



NOTRE  
VRAIE NATURE

- Guide -

# Les familles botaniques au potager

+ 50 fiches de cultures légumières



Lydia Cloutier et Guillaume Paul-Bouchard, Co-fondateurs.



# Sommaire

<b>Introduction</b> .....	4
<b>Astéracées <i>Asteraceae</i></b> .....	5
Chicorée frisée ( <i>Cichorium endivia crispa</i> ) .....	7
Laitue ( <i>Lactuca sativa</i> ).....	8
Mâche ( <i>Valerianella locusta</i> ).....	9
<b>Amarantacées <i>Amarantaceae</i>(Sous-famille <i>Chénopodiacées</i>)</b> .....	10
Bette à carde ( <i>Betta vulgaris cicla</i> ).....	12
Betterave ( <i>Beta vulgaris</i> ) .....	13
Épinard ( <i>Spinacia oleracea</i> ).....	14
<b>Apiacées (Ombellifères) <i>Apiaceae</i></b> .....	15
Aneth ( <i>Anethum graveolens</i> ).....	18
Carotte ( <i>Daucus carotta sativus</i> ).....	19
Céleri ( <i>Apium graveolens dulce</i> ).....	20
Céleri-rave ( <i>Apium graveolens rapaceum</i> ).....	21
Cerfeuil ( <i>Anthriscus cerefolium</i> ).....	22
Coriandre ( <i>Coriandrum sativum</i> ).....	23
Panais ( <i>Pastinaca sativa</i> ).....	24
Persil ( <i>Petroselinum crispum</i> ).....	25
<b>Brassicacées (Crucifères) <i>Brassicaceae</i></b> .....	26
Brocoli ( <i>Brassica oleracea italica</i> ).....	29
Chou de Bruxelles ( <i>Brassica oleracea gemmifera</i> ).....	30
Chou chinois ( <i>Brassica rapa</i> ).....	31
Chou-fleur ( <i>Brassica oleracea botrytis</i> ).....	32
Chou Kale ( <i>Brassica oleracea acephala</i> ) .....	33
Chou pommé ( <i>Brassica oleracea var. capitata</i> ).....	34
Chou-rave ( <i>Brassica oleracea gongylodes</i> ).....	35
Cresson ( <i>Barbarea Verna</i> ).....	36
Moutarde ( <i>Brassica Juncea</i> ).....	37
Navet ( <i>Brassica rapa rapifera</i> ).....	38
Radis ( <i>Raphanus sativus</i> ).....	39
Rapini (Brocoli-rave) ( <i>Brassica ruvo</i> ).....	40
Roquette ( <i>Eruca sativa</i> ).....	41
Rutabaga ( <i>Brassica napus napobrassica</i> ) .....	42



<b>Cucurbitacées <i>Cucurbitaceae</i></b> .....	43
Citrouille ( <i>Cucurbita pepo</i> ).....	46
Concombre ( <i>Cucumis sativus</i> ).....	47
Courge butternut ( <i>Cucurbita moschata</i> ).....	48
Melon d'eau ( <i>Citrullus lanatus</i> ).....	49
Pâtisson ( <i>Cucurbita Pepo</i> ).....	50
Zucchini (Courgette) ( <i>Cucurbita pepo</i> ).....	51
<b>Fabacées <i>Fabaceae</i></b> .....	52
Gourgane (féverole) ( <i>Vicia faba</i> ).....	54
Haricot ( <i>Phaseolus vulgaris</i> ).....	55
Pois ( <i>Pisum sativum</i> ).....	56
<b>Poacées (Graminées) <i>Poaceae</i></b> .....	57
Maïs ( <i>Zea mays rugosa</i> ).....	59
<b>Lamiacées <i>Lamiaceae</i></b> .....	60
Basilic ( <i>Ocimum basilicum</i> ).....	62
Romarin ( <i>Rosmarinus officinalis</i> ).....	63
<b>Liliacées <i>Liliaceae</i></b> .....	64
Ail ( <i>Allium Sativum</i> ).....	66
Oignon ( <i>Allium cepa</i> ).....	67
Oignon vert ( <i>Allium fistulosum</i> ).....	68
Poireau ( <i>Allium porrum</i> ).....	69
<b>Solanacées <i>Solanaceae</i></b> .....	70
Aubergine ( <i>Solanum melongena esculentum</i> ).....	73
Cerise de terre ( <i>Physalis pruinosa</i> ).....	74
Patate douce ( <i>Ipomoea batatas</i> ).....	75
Poivron ( <i>Capsicum</i> ).....	76
Pomme de terre ( <i>Solanum tuberosum</i> ).....	77
Tomate ( <i>Lycopersicon esculentum</i> ).....	78
<b>Conclusion</b> .....	79
<b>Références</b> .....	80



## Introduction

Apiacées, Astéracées, Brassicacées, Cucurbitacées, Solanacées..., connaître toutes ces familles de plantes potagères peut sembler complexe et négligeable au premier abord. Toutefois, savoir les caractéristiques de chacune d'elles apporte de nombreux avantages aux jardinier.es. Cela permet d'associer les légumes de même type et/ou qui ont des besoins et exigences de cultures similaires, tels que les périodes de croissance, le type de sol à privilégier, la fertilisation, l'arrosage, la rotation des cultures, les associations bénéfiques, etc. Bref, des informations fort utiles dans la gestion d'un jardin écologique.

Nous avons donc conçu ce guide décrivant les 10 familles de légumes les plus couramment cultivées au potager, en plus de 50 fiches techniques d'espèces annuelles contenant l'essentiel à savoir, afin de vous aider à bien réussir chaque culture de légume. Nous avons synthétisé le plus possible les informations de chaque fiche de manière à ce qu'elles soient claires et concises. Le but étant de vous permettre de passer moins d'heures à faire des recherches et plus de temps les mains dans la terre!

Encore une fois, merci énormément de vous être procuré notre guide. Votre contribution est très importante pour nous et nous aidera grandement à vous offrir d'autres contenus de qualité. Nous espérons sincèrement que ce document vous encouragera et vous guidera dans l'organisation de votre potager.

Bonne lecture!

**\*\* Bien que les fiches techniques présentes dans ce document vous renseigneront sur les bonnes pratiques de cultures pour les légumes de votre potager, il y a encore beaucoup de choses à savoir pour obtenir un jardin écologique en santé et abondant. C'est pourquoi nous vous invitons, si ce n'est pas déjà fait, à vous procurer notre [Guide - Débuter en jardinage écologique](#), dans lequel vous apprendrez les points indispensables à connaître pour gérer adéquatement votre jardin-potager. Notamment sur la production de semis, l'aménagement d'un nouveau potager, la fertilisation, le contrôle des ravageurs et bien plus! \*\***





La famille des Astéracées aussi appelée « composée », présente une très grande diversité et une incroyable capacité d'adaptation. Ce sont des plantes dicotylédones qui peuvent être annuelles ou vivaces. Elles peuvent être herbacées érigées ou grimpantes et parfois arbustives. Ces plantes sont présentes partout dans notre environnement. On les retrouve aussi bien dans les champs cultivés ou les jardins que dans la forêt ou encore dans un parterre de fleurs ornementales. Certaines peuvent être consommées ou utilisées pour leur propriétés médicinales, tandis que d'autres sont un simple régal pour les yeux.

Les inflorescences sont des capitules entourés de bractées (comme la marguerite ou l'aster). Ces capitules sont souvent colorés et voyants, ce qui est très attractif pour les insectes pollinisateurs. Cette famille se retrouve partout dans le monde à l'exception de l'antarctique. Elle comprend 23 500 espèces regroupées en 1600 genres. Bonjour la diversité!



Dans les fiches qui suivent, nous vous présentons deux légumes-feuilles de la famille des Astéracées, soit la chicorée frisée et la laitue ainsi que la mâche.

Bien que la **mâche** soit un membre des Convolvulacées et non des Astéracées, nous avons tout de même inclus sa fiche de culture avec ces dernières, puisqu'elle a généralement les mêmes besoins. On l'aime pour sa culture facile, sa possibilité de culture en pot et sa résistance au froid.

La **chicorée frisée** est délicieuse en salade. On l'aime pour son côté croquant, sa culture facile, sa possibilité de culture en pot et sa résistance au froid.

Fait intéressant, saviez-vous que la **laitue** serait consommée depuis au moins 2000 ans avant J.-C.? Consommée depuis des millénaires, on en retrouve aujourd'hui plusieurs milliers de variétés à travers le monde... et même dans l'espace. En 2015, les astronautes à bord de la station spatiale internationale (ISS) ont goûté pour la première fois les feuilles d'une laitue poussée dans l'espace. Rassurez-vous, la fiche que nous vous présentons est pour une culture terrestre!



### Conseils de culture

La chicorée, la laitue et la mâche sont des légumes-feuilles qui **apprécient les conditions fraîches**. C'est pourquoi leurs cultures s'effectuent surtout à l'automne et au printemps. Quoiqu'il est parfaitement possible de trouver des variétés de laitues résistantes aux grandes chaleurs d'été. Attention toutefois à **sélectionner des variétés lentes à monter en graines**. En effet, des périodes de grosses chaleurs continues déclenchent souvent la floraison de ces légumes-feuilles. De plus, pour avoir une meilleure texture et se conserver plus longtemps, leur récolte doit être faite préférentiellement tôt le matin ou le soir.

Étant des légumes-feuilles, ces espèces ont l'avantage d'être **faciles de culture et rapides de croissance**. Les semis peuvent être faits à l'intérieur quelques semaines avant le dernier gel ou directement dans le jardin. On peut donc les cultiver comme primeurs tôt en saison, puis successivement pour avoir des récoltes au fur et à mesure des besoins. Ils n'ont **pratiquement pas besoin de fertilisation** et sont habituellement exempts de maladie. Bref, ces légumes sont tout indiqués pour les débutant.es et les amateur.es de verdure!

## Chicorée frisée (*Cichorium endivia crispa*)

**Famille :** Astéracées (Composées).

**Type :** Légume feuille.

**Semis intérieur :** 6 semaines avant le dernier gel.

**Transplantation au jardin :** 2 semaines avant le dernier gel.

**Semis direct :**

Printemps : 2 semaines avant le dernier gel.

Automne : 4 à 6 semaines avant le premier gel.

**Profondeur des semis :** 0,5 cm.

**Distance entre les plants :** 15 à 20 cm.

**Température de germination :** ~20 °C.

**Temps avant germination :** 3 à 5 jours.

**Difficulté :** Facile.

**Période de culture :** Printemps – Automne

**Propice à la culture en pot :** Oui.

**Besoin en eau :** Modéré.

**Exposition :** Plein soleil. Tolère la mi-ombre.

**Tolérance au froid :** Moyenne à élevée.

**Sol :** S'acclimata bien à tout type de sol comportant un minimum d'humus. En été, le sol doit rester frais et humide.

**Fertilisation :** Peu. Compost en début de saison.

**1<sup>ère</sup> récolte :** Au fur et à mesure des besoins, 60 à 90 jours après les semis, selon la variété.



**Bons compagnons :** Laitue, moutarde, roquette, chou, épinard, céleri.

**Mauvais compagnons :** -

**Maladies :** Rouille.

**Ravageurs :** Limace, puceron.

**Conservation :** Au réfrigérateur, dans un contenant hermétique, se conserve environ une semaine après la récolte.

**Particularité(s) et conseil(s) :**

- Au printemps, la chicorée doit être plantée tôt pour éviter la montaison en graines.

- Au jardin, les températures fraîches rendent son goût plus doux, c'est pourquoi on la cultive au printemps et à l'automne.

- Il est recommandé de blanchir les feuilles lors de la récolte pour diminuer leur amertume.

- Rehausse bien le goût des salades.

**Variétés recommandées :** Green Curled, Bellesque, Wallone.