

# ASSOCIATION TIMOUN LEKÒL

## marché de printemps 2026 lundi 4 mai / mardi 5 mai de 16h45 à 18h30

Au profit d'une école rurale en Haïti qui fonctionne depuis 1990 dans le Nord-Ouest d'Haïti.

Cette année, les enseignants accueillent 150 élèves dans 7 classes. Ils habitent près de l'école malgré les difficultés (comme les élèves, ils ne peuvent venir à l'école qu'à pied, sur des chemins de montagne). Il n'y a pas d'absentéisme, sauf quand les rivières à traverser se transforment en torrents dangereux.

Ils se sont pris en photo en mars 2022. Pour l'envoyer par téléphone, ils ont dû descendre en ville parce que le réseau ne fonctionne pas dans les mornes où se trouve l'école.

De gauche à droite :



Gina JULMISTE

Phanor JEAN (ancien élève)

Modelin JEAN-BAPTISTE (ancien élève)

Jeandieunette JEAN-BAPTISTE (ancienne élève)

Jean-Claude FRANÇOIS, directeur administratif

Silamène CHARLOT

Norcilien PETIT FRERE (présent depuis les débuts de l'école)

Wilker FRANÇOIS (présent depuis les débuts de l'école).

Vous pourrez voir les photos des élèves sur le site <http://www.timounlekol.org/>

*« La solidarité, c'est comme le jardin qui attend la pluie pour donner ses fruits »*

Pour continuer d'envoyer les gouttes d'eau qui leur permettent de survivre, nous avons besoin de vous pour les recueillir.

Là-bas, les parents nous sont très reconnaissants de les aider à envoyer leurs enfants à l'école.

## Comment s'organise le marché ?

Nous commandons des plants à la SEGPA - ERE (Section d'Enseignement Général et Professionnel Adapté – Espace Rural et Environnement).



Avec leur professeur, M Piron, les élèves préparent les plants. Nous passons commande en nous basant sur les années précédentes. Cette année, la date des vacances de printemps n'a pas été favorable. Merci à eux d'avoir fait le nécessaire pour que des plants soient prêts à temps.

Puis, nous regroupons nos moyens pour aller les chercher le lundi 4 mai. Si vous avez un peu de temps, **vous pouvez nous rejoindre**. « *men anpil, chay pa lou* » Avec beaucoup de mains, la charge n'est pas lourde... Et nous ouvrons le marché en même temps que le portail à la sortie des élèves jusqu'à la fin de la garderie.

Nous ne prendrons pas de commande, une tentative nous a montré que ce n'était vraiment pas facile. Vous venez choisir vos plants sur place. Vous trouvez dans ce catalogue les plants que vous pourrez acheter et les conseils pour les cultiver.



Vous pouvez faire connaître ce marché autour de vous. Nous aimerions avoir le moins d'invendus possible...

Et si vous n'avez ni jardin, ni balcon, vous pouvez aussi nous aider avec un don qui pourra être déduit de vos impôts, par chèque déposé à l'école ou Carte Bancaire sur le site <http://www.timounlekol.org/>. Vous trouverez toutes les indications à la page : « pour participer ». Pour ce que vous ferez pour eux,

# M E R C I

## Le marché de Timoun Lekòl vous accueillera à l'école N-D de la Miséricorde

L'entrée par la rue du Chanoine Brac, de 16 h 30 à 18 h

**Vous y trouverez des plants à à 1€ :**

**des aromatiques** : aneth officinal, coriandre, menthe, origan, ciboulette, basilic grand vert, sauge sclarée, mizuna vert, mizuna rouge (choux japonais)

**des fraisiers** remontant (Mara des bois et Cirafine)

**des tomates** : cerise, marmande, merveille des marchés, cœur de bœuf, tomate rose de Berne, Andine cornue, cornue de fontannelle, noire de crimée.

**des courges** : courgettes, concombre le généreux (qui peut être cornichon s'il est cueilli jeune), courge butternut (douburre), courge musquée, courge spaghetti.

**des fleurs** : ipomée volubilis, lavatère, zinnia tapis persan.

Pour en savoir plus : [www.timounlekol.org](http://www.timounlekol.org)



# ANETH ODORANT

**Nom** : Anethum graveolens

**Famille** : Apiacées

**Type** : Plante aromatique, annuelle

**Hauteur** : 50 à 60 cm

**Exposition** : Ensoleillée

**Sol** : Ordinaire, plutôt léger

**Floraison** : Juillet à septembre –

**Récolte** : Juin à septembre



La culture de l'aneth est facile et l'entretien limité pour une récolte durant tout l'été.

- L'aneth aime le soleil et les situations plutôt abritées du vent.
- Elle aime les sols légers et bien drainés, si votre terre est trop compacte, n'hésitez pas à l'alléger avec du sable et du terreau.
- Enrichissez votre sol à la plantation avec du compost ou un amendement à base de fumier et algues.

Placez-la de sorte qu'elle ne fasse pas trop d'ombre aux autres plantes aromatiques que vous cultivez car elle atteint 1 mètre de hauteur.

L'entretien est réduit au strict minimum, c'est à dire un **arrosage lorsque la terre est sèche**

- Le manque d'eau peut conduire l'aneth à monter en graine rapidement donc ne laissez pas la terre s'assécher trop longtemps

Coupez les feuilles juste **avant la floraison**. Ce sont elles que l'on utilise pour **parfumer salades, sauces et marinades**.

Vous pourrez également **consommer les petites graines** qui apparaissent à la fin de l'été pour parfumer vos plats ou les mélanger avec de la fleur de sel.

# CORIANDRE

La coriandre est une plante annuelle tout à fait adaptée à nos climats l'été et très aromatique.

**Exposition** : Ensoleillée

**Sol** : Riche et léger

**Récolte** : Mai à octobre



Les feuilles peuvent être coupées **au fur et à mesure des besoins** et cela jusqu'aux premières gelées.

Il est préférable de cueillir les feuilles une par une, plutôt que d'arracher une multitude de tiges ou de couper plusieurs tiges à la fois avec des ciseaux.

A l'automne, afin de garder votre coriandre le plus longtemps possible, coupez à raz et conservez-la congelée en bocal après l'avoir ciselée.

Il est également possible de **conserver les grains** après les avoir fait sécher car ils viennent parfumer les plats, en grain ou broyé dans le poivrier.

Il est également possible de **conserver les grains** après les avoir fait sécher car ils viennent parfumer les plats, en grain ou broyé dans le poivrier.

# MENTHE



De culture facile, la menthe demande peu d'entretien. Elle se cultive aussi bien en pleine terre qu'en pot (même sur le rebord d'une fenêtre). Attention lorsqu'elle est cultivée en pleine terre car elle est très prolifère et envahissante avec des stolons. Pour pallier à ce problème elle peut être mise dans un pot enterré ou mieux être délimitée par une barrière anti-rhizome. Une autre astuce consiste à la mettre en bordure de pelouse. Les passages de la tondeuse limiteront son envahissement.

La menthe est très utile au potager, entre autres, car elle éloigne de nombreux insectes comme les fourmis et les pucerons. Elle fait partie de ce que l'on appelle les plantes amies du jardinier.

Les petites fleurs ont également l'avantage d'être mellifères et d'attirer les abeilles. En cuisine, la menthe s'utilise aussi bien dans les plats salés que sucrés ainsi que dans les boissons.

# ORIGAN

(marjolaine)

*L'origan est une plante aromatique utilisée plus particulièrement dans la cuisine italienne et principalement dans la pizza, mais aussi pour les potages et les ragoûts. Facile à cultiver et très mellifère, elle a aussi des propriétés médicinales.*



## *Culture et entretien de l'origan*

L'origan aime le soleil

La terre doit être bien drainée, légère et plutôt sèche

Un arrosage en cas de fortes chaleurs ou de sécheresse prolongée est recommandé

Attention à ne jamais arroser s'il fait froid car l'origan déteste l'association du froid et de l'humidité.

Sarcliez et binez régulièrement pour éviter les mauvaises herbes.

Au potager, l'origan s'accorde bien avec toutes les autres plantes sauf avec le thym.

# CIBOULETTE



**La ciboulette est une plante aromatique facile de culture et utile en cuisine.**

**Exposition :** Ensoleillée

**Sol :** Ordinaire

**Floraison :** Eté – **Récolte :** Avril à octobre

Une fois en place, la ciboulette réclame peu d'entretien, elle pousse toute seule et se multiplie facilement.

Coupez régulièrement les fleurs afin d'éviter que la plante ne monte en graine. Les fleurs sont bonnes à manger.

Conservez néanmoins quelques fleurs afin de favoriser le semis spontané en secouant les fleurs, c'est la garantie de voir votre ciboulette se développer.

Avant l'hiver, **protégez la ciboulette du froid** pour pouvoir la **récolter durant tout l'hiver**.

L'idéal est de surmonter la ciboulette d'une cloche en verre ou de la mettre dans une petite serre.

La ciboulette peut pousser en hiver si les températures restent supérieures à 10-12°.

# BASILIC



Catégorie : plantes du printemps

Rubrique : plantes aromatiques

Nom : basilic

Description : c'est un aromate de la cuisine méditerranéenne. Les feuilles fraîches parfument les salades, les crudités, les sauces et la soupe au « pistou ».

Hauteur : 30 cm ou plus, selon les variétés

Récolte : été

Exposition : chaude, ensoleillée et abritée

Arrosage : modéré en début de culture et abondant en été pendant les fortes chaleurs

Conseil : planter dans un sol léger et riche, lorsque les nuits sont douces (plus 12 °c). Récolter les feuilles avant la chaleur de la journée. Couper les fleurs, pour garder la plante en végétation. Il craint le froid. Le basilic peut être gardé en pot à l'intérieur.

# SAUGE SCLARÉE

## guide complet pour la cultiver et l'entretenir

Nom latin : *Salvia sclarea*

Autre dénomination : toute-bonne, orvale, grande sauge, herbe aux plaies

Exposition : soleil

Climat : méditerranéen

De mai à août, les semis sont réalisés en place en respectant un espacement d'environ 30 à 40 cm entre chaque car la sauge sclarée est une plante qui a tendance à s'étaler. Au besoin, la terre peut être enrichie d'un peu de terre de bruyère.

La plantation de sauge sclarée doit se faire dans un emplacement chaud et ensoleillé. Elle nécessite un sol profond car elle dispose d'un système racinaire pivotant. Une terre légère, drainée et riche en humus lui convient parfaitement, même si elle tolère également les sols caillouteux.

La sauge sclarée peut être cultivée en bordure, en massif ou en jardinière, à condition de disposer d'un pot suffisamment profond.

## L'entretien de la sauge sclarée

L'entretien de la sauge sclarée est plutôt limité puisqu'elle nécessite un arrosage seulement en cas de sécheresse. Au printemps ou à l'automne, il est possible de fertiliser avec du compost ou de l'engrais naturel. En novembre, les tiges doivent être coupées à environ 10 cm du sol. La sauge sclarée ne tolère pas l'humidité hivernale et la mise en place d'un paillis est conseillé dans les régions froides.

Les fleurs de sauge sclarée se prêtent très bien à la confection de bouquets.

Attention, si elle monte en graines, la plante meurt juste après. Les graines feront alors office de semis spontanés.

## Récolte de sauge sclarée

Traditionnellement, la sauge sclarée est coupée à la Saint Jean, à la fin du mois de juin. Une deuxième coupe peut également avoir lieu au mois de septembre.

Si elles sont utilisées en infusion, les fleurs et les feuilles doivent sécher à l'ombre et être conservées entières dans une boîte hermétique et à l'abri de l'humidité.

Les feuilles de sauge sclarée peuvent aussi être utilisées fraîches pour parfumer certains plats ou sauces.



## MIZUNA VERT



## MIZUNA ROUGE



C'est **un chou japonais** ancien, traditionnellement cultivé dans l'ancienne cité impériale de Kyoto

Ce légume feuille au petit goût poivré se déguste en mesclun, ou cuit comme les épinards. On aime utiliser les jeunes pousses en salade ou pour décorer une assiette.

Il fait une excellente salade d'hiver. Couper court avec une lame bien coupante.

Pour obtenir un délicieux pesto, il suffit de mélanger la moutarde japonaise avec des noix de cajou ou des noisettes, de l'ail et de huile d'olive avant de mixer.

Rustique, peu exigeant, il regorge de qualités, tant gustatives que nutritives. Le chou mizuna contient de la vitamine A et C mais aussi du calcium.

Mais c'est surtout sa teneur en antioxydants qui en fait un légume champion de la nutrition.

Facile d'entretien, le chou mizuna craint surtout la floraison précoce qui empêcherait la formation de la pomme.

Peu de maladies ou de parasites s'attaquent à la moutarde japonaise.

Seuls **les escargots et les limaces sont à craindre** car ils raffolent des jeunes pousses.

Le chou mizuna a des racines peu profondes ce qui implique de conserver la terre toujours fraîche pour éviter l'assèchement des plants.

Arrosez régulièrement mais modérément en pluie fine de manière à maintenir une bonne humidité.

# FRAISIERS REMONTANTS

## MARA DES BOIS



## CIRAFINE

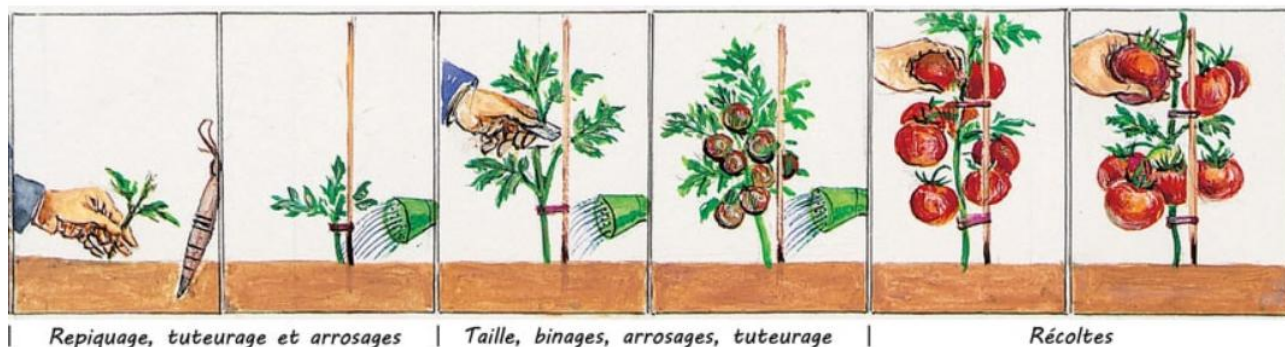


Relativement facile à cultiver, le [fraisier](#) (*Fragaria spp.*) trouve sa place dans tous les jardins, du potager non loin des légumes, au balcon dans un grand pot, en passant par le pied des arbustes ou dans un massif. Du moment qu'il bénéficie de suffisamment de soleil, d'un sol non calcaire, ameubli, profond, plutôt humifère et enrichi de compost, le fraisier peut se plaire partout. Les fraisiers remontants, sont les plus généreux, puisque la récolte s'étale du printemps à l'automne, avec une petite pause en plein été lors des fortes chaleurs.

Un arrosage adéquat est essentiel pour maintenir la santé des fraisiers remontants. L'humidité doit être régulière, mais évitez de détrempier le sol, car un excès d'eau peut entraîner la pourriture des racines. En période de sécheresse, modifiez la fréquence des arrosages pour conserver un équilibre hydrique optimal. Par ailleurs, le paillage est fortement bénéfique, car il aide à retenir l'humidité du sol, réduit la croissance des mauvaises herbes et maintient une température du sol constante.

Appliquer un paillis organique autour des plants permet de préserver l'humidité et de minimiser les variations de température. Les matériaux comme la paille, les copeaux de bois ou la cosses de cacao sont à privilégier. C'est aussi une technique durable qui contribue à la prévention des maladies en évitant que les fruits touchent le sol directement.

# ASTUCES POUR LES TOMATES



- plantez **des œillets d'Inde** à côté des tomates : ils repousseront les pucerons et les aleurodes (mouches blanches).



- plantez **de l'ail** à 60 cm d'un pied de tomate : la tomate ne sera ni attaquée par la rouille, ni par les araignées rouge et l'ail ne sera pas attaqué par la teigne du poireau.

- plantez **du basilic** à côté des tomates car il renforce la saveur des tomates et évite le mildiou.

Une tomate de variété ancienne cultivée au jardin ne commence à produire généralement qu'à partir du mois d'août et jusqu'aux premières gelées (en fonction aussi de la météo). **La fin du mois d'août et le mois de septembre** est donc la meilleure période pour manger des tomates. Quand on pense que les tomates industrielles du supermarché arrivent déjà en mai... (sans parler des étrangères présentes à longueur d'année).



# TOMATE CERISE

Description : la tomate cerise est une variété de la tomate, cultivée comme cette dernière pour ses fruits de taille réduite consommés comme légumes.

Exposition : plein soleil à l'abri du vent

Arrosage : modéré en début de culture et abondant en été

Récolte : de juillet à octobre.

Conseil : la tomate craint le froid en début de saison. Planter dans un sol enrichi au préalable avec de l'engrais organique (fumier, guano...). Attacher la plante au tuteur régulièrement. Tailler les bourgeons qui se développent entre les feuilles et la tige principale



# MARMANDE

La tomate **Marmande** est rouge, légèrement côtelée et aplatie, de gros calibre. Idéale pour cuisiner des tomates farcies, sa chair savoureuse permet aussi de l'apprécier en salade ou en sauce. Tous nos secrets pour réussir la culture de la tomate marmande.



## *Emplacement de la tomate Marmande*

- La tomate apprécie les sols légers, humifères et bien drainés.
- Pensez à la rotation des cultures et ne placez pas vos tomates deux années de suite sur la même parcelle.
- Plantez des herbes aromatiques à proximité de vos tomates, ou des poireaux, des radis et haricots, mais évitez la proximité avec le fenouil et d'autres légumes de la famille des Solanacées.

## *Récolte des tomates Marmande*

La tomate Marmande étant précoce, elle se récolte dès le mois de juillet.

Les fruits les plus en retard sont récoltés encore verts en fin de saison, ils mûriront à l'intérieur devant une fenêtre.

Arrosez de manière à conserver un sol frais. Prenez garde à ne pas mouiller les feuilles, ce qui favoriserait l'apparition des maladies.

Paillez au pied pour limiter les arrosages et la levée des mauvaises herbes.

À la plantation, quelques feuilles d'ortie au fond du trou lui sont bénéfiques.

Supprimez régulièrement les gourmands, pousses qui se développent à l'aisselle des feuilles, pour favoriser la fructification.

Coupez la tige principale deux feuilles au-dessus du 4ème bouquet de fleur. Cette opération permet aux tomates d'arriver à maturité.

# MERVEILLE DES MARCHÉS

La Tomate Merveille des marchés est une variété ancienne de type Marmande. Elle forme de juillet à octobre des grappes de 3 à 5 fruits rouge écarlate légèrement aplatis aux sommets qui présentent une chair rosée et une saveur très douce et peu farineuse. Le poids généralement compris entre 100 et 200 g et la texture permettent l'élaboration de farcis et de gratins savoureux.



Cette variété à croissance indéterminée atteint 160 à 200 cm et offre un excellent rendement. Elle nécessite un tuteurage dès la plantation en pleine terre.



# CŒUR DE BŒUF

Nom : tomate cœur de bœuf

Description : variété demi-tardive à gros fruits rouges en forme de cœur d'un poids de 230 gr en moyenne.



Exposition : plein soleil à l'abri du vent

Arrosage : modéré en début de culture et abondant en été

Conseil : la tomate craint le froid en début de saison. Planter dans un sol enrichi au préalable avec de l'engrais organique (fumier, guano...). Attacher la plante au tuteur régulièrement. Tailler les bourgeons qui se développent entre les feuilles et la tige principale.

## ATTENTION !

*Selon une étude publiée par l'association de consommateurs CLCV (Consommation, logement et cadre de vie), de nombreuses tomates vendues comme étant de variété "cœur de boeuf" seraient des contrefaçons.*

*Comble de l'escroquerie, ces tomates sont vendues en moyenne 30% plus chères que les tomates ordinaires."*



# TOMATE ROSE DE BERNE



La tomate Rose de Berne est une variété ancienne qui séduit par son aspect délicat. Ses fruits, d'un rose profond, sont légèrement aplatis et légèrement côtelés. Elle offre une saveur douce et sucrée, avec une touche légère

d'acidité qui la rend parfaitement équilibrée.

La Rose de Berne est idéale pour les salades, où elle se marie bien avec des herbes fraîches et des fromages doux. Elle peut également servir à confectionner des sauces délicates ou des soupes, apportant une richesse de saveur à vos plats. Sa texture en fait un excellent choix pour être coupée en tranches et utilisée dans des sandwiches ou des bruschettas.

Les plants de cette variété se cultivent facilement, même pour les jardiniers novices. Ils préfèrent un sol bien drainé et une exposition au soleil pour favoriser une belle récolte. Les fruits arrivent à maturité en été, offrant des récoltes régulières et généreuses.

La Rose de Berne se distingue également par sa résistance aux maladies. Elle est un incontournable pour ceux qui aiment cultiver des légumes savoureux et pleins de caractère.

# ANDINE CORNUE

Fruit allongé, rouge, très charnu, contenant peu de graines, excellente qualité gustative, plante rustique et productive, appelée aussi poivron des Andes

## *Plantation*

**Tomate des Andes ou andine cornue**, très vigoureuse, peut atteindre plus de 2 m de haut. Elle produit de **nombreuses tomates** allongées avec l'extrémité pointue.



La mise en place au jardin se fait à la fin avril ou début mai avec protections ; ou à la mi-mai, une fois les risques de gelées passés. N'hésitez pas à mettre des orties hachées au fond du trou. Si les pieds sont hauts, couchez-les dans le trou pour ne laisser dépasser que 20 cm env. Arrosez copieusement à la plantation ; par la suite, un arrosage toutes les 2 ou 3 semaines devrait suffire. N'hésitez pas à "mulcher" (ou pailler) vos tomates. Favorisez une bonne aération entre les plantes en plantant large (de 80 à 100 cm entre les pieds). Au fur et à mesure de la pousse, les pieds de tomate seront attachés au tuteur et légèrement taillés.

Elle arrive à maturité au bout de 75 à 80 jours. C'est **une variété qui s'adapte très bien aux régions froides ou fraîches**.

A noter que les plants de **cornue des Andes** sont **plus fins et plus grêles** et que les entre feuilles sont plus espacés que les autres variétés, ces différences sont normales. La plupart des variétés à fruits longs, dont cornue des Andes, peuvent être sujettes à la pourriture apicale (cul noir), pour prévenir cette carence, ajoutez à la plantation, un bon engrais tomates ou du calcium.

## *Maladies*

Elle apprécie la chaleur et est sensible à la pourriture apicale, qui semble moins présente quand la plante est peu arrosée.

# TOMATE CORNUE DES FONTENELLES



Les semences de cette variété ont été sélectionnées et produites sur la ferme des Fontenelles à Etriché.

Ces fruits allongés, en forme de corne contenant très peu de graines, sont savoureux et peu acides.

# COURGETTE



Catégorie : plantes du printemps

Nom : courgette

Description : variété hybride, précoce et productive à fruits longs et cylindriques.

Récolte : septembre

Exposition : plein soleil

Arrosage : abondant

Conseil : enrichir copieusement l'endroit où les courgettes seront plantées. Eviter d'arroser le feuillage des courgettes, qui sont sensibles à l'oïdium. Récolter les fruits petits, ils sont plus savoureux.

# CONCOMBRE

## LE GÉNÉREUX

Cette variété ancienne, très productive et vigoureuse, offre une abondance de fruits cylindriques, d'environ 20 cm de long, à la saveur douce et sans amertume. **Récoltés jeunes, ils se préparent comme les cornichons.**



Conseil de culture :

Les concombres apprécient la chaleur et les sols riches. Pailler après plantation retient l'eau et protège du froid. Dans les régions sèches, laisser courir les tiges au sol, dans les régions plus humides, palisser. Un arrosage régulier évitera d'accentuer l'amertume des fruits.

Période de récolte : Juillet, Août, Septembre, Octobre

Culture : en pleine terre, en serre

Exposition : ensoleillée

Besoin en eau : moyen

Nature du sol : sableux, humifère

Qualité du sol : drainé, réchauffé

# COURGE

## BUTTERNUT

La courge butternut, également appelée doubeurre est l'une des courges les plus populaires.



La courge butternut aime particulièrement la chaleur et a donc besoin d'un climat tempéré pour lever correctement. Prévoir un espace de 2 m entre chaque pied.

*Vous pouvez pincer les tiges au-dessus de la 3ème ou 4ème feuille afin de stimuler le développement de la plante, vous aurez ainsi une meilleure production.*

Une fois vos plants de butternuts bien développés, il faut **pailler le pied** afin de conserver la fraîcheur et l'humidité dans le sol et que la butternut ne touche la terre et évite ainsi la pourriture.

### Arrosage de la butternut :

La courge butternut a besoin d'eau pour bien se développer, surtout en cas de chaleur et/ou de sécheresse prolongée.

- Un arrosage le matin sans arroser les feuilles est donc recommandé l'été.

### *Récolte de la butternut*

En ce qui concerne la récolte, vous pouvez **cueillir la butternut** dès que les feuilles se dessèchent. C'est en général le moment où elle prend une jolie teinte beige et que son pied devient marron.

Les fruits commencent à être mûrs dès le mois de septembre mais l'idéal est de cueillir vos butternuts lorsque le **pédoncule est bien sec** et le **feuillage jauni**.

C'est pourquoi la récolte se fait en général au **début du mois d'octobre**.

On les récolte impérativement **avant les premières gelées**, lorsque leur couleur est bien orange.

Après la cueillette, la butternut se conserve pendant plusieurs mois, dans un endroit sec à une température allant de 10 à 15°C maximum.

Evitez de conserver le butternut en lieu humide car cela réduit considérablement le temps de conservation.

Dès qu'une partie de la butternut devient molle, retirez là et consommez là sans tarder.

# COURGE MUSQUEE

Nom latin : Cucurbita moschata Duchesne.

Autres dénominations : courge muscade, sucrine.

Exposition : plein soleil.

Climat : chaud et tempéré.



## Entretien de la courge musquée au potager

- l'arrosage : arroser au pied des plants, de manière régulière et sans excès (surtout en saisons chaudes) ;
- la taille : pincer les tiges au-dessus de la 3<sup>e</sup> ou de la 4<sup>e</sup> feuille, afin de favoriser la fructification ;
- le paillage : pailler aux pieds des courges, afin de conserver le sol chaud et limiter les arrosages.

Maladies et parasites de la courge musquée qui peuvent endommager les récoltes :

- l'oïdium : le respect de l'espacement entre les plants et la pulvérisation d'une décoction de prêle figurent parmi les solutions naturelles les plus efficaces ;
- la pourriture grise : le purin d'orties est le meilleur allié, contre cette maladie fongique causée par le champignon Botrytis ;
- les pucerons : le purin de fougères est un insecticide naturel efficace, pour limiter la présence de ces ravageurs.

Notez que la mise en place de la rotation des cultures et un bon drainage du sol limitent l'apparition des maladies cryptogamiques.

# COURGE SPAGHETTI



**Hauteur** : 20 à 50 cm

**Exposition** : Ensoleillée

**Sol** : Riche

**Récolte** : Septembre-octobre

La **courge spaghetti** redoute le froid

La courge spaghetti aime les sols plutôt riches

Prévoir un **espace de 1 m minimum** entre chaque pied.

## **Entretien de la courge spaghetti :**

**Pincer les tiges** au-dessus de la 3ème ou 4ème feuille afin de stimuler le développement de la plante.

Une fois vos plants de courges spaghetti bien développés, il faut **pailler le pied** afin de conserver la fraîcheur et l'humidité dans le sol et d'éviter que la courge spaghetti ne touche la terre et que **les fruits ne pourrissent**.

Lors de la cueillette, **gardez toujours une partie du pédoncule** pour favoriser la conservation.

Récoltez vos courges spaghetti **avant les premières gelées**.

## **Conseil malin à propos de la courge spaghetti :**

Attention de ne pas laisser une trop grande quantité de fruits se développer sur chaque pied (maximum 5) car vous risquez d'altérer la qualité générale de la récolte.

## La courge spaghetti en cuisine

La courge spaghetti se consomme cuite. Ses graines peuvent être grillées.

**La cuisson au four** : il suffit pour cela de la couper en deux parties, de le placer sur une plaque de cuisson, et de l'en

fournier à 180°C pendant une trentaine de minutes.

**La cuisson au micro-ondes** ne requiert que dix minutes (sans oublier de la percer avant de la mettre au four) mais n'apporte pas le côté grillé ou gratiné du four.

**La cuisson à l'eau** : mettre la courge spaghetti dans une casserole et la recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition et laissez cuire pendant une vingtaine de minutes. Stoppez la cuisson une fois qu'un couteau pénètre facilement dans la chair de la courge.

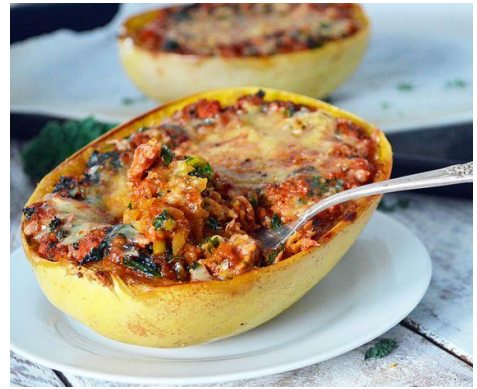
**La cuisson à la cocotte-minute** : comptez un peu moins de 10 minutes pour une courge de 2 kg encore entière.

Dans les deux cas, la faire refroidir dans de l'eau froide.

Ensuite, coupez-la en deux parties et prélevez-en la chair sans les graines.

On peut en faire des gratins avec des poireaux ou des tomates, des herbes aromatiques...

Elle peut remplacer les pâtes pour une recette à la bolognaise ou à la carbonara.



# IPOMÉE

## VOLUBILIS



Originaires des pays chauds, les ipomées sont des plantes grimpantes vivaces ou annuelles, dotées d'une tige pouvant atteindre entre 3 et 6 m.

Souples et s'enroulant autour de supports, elles sont dites « volubiles ».

Ces plantes vigoureuses poussent rapidement. Toutefois, elles ne supportent pas le gel.

### *Entretien et arrosage de l'ipomée*

Idéale pour les jardiniers qui débutent, l'ipomée ne requiert pas beaucoup d'entretien. Cependant, il faudra procéder à des arrosages réguliers, notamment en cas de fortes chaleurs. Un **arrosage modéré** est suffisant.

Solides, les ipomées peuvent supporter la sécheresse.

De plus, pensez à retirer les cosses de graines avant qu'elles tombent.

Restez vigilant, car les jeunes plantules peuvent attirer les limaces et les escargots.

### *Où placer son ipomée ?*

Grâce à sa généreuse floraison et son **abondant feuillage**, l'ipomée est une plante grimpante **décorative**.

Elle peut être cultivée en pleine terre et en grande potée.

Il convient de prêter une attention particulière à son emplacement, car ses fleurs délicates redoutent le vent.

Comme les ipomées apprécient la **chaleur** et la lumière,

il est recommandé de les planter dans un sol riche et bien drainé en privilégiant une exposition chaude et ensoleillée, à l'abri du vent.

Par ailleurs, ces plantes se plaisent sur de nombreux types de supports. Elles peuvent être associées à d'autres plantes grimpantes comme les capucines, les clématites ou les cobées.

# LAVATERE

Une profusion de fleurs ; Elles sont portées par de grandes tiges duveteuses agrémentées d'un beau feuillage lobé vert moyen. C'est une plante de belle stature qui atteint rapidement 1 m 50 de haut. Très lumineuse, elle fait un excellent fond de massif et peut également se planter en isolé.



## Plantation

Plantez les Lavatères au soleil en sol riche et frais mais bien drainé.

Protégez-les des vents froids et desséchants dans les régions froides.

N'hésitez pas à couper des fleurs et faire des bouquets, la taille stimule la végétation et les plantes sont plus fortes.

A l'entrée de l'hiver, rabattez-les à 50 cm, au-dessus des premiers yeux, et si l'hiver est très froid, paillez vos plantes.

Vous pouvez également leur donner une taille de forme en début de printemps.

Ces plantes ont une durée de vie de 5 à 6 ans.

Dans les massifs importants, renouvelez un pied sur 3 chaque année.

La Lavatère peut être sujette à la rouille, la pourriture de la souche et aux infections cryptogamiques provenant d'un sol trop lourd.

# SOUCI

## CALENDULA



Le Souci ou *Calendula officinalis* est une plante annuelle très florifère qui offre de l'été jusqu'aux gelées, une profusion de petites marguerites aux couleurs gaies, jaune, orange qui ont la particularité de s'ouvrir au soleil et de se refermer la nuit.

Le Souci est une fleur comestible qui peut être aussi cultivée au potager où il repousse les parasites et utilisé en cuisine dans les salades, tisanes ou les infusions

Peu exigeant, demandant peu d'entretien, il pousse au soleil dans les sols bien drainés.

### **Comment cultiver le souci ?**

Le souci est une fleur très facile à cultiver.

Il apprécie tous les terrains, qu'ils soient argileux, calcaires, sableux ou caillouteux. Il préfère un sol neutre, mais ne craint pas l'acidité, et peut être associé avec des plantes de terre de bruyère

Il supporte bien l'ensoleillement. On peut donc le planter en plein soleil ou à la mi-ombre, tant que le sol reste frais. Il peut être planté en massif, en bordure ou en jardinière.

La fleur est peu gourmande en eau, mais nécessite un arrosage régulier en période de fortes chaleurs. Il convient d'arroser ses pieds plutôt que son feuillage, sensible au mildiou.

Le souci meurt chaque année aux premières gelées : c'est donc une plante annuelle qui doit être ressemée chaque année, mais le souci peut repousser de lui-même si ses graines sont laissées au sol.

# ZINNIA

## TAPIS PERSAN



Le **Zinnia Tapis Persan** (*Zinnia haageana*) est une plante annuelle buissonnante, atteignant une hauteur de 30 à 50 cm, introduite en Europe vers 1860. Elle se distingue par sa **floraison abondante et prolongée**, produisant une multitude de fleurs doubles et semi-doubles aux pétales arrondis. Les coloris varient du crème au jaune citron, en passant par l'orange, le rouge acajou et le brun, souvent bicolores, évoquant les motifs chatoyants des tapis persans. Cette diversité de teintes apporte une touche éclatante aux massifs, bordures, plates-bandes et potées fleuries.

Le Zinnia Tapis Persan apprécie les expositions ensoleillées et les sols bien drainés, riches en matière organique. Il tolère les conditions sèches et se ressème spontanément d'une année sur l'autre.

La floraison s'étend de juin jusqu'aux premières gelées, offrant un spectacle coloré tout au long de l'été. Pour prolonger la floraison, il est conseillé de supprimer régulièrement les fleurs fanées.

La floraison s'étend de juin jusqu'aux premières gelées, offrant un spectacle coloré tout au long de l'été. Pour prolonger la floraison, il est conseillé de supprimer régulièrement les fleurs fanées.

Les zinnias sont également appréciés des papillons et autres pollinisateurs, contribuant ainsi à la biodiversité du jardin. De plus, les fleurs coupées de Zinnia Tapis Persan, de longue tenue en vase, sont **idéales pour composer des bouquets frais ou secs**.

### Conseil de culture

Aime le plein soleil et la chaleur. Semer à 20° dès mars-avril. Repiquer une première fois en pot, puis en place après les dernières gelées à 20-30 cm de distance. Préfère un sol riche et bien drainé. Floraison de juin à septembre. Arroser en cas de fortes chaleurs. Apport d'engrais organiques ou de compost à la plantation.