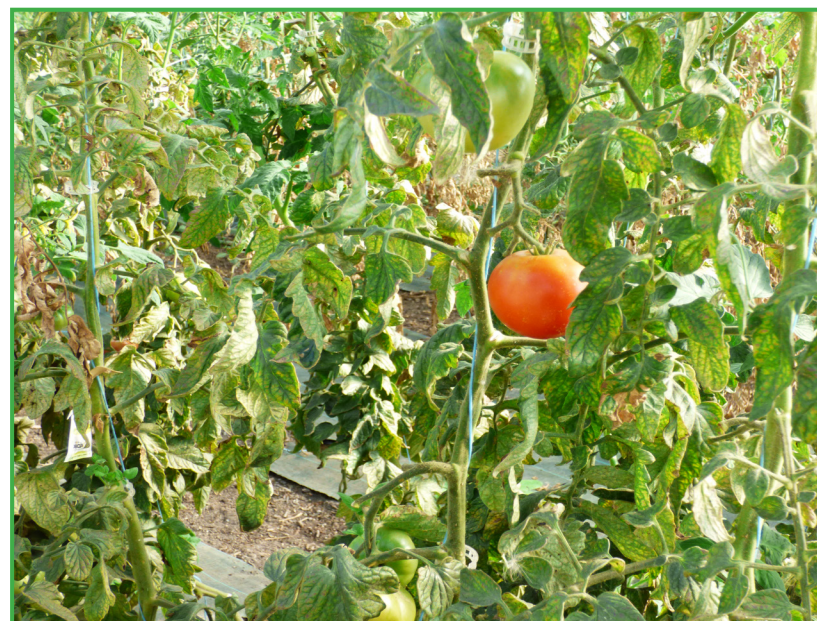


EXPOSITION

SUR LE THÈME DE L'ALIMENTATION DURABLE



Du champ à l'assiette ... Ou comment faire pousser des légumes ?

MON POTAGER & MES LÉGUMES

Cultiver des légumes Bio



Cultiver un potager, c'est avoir la possibilité de produire des légumes bio, savoureux, sains, sans résidus de pesticides.

Cela passe d'abord par le choix de semences et de plants bio et par la suppression de traitements chimiques susceptibles de contaminer les légumes et de nuire à la microfaune présente dans le sol.



Cultiver des légumes bio nécessite aussi une approche globale du jardinage, qui tend à prévenir les maladies et attaques de parasites plutôt qu'à les guérir : par exemple, en offrant aux cultures un sol fertile et sain, en pratiquant la rotation des cultures, en appliquant le principe des plantes compagnes et en favorisant la biodiversité au jardin.

Découvrez comment vous y prendre point par point.

MON POTAGER & MES LÉGUMES

Travail du sol

Analyser sa terre



Il est nécessaire d'analyser le sol afin de savoir quels légumes on peut y planter.

On peut y ajouter du sable si la terre est trop argileuse ou bien de la chaux et des algues si la terre est trop acide.

Préparation manuelle ou mécanique



La préparation du sol consiste à retourner la terre et casser les mottes. Pour cela, on utilise des outils comme la bêche par exemple, on appelle cela bêcher la terre.

On parle de préparation mécanique lorsque l'on utilise une machine pour retourner la terre.

On peut utiliser un motoculteur, une charrue, un tracteur...

MON POTAGER & MES LÉGUMES

Nourrir le sol avec des engrais naturels

Les engrais verts



Ce sont des plantes cultivées pour améliorer la qualité du sol.

En automne, on doit les couper, les broyer et les enfouir dans la terre à faible profondeur.

Exemple d'engrais verts : luzerne, vesce commune...

Utiliser du compost



Au potager, on peut aussi l'utiliser pour préparer le sol à la fin de l'hiver avant de recevoir les premiers semis et premières plantations.

Le compost doit être bien mature (sentir bon comme du terreau, être froid, être homogène) pour être utilisé.

MON POTAGER & MES LÉGUMES

Semer

Les semis en motte



La préparation des semis en motte consiste à :

- faire des mottes de terreau ;
- mettre une graine dans chaque motte.

Les semis en motte remplacent les godets. Ils sont faits sous les serres.

Les semis en pleine terre



Le semis en pleine terre se fait le plus souvent aux époques normales de germination.

Il existe plusieurs façons de semer dont :

- le semis en ligne
- le semis en poquets : on met directement plusieurs graines dans des trous

MON POTAGER & MES LÉGUMES

Planter

Les plants



Pour mettre en terre les plants, il faut :

- tracer une ligne droite dans la terre à l'aide d'un cordeau ;
- faire des trous le long de cette ligne ;
- Mettre les boutures ou les jeunes plants dans les trous.

Favoriser les associations de cultures



Pour obtenir des plants vigoureux et des légumes sains, certaines associations sont bénéfiques comme :

- carotte et oignon ;
- carotte et poireau ;
- tomate et ciboulette ;
- aubergine et haricot...

(voir le panneau sur les bons voisins et les mauvais voisins)

MON POTAGER & MES LÉGUMES

Appliquer le principe de la rotation des cultures

Rotation des cultures au potager



Pour aménager votre potager, vous prendrez en compte un emplacement ensoleillé à l'abri du vent.

Cependant, pour lui apporter une véritable cure de jouvence, il sera également utile d'établir un plan de rotation des cultures.

Cela consiste à ne pas planter deux années de suite au même endroit les légumes du potager issus d'une même famille.



Cela évite :

- les maladies,
- la multiplication des insectes,
- l'épuisement des ressources du sol en éléments minéraux,
- la croissance des mauvaises herbes.

MON POTAGER & MES LÉGUMES

Désherber

Désherbage manuel ou mécanique

Le désherbage consiste à enlever les mauvaises herbes.

Cela peut être fait à la main (la meilleure technique !) ou avec des outils tels qu'un désherbeur, une binette, un couteau désherbeur ou encore une grelinette.

On peut également utiliser des machines pour désherber :

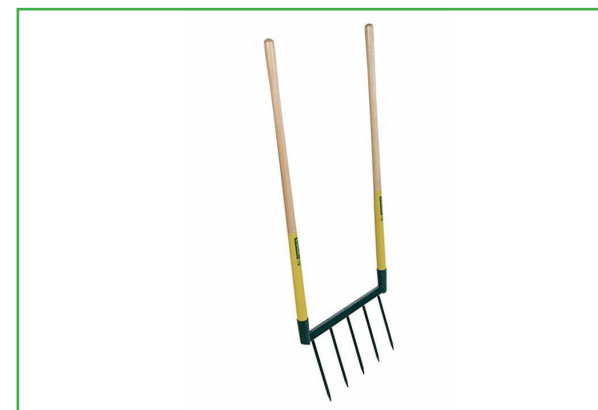
- débroussailleuse,
- motoculteur porte-outils,
- tracteur ou micro-tracteur,...



Désherbeur à main



Binette



Grelinette



Tracteur

MON POTAGER & MES LÉGUMES

Traiter et arroser

Traitement bio



On utilise des traitements entièrement naturels, en prévention ou pour soigner les plants malades. Voici les principaux traitements bio :

- Purins et décoctions de plantes : faits maison ou achetés dans le commerce, ce sont les armes les plus classiques du jardinier bio.
- les auxiliaires (coccinelles, chrysopes etc ...) présents naturellement ou que l'on introduit.

Arrosage



Les besoins en eau varient en fonction des plantations, mais également en fonction du sol ou encore du climat.

L'eau est indispensable aux cultures.

Il est important de mettre en place des systèmes de récupération d'eau pour les arroser.

MON POTAGER & MES LÉGUMES

Récolter

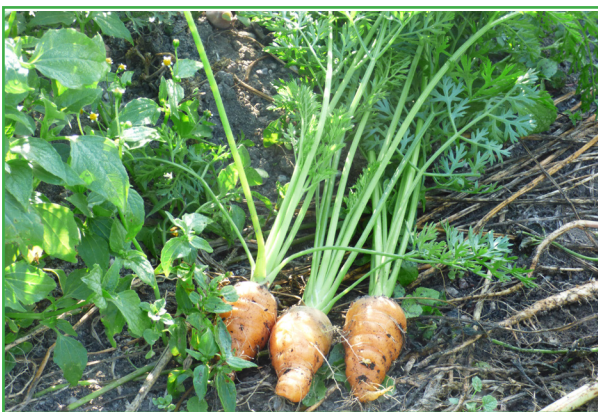
Les légumes précoces



Les récoltes de légumes se répartissent en deux catégories : les précoces et les tardifs.

Le chou-rave, les petits pois, les courgettes ou encore les concombres sont des légumes précoces. Il faut les récolter au bon moment, car une trop longue durée de maturation provoque le stockage de substances amères qui impactent le goût.

Les légumes tardifs



Les légumes tardifs, au contraire, sont de plus en plus savoureux au fil du temps, vous pouvez sans problème attendre un peu avant de les récolter.

Les légumes racines, tels que les carottes ou le raifort, et les variétés de choux, telles que le chou frisé et le chou de Bruxelles font partie des tardifs.

MON POTAGER & MES LÉGUMES

Les légumes des Jardins de Rosières



Aubergine



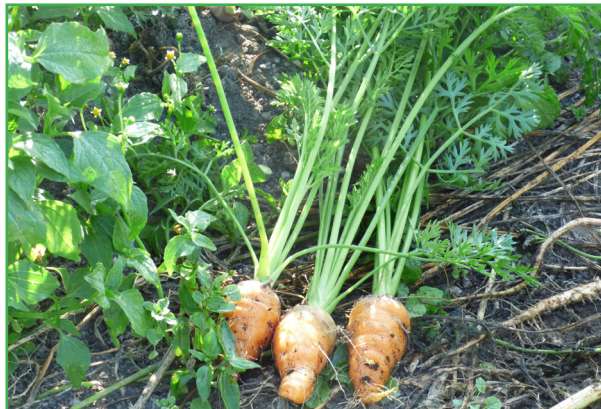
Patisson



Piment



Courgette



Carotte



Oignon



Poivron



Laitue

MON POTAGER & MES LÉGUMES

Les jardins de Rosières

A l'ESAT, les légumes sont récoltés par les équipes de maraîchage. Ils sont ensuite livrés aux différents clients.



On peut également acheter les légumes au point de vente qui se trouve au fond de la cour de l'ESAT PSR.

CALENDRIER FRUITS ET LÉGUMES PAR SAISON



Les mauvais voisins et les bons voisins

Légumes	Bon voisins 	Mauvais voisins 
Aubergine	Haricot, poireau	Pomme de terre
Carotte	Laitue, pois, haricot, radis, tomate, chou, poireau	Betterave
Choux	Betterave, concombre, haricot, laitue, pomme de terre	Radis, poireau, fraise, oignon
Courgette	Laitue, maïs	Pomme de terre, chou
Haricot / fève	Carotte, céleri, tomate, fraise, chou, pomme de terre	Oignon, ail, poireau
Laitue	Carotte, cerfeuil, concombre, fraise, pois	Persil, céleri
Poireau	Carotte, fraise, céleri, tomate	Chou, laitue, haricot
Pomme de terre	Haricot, chou, mâche	Oignon, poireau, carotte, tomate
Tomate	Ail, basilic, carotte, oignon, persil	Pomme de terre, chou, fenouil

LE COMPOST

QUE PEUT-ON Y METTRE ?



QUELQUES INSECTES UTILES AU JARDIN

Au jardin, certains insectes peuvent devenir vos meilleurs alliés.



Abeille domestique



Abeille solitaire



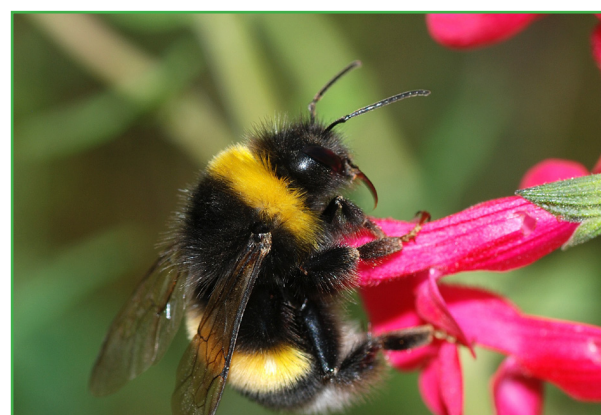
Coccinelle



Carabe



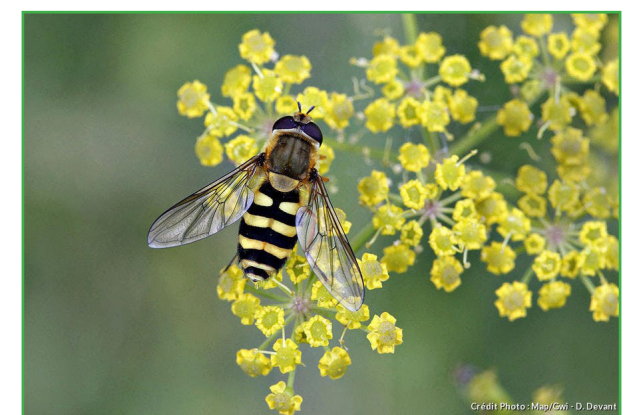
Chrysope



Bourdon



Perce-Oreilles



Syrphe

LES LÉGUMES

COMMENT LES CONSERVER ?

A TEMPERATURE AMBIANTE

Ail
Oignon
Patate douce
Pomme de Terre
Tomate

AU FRIGO

Asperge
Aubergine
Brocoli
Champignon
Chou
Concombre
Courgette
Haricot
Navet
Poireau
Salade

DANS LE BAC A LEGUMES

Artichaut
Carotte
Céleri
Endive
Poivron
Radis

LES LÉGUMES

COMMENT LES MANGER ?

Il existe des tas de façons de préparer les légumes



Crus



En salade



Au four



A la vapeur



En purée



En soupe



Frits



Grillés

MERCI DE VOTRE ATTENTION

Retrouvez quelques recettes en ligne sur le site www.caps-54-51.com



Pour tout renseignement, veuillez contacter :

Axelle BENOIT

Chargée de développement interne et d'animation

Pôle Développement et Offre

CAPS

4 rue Léon Parisot

54110 ROSIERES-AUX-SALINES

Tel : 03.83.48.14.12.

Mail : ax.benoit@caps-54-51.com