

AVRIL

LE MOIS DE L'ELAN

BON À SAVOIR

1. LES FLEURS COMESTIBLES

Dans un potager permaculturel, les fleurs ne sont pas seulement décoratives mais elles sont un outil essentiel pour encourager la biodiversité en participant à l'équilibre naturel indispensable à la bonne santé des plantes cultivées. Les fleurs comestibles attirent les insectes, la faune du sol, les oiseaux qui sont indispensables pour avoir de beaux légumes. Certaines fleurs sont mellifères, d'autres protègent les plantes d'insectes nuisibles et ce qui ne gâche rien, elles embelliront votre jardin en ajoutant de la couleur, de la saveur et de la fantaisie dans vos assiettes.

Cependant, veillez à manger des fleurs en toute sécurité !

- Il est indispensable de s'assurer que la variété de fleurs que vous avez choisie est bien comestible.
- Mangez des fleurs que vous avez vous-même cultivées sans pesticides et que savez être sans danger pour la consommation.
- Ne mangez pas des fleurs en bordure de route souvent traitées avec des pesticides ou herbicides, ou polluées par les gaz d'échappements des voitures.
- Les fleurs sont porteuses de pollen et certaines personnes y sont allergiques : la plus grande prudence est nécessaire.
- Ne mangez que les pétales et les pistils. Enlevez les étamines.
- Pour garder les fleurs fraîches, placez-les sur du papier absorbant et humide et réfrigérez les dans un récipient hermétique. Ou trempez-les dans de l'eau très fraîche pour les revitaliser.
- Il est préférable de récolter vos fleurs le matin par temps sec et de les consommer rapidement.

LISTE DE FLEURS COMESTIBLES

Alliums : fleurs de la famille des alliums (poireau, ciboulette, ail, ciboulette d'ail). Chaque partie de ces plantes est comestible.

Agrumes : fleurs sucrées et très parfumées à utiliser avec parcimonie

Aneth : fleurs et feuilles sont comestibles.

Angélique : fleurs, feuilles, tiges.

Amarante : jeunes feuilles, tiges, graines

Anis hysope : fleurs et feuilles sont comestibles.

Bleuet : pétales sont comestibles.

Basilic : la saveur des fleurs est similaire aux feuilles, mais plus douce.

Ail des ours : on consomme fleur et feuille. A ne pas confondre avec le muguet ou le colchique d'automne qui sont eux toxiques.



Bourrache : plante très mellifère et qui fait fuir limaces et escargots. Fleurs et feuilles sont comestibles. Goût iodé ressemblant à celui des huîtres. Pincer les fleurs et les consommer fraîches ou séchées.



Camomille : fleur à la saveur douce, souvent utilisée pour le thé

Capucine : Indispensable au potager : attirant les pucerons, elle est souvent plantée à proximité d'autres plantes comme les tomates ou d'arbres fruitiers comme piège préventif.

Boutons, fleurs, graines, feuilles sont comestibles. Saveur poivrée, un peu piquante, au goût de cresson ainsi que des jeunes feuilles légèrement sucrées.



Cerfeuil : fleur dont la saveur est délicate.

Chicorée : pétales et bourgeons

Coriandre : feuilles et fleurs à utiliser fraîches

Courge et la citrouille : Les fleurs sont merveilleuses pour la farce. Retirez les étamines avant de les utiliser.

Chrysanthème : Un peu amer, utilisez uniquement les pétales

Coquelicot : Les pétales se mangent crus dans les salades, confits au sucre, en décoration, pour aromatiser les boissons.



Fenouil : Excellentes fleurs jaunes avec une saveur subtile de réglisse

Hibiscus : fleurs

Géranium odorant : On consomme les fleurs et les feuilles.



Géranium rosat : fleurs ou feuilles.

Impatiens : peu de saveur mais jolie garniture. Excellent en confiture.

Jasmine : en thé ou à utiliser pour des plats sucrés avec parcimonie.

Lavande : Indispensable au potager, la lavande est mellifère et attire de nombreux insectes. Fleur sucrée, épicée, parfumée, à ajouter à des plats salés ou sucrés.

Lilas : fleurs piquantes à la saveur d'agrumes.

Mélisse : fleurs rouges avec une saveur de menthe.

Menthe : fleurs et feuilles

Monarde Didyma : fleurs et feuilles

Oeillets : fleurs sucrées et parfumés

Onagre : fleurs, feuilles et racines également comestibles.

Origan : Les fleurs sont une version jolie et subtile de la feuille.

Pâquerette : fleurs et feuilles

Pavot : pétales, graines

Pensée sauvage : fleurs ayant une subtile saveur de menthe bien adaptée pour les salades, salades de fruits et boissons. (Enlever le pédoncule).

Pissenlit : tout est comestible, fleurs, feuilles et racines

Radis : fleurs de radis ont un goût poivré distinctif.

Roquette : fleurs (jaunes ou blanches) et feuilles sont comestibles.



Rose trémière : fleurs et boutons. Garniture comestible superbe !

Rose : retirez la base blanche et amère et gardez les pétales restants pour boissons, desserts, ou confitures. Toutes les roses sont comestibles.



Romarin : fleur au goût plus doux que celui de la plante

Sauge : fleurs et feuilles.

Souci / calendula : Indispensable au potager ! Il éloigne les pucerons ! Fleur et bouton sont comestibles. Excellente fleur à manger poivrée, piquante, épicée

Trèfle : fleurs et feuilles. Fleurs douces au goût léger de réglisse.



Tagete : À planter au pieds de tomates, concombres car la tagète éloigne également les pucerons. Fleurs et feuilles sont comestibles.



Tournesol : pétales, boutons floraux, graines grillées.

Tulipe : pétales

Valériane : fleurs et feuilles de cette plante dont on dit qu'elle est le viagra des vers de terre !

Verveine : fleur blanc cassé au gout citronné pour le thé et les desserts.

Violettes : fleurs et feuilles à utiliser en salade, pour dessert ou boisson

2. SEMIS – REPIQUAGE - PLANTATION

LES SEMIS

- Planifier ses semis avec des graines paysannes ou de votre potager. Dessinez un plan de votre potager et dressez l'inventaire de vos souhaits. L'idéal est d'avoir conservé et fait sécher ses graines de l'année précédente à l'abri de la lumière, au sec, à +/- 5°. Pour le jardinier, rien de plus gratifiant que d'utiliser ses propres graines ! Sinon, utilisez des graines paysannes.
- Semer avec précision
Espacez les graines d'au moins 1cm pour faciliter l'éclaircissage donnant l'espace nécessaire à vos plantes pour bien pousser. Les grosses et moyennes graines sont enterrées en profondeur de 1 à 2 fois leurs épaisseurs. Les graines fines sont posées directement sur le terreau et saupoudrées d'une couche fine de terreau. Pour les graines les plus fines, utilisez un semoir.
- Semis ou plants ?
Bon nombre de fleurs ou de légumes ne sont pas disponibles en plants : carottes, betteraves, petits pois, pois de senteur... il faut faire ses semis. Les semis permettent des économies substantielles.
- Semis en pot ou en jardinière
Utilisez un bon terreau spécial pour semis. Faites vos semis en pot biodégradables (essayez d'éviter le plastique) ou dans des bacs à semis. La terre doit être bien tassée. Posez vos graines de manière à ce qu'elles adhèrent bien à la surface. Remettez une couche fine sur les graines adhèrent bien et tassez moyennement fort car les graines ont besoin d'air.
- Étiquetez pour bien identifier
Les semis se ressemblent... Prenez la peine d'étiqueter vos semis, en indiquant la variété, la date de semis, et la marque de la graine. Utilisez des étiquettes qui ne s'effacent pas...
- Semis direct
Il s'agit du semi en pleine terre (pas de repiquage et de plantation)
- Arroser les semis
Arroser abondamment vos semis au tout début. Par la suite, veillez simplement à ce que le terreau soit simplement humide. Une simple pulvérisation peut

suffire. Lorsque les graines auront germé, elles auront un besoin d'eau plus important. Arrosez toujours avec de l'eau à température ambiante.

- À l'intérieur
Procédez ainsi à l'intérieur si vous bénéficiez d'une importante lumière du jour.
- Laissez les plantes s'endurcir
Si vous passez les plantes trop rapidement de l'atmosphère protégée de la maison ou de la serre au froid extérieur, elles vont subir un stress. Faites une transition douce : commencez par laisser vos plants dehors une heure ou deux à l'ombre, le jour, et ensuite de plus en plus tard, pour finalement les laisser dehors, au soleil modéré lorsqu'il n'y aura plus de risque de gel.

LE REPIQUAGE

Le repiquage consiste à prélever un jeune plant de son emplacement initial pour le replanter soit dans un contenant plus grand, soit en pleine terre. C'est une transplantation ou replantation.

- Quand repiquer ?
Au début, la plante va développer sur sa base, deux « feuilles », des cotylédons destinés à nourrir la plantule pour qu'elle développe sa racine. Les deux vraies feuilles apparaissent ensuite. C'est le moment... Inutile d'attendre plus longtemps car le repiquage entraîne un arrêt du développement de la plante et il lui faudra quelques jours pour reprendre sa croissance. Plus la plante est jeune, plus il lui est facile de se remettre de cette opération.



- Plantes en mottes
Si les plants ont été semés en godets individuels, on démoule doucement la plantule en veillant à ce que la motte adhère bien aux racines. Avec un plantoir, on forme un trou dans la terre. On y glisse délicatement la petite motte avec sa plantule en faisant bien adhérer la terre autour du plant. On arrose alors en pluie fine et on veille à arroser régulièrement pendant la période suivant le repiquage.
- Plantes à racines nues
Les plantes à racines nues sont des plantes dont les racines ne sont pas protégées par une motte de terre. Avec une fourchette, on prélève délicatement la plantule avec ses racines, sans motte de terre. Avec un plantoir on forme un trou dans la terre et on y glisse doucement les racines de la plantule. On tasse légèrement et on arrose alors en pluie fine. Arrosez régulièrement pendant la période suivant le repiquage.

- En pratique
La plantule doit être le moins possible traumatisée au cours de cette opération.
À faire un jour frais et sans soleil, ou tôt le matin ou fin d'après-midi et à l'ombre.
- À quelle profondeur ?
 1. Repiquage « flottant » - pour les fraisiers - : la plantule est à peine enfoncée dans le sol, le collet n'étant pas enterré.
 2. Repiquage assez profond - pour la grande majorité des végétaux - : la plantule est enterrée dans le sol jusqu'à la base des deux premières feuilles.
 3. Repiquage profond - pour les tomates - : la plantule est enterrée dans le sol jusqu'au sommet des deux premières feuilles.

LA PLANTATION

Idem que pour le repiquage en pleine terre...

3. CALENDRIER DES FRUITS ET LEGUMES D'AVRIL



LE LEGUME DU MOIS

4. LA TOMATE ET LES VARIETES ANCIENNES

La tomate, ce fruit-légume de la famille des Solanacées qui donne le vertige de par son goût, sa couleur, sa texture, sa beauté est née au Pérou. Cette plante herbacée robuste et vigoureuse s'adapte à tous les sols et pousse rapidement avec un peu de chaleur et beaucoup de lumière.

Elle arrive à la fin du 16^{ième} siècle en Europe pour finir par conquérir les gourmets du monde entier dès le début du 20^{ième} siècle. Après la pomme de terre, elle est le fruit le plus consommé de la planète, synonyme de soleil et de plaisir gourmand. À peine un siècle plus tard, aujourd'hui, il faut s'atteler à nous rappeler que la tomate n'est pas un fruit rouge, rond, peu diversifié et relativement peu goûteux. Vestaculture, c'est un de ses cheval de bataille... faire revivre les variétés anciennes, retrouver le plaisir du goût et le plaisir des yeux.



EN PRATIQUE - AVRIL

5. LA TOMATE DU SEMIS À L'ASSIETTE

LE SEMI

Pour réussir ses semis de tomates, doivent être préparés 6 semaines avant leur mise en terre. En Belgique, on commence à mettre en terre ses plants de tomates après les premières gelées. Dès lors, les semis de tomates se préparent entre le 15 mars et le 15 avril. Laissez vos semis à la lumière dans une serre, une véranda ou derrière une fenêtre exposée au soleil de votre habitation, là il fait chaud (plus 20°) pour germer.

Utilisez un petit bac à semis ou directement des godets biodégradables ou des plaques alvéolaires à semis. Remplissez vos récipients à semis de terreau : un terreau de semis ou un terreau universel mélangé avec de la terre de jardin, du compost et ¼ du sable pour assurer un bon drainage. Égalisez puis tassez fermement. À l'aide d'une pince à épiler, semez les graines de tomates de votre choix en les distanciant d'au moins 3 cm. Remettez du terreau par-dessus et tassez de manière ce que les graines soient bien en contact avec la terre. Arroser généreusement à l'aide d'un brumisateur une première fois et par la suite veillez à

ce que les semis soient toujours maintenus dans une bonne humidité. Évitez le plus possible de manipuler les jeunes plants car ils sont très fragiles. N'oubliez pas d'étiqueter vos semis !!! Ils se ressemblent tous... et il sera très difficile de les différencier par après.

LE REPIQUAGE

Lorsque vos jeunes plantes comportent 2 vraies feuilles, et 2 autres jeunes feuilles embryonnaires (cotylédons), il est temps d'envisager le repiquage. Mettez le jeune plant que vous aurez manipulé avec le plus grand soin dans un godet individuel (rempli du même mélange que dans le premier) afin que les racines ne se mélangent pas. Quelques jours avant la plantation en pleine terre, pour leur éviter un choc thermique, placez vos godets à l'extérieur l'après-midi pour les préparer et les endurcir au froid avant leur sortie définitive.

LA PLANTATION

La plantation se fait traditionnellement après les Saints de Glace (11,12, et 13 mai) mais on peut essayer de planter quelques sujets dès le 1^{er} mai. Pour une famille de 4 personnes, plantez une dizaine de pieds (à moins de vivre dans le sud, le double si vous avez de la place et que vous voulez faire des conserves et coulis).

Creusez un trou de 30 cm de profondeur dans un endroit ensoleillé et installez les tuteurs (pour ne pas abimer les racines du plant de tomate). Ajouter une bonne poignée d'orties fraîches ou de consoudes broyées. Mettez le plant de tomate préalablement trempé dans de l'eau en enterrant la vase de la tige jusqu'aux premières feuilles. Refermez bien le trou pour ne pas laisser passer d'air. Arrosez généreusement. Les plants doivent être espacés de 60 cm pour laisser l'air circuler entre les plants et éviter la contamination d'éventuelles maladies. Paillez pour maintenir la chaleur et mettez de l'anti-limace...

Concernant l'effeuillage... il y a les pour et les contre... Selon les conseils du Pro de la tomate, Pascal Poot (le jardin de la santé), il n'y a rien à faire à part tuteurer les tomates pour qu'elles ne prennent pas trop de place. Les résultats étaient plus que satisfaisants et le mildiou n'est apparu qu'au mois de septembre. Pour ceux qui préfèrent effeuiller, il ne faut enlever que les gourmands du bas car les feuilles sont précieuses aux plants de tomates car elles exercent une fonction nourricière indispensable à leur bon développement.

Conseils maison pour des tomates aux petits soins !

- Pour lutter contre le mildiou, piquer la tige du plant de tomates par un fil de cuivre brûlé à la base du plant et légèrement en dessous de la surface pour que l'humidité de la terre l'oxyde.
- Mettez des tuteurs en cuivre (plus chers mais efficaces).
- Règle d'or : n'arrosez pas trop !!! Les tomates perdraient de leur saveur et auront un goût d'eau. Une terre bien aérée vaut mieux qu'un arrosage trop copieux ! Pensez plutôt à biner ou griffer légèrement la surface autour du plant.
- Au printemps, pulvérisez le plant avec de la bouillie bordelaise pour lutter contre les chenilles.
- Autour du plant, plantez des aromates (ciboulette, basilic, thym, persil, ail, oignon) qui éloignent les insectes.

- Plantez des capucines et des tagettes qui attirent les pucerons et détruisent les nématodes.
- Si vous avez décidé de supprimer les gourmands (les rejets) qui sont inutiles tout au long de la pousse, faites-le régulièrement.
- Faites votre propre insecticide ! Laissez macérer 1 kg de ces rejets et quelques feuilles saines de plus dans 10 l d'eau (de pluie) pendant 3 jours. Filtrez et pulvériser sans diluer contre les pucerons, les altises, la piéride du chou et la teigne du poireau.
- Les engrais sont les plus efficaces au mois de juillet pour donner aux tomates toute l'énergie dont elles ont besoin à ce stade de leur développement.

La maladie du « Cul noir »

C'est le comble du potagiste... les tomates sont d'un rouge magnifique prêtes à être cueillies dans les tous prochains jours et voilà que le lendemain on les retrouve à moitié noir. C'est la maladie du « cul noir ». Il s'agit d'un défaut d'assimilation du calcium par les plants de tomates dû à un arrosage irrégulier. En rattrapant les oublis d'arrosage en période de canicule, on irrigue abondamment ce qui provoque une alternance de périodes de soif et de surabondance d'eau. Les fruits deviennent soudainement gorgés d'eau et ont tendance à craquer. Les crevasses noircissent ce qui est dû à des attaques de champignons et ce qui les fait pourrir. Pour éviter la maladie du « Cul noir », il faut arroser les tomates très régulièrement et pas trop... les oyas sont une super solution pour éviter cette maladie puisque le plant de tomates va s'abreuver de ce dont il a besoin, ni trop, ni trop peu. Si vous n'avez pas d'oyas, ne succombez pas à la tentation d'arroser trop en période de sécheresse. Une ou deux fois par semaine suffisent et un peu moins lorsque les fruits commencent à murir de manière à ce qu'il ne soit pas gorgé d'eau et qu'il soit donc plus savoureux.

Récupération des graines

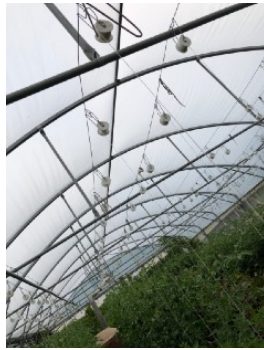
Au début de la saison, choisissez vos plus belles tomates et récupérez-en les graines. Mettez-les dans un pot en verre avec un peu d'eau et laissez-les moisir à l'ombre dans un endroit bien aéré. Quelques jours plus tard, les graines remontent à la surface et l'eau est restée au fond. Rincez le mélange à grande eau, tamisez et laissez sécher les graines sur du papier vierge pendant une semaine. Voilà... vous pouvez les ranger dans un petit sachet sur lequel vous aurez pris soin de noter la variété de tomate. Conservez-le au frais et à l'abri de la lumière.

LA TOMATE AU BEC HELLOUIN... DANS LA SERRE AVEC PERRINE

(Notes de cours)

- Pour les tomates, il faut une température de 20 degré minimum pour les semis.
- Enlever les gourmands de préférence à la main « pouce/index » car les outils apportent des maladies qu'il faut alors soigneusement et régulièrement désinfecter.
- Repiquer les gourmands en pleine terre après les avoir trempés une dizaine de jour pour qu'ils développent de petites racines.

- Enlever les branches du dessous ou il n'y a pas de fruits et que l'on peut laisser en paillage.
- Mettre des salades sous les tomates. Elles attirent les pucerons... ce n'est pas grave ! Pulvériser au purin ortie / prêle / sureau avec un brumisateuse sur toute la plante.
- Paillez vos pieds de tomates
- Mettre de la fleur très tôt en saison (déjà en février). Bourrache pour les bourdons, capucines pour les pucerons (meilleures et plus productives que les tagettes). Et mettre des basilics.
- S'il y a de l'humidité sur les tomates, secouer les câbles avec un bambou... ça stimule les bourdons en plus !
- Planter en quinconce tous les 60 cm
- Utiliser des enrouleurs à tomate poivron concombre aubergine
- Ficelle synthétique : excellente contre mildiou
- Avant de planter, tremper les plants de tomates dans l'eau. Faire un très grand trou. Planter le plant bien humide en ne laissant pas d'air passer. Bien arroser pendant la plantation.
- Récolter les graines de tomates avant le mildiou !



7. SEMER – PLANTER – RECOLTER

AVRIL

PREMIERE QUINZAIN

Semer dehors sous abri

Concombre, melon, aubergine, basilic, céleri, piment, poivron, roquette, tomate

Semer en pleine terre

Arroche, betterave, carotte, cerfeuil, chicorée sauvage, chou, laitue, navet panais, persil, poireau, pois, poireau, radis, salsifis, roquette

Planter en pleine terre

Artichaut, chou-fleur, ciboulette, crosne, échalote, estragon, laitue, oignon, pomme de terre, topinambour

DEUXIEME QUINZAIN

Semer dehors sous abri

Chicorées frisée et scarole, concombre, courge, courgette, melon, potiron

Semer en pleine terre

Arroche, betterave, carotte, cerfeuil, épinard, fenouil, fève, laitue, oignon, panais, persil, poireau, pois, laitue, radis, roquette

Plantez en pleine terre

Artichaut, choux, pomme de terre, topinambour

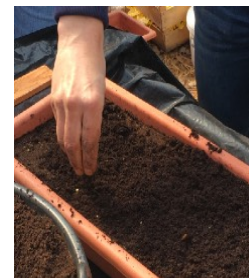
Divers

Plantez des fleurs !

Préparation de semis d'aubergine et de piments Rachel et Pascal POOT au Potager de la santé en mars



1. Utilisez un bon terreau « bio » et humidifiez-le si nécessaire
2. Remplir généreusement une jardinière
3. Tassez fortement le terreau dans la jardinière
4. Utilisez un niveau ou une planche pour tasser la terre pour obtenir une surface lisse



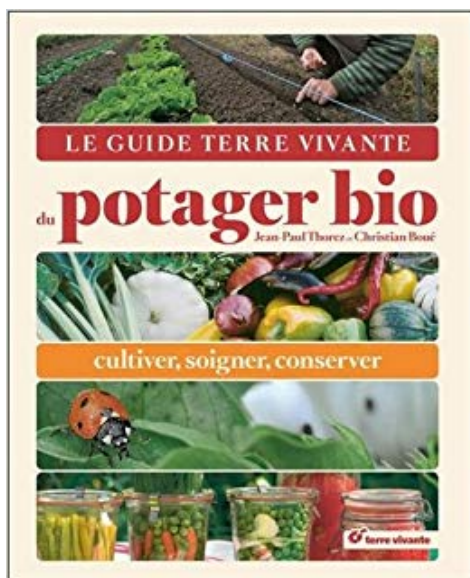
5. Pensez à marquer la jardinière du nom du semis réalisé
6. Semez vos graines d'aubergine ou de piment ou de poivrons (méthode similaire)
7. Semez de manière à ce que les graines soit espacées à distance tel le bac gris de droite
8. Remettre une couche de terreau de l'épaisseur de la graine de manière à ce qu'elle soit couverte



9. Utilisez un niveau ou une planche pour tasser la terre pour obtenir une surface lisse
10. Arrosez très généreusement ! Et veillez jusqu'à ce que la graine germe à ce que la terre soit bien humide. Arroser fréquemment.
11. Placez les bacs sur du fumier bien chaud (20 degré) à l'abri dans une serre. Ou chez vous dans une véranda bien chauffée et à la lumière, en pensant à mettre vos jardinières sur l'heure de midi par soleil quand il fait bien chaud. L'idéal étant pour la graine de connaître le jour et la nuit à des températures suffisamment chaudes.
12. Une fois que la plante germe et donne 3 ou 4 feuilles, elle est prête à être mise en terre (après les dernières gelées).

LIVRE ET DVD DU MOIS

LE GUIDE TERRE VIVANTE DU POTAGER BIO J.P. THOREZ ET CH. BOUE GUIDE POTAGER BIO



Un guide complet sur le potager bio : tout sur les fondamentaux d'un potager en permaculture, les plantes potagères, aromatiques, condimentaires, les petits fruits, les associations de légumes, les rotations, les purins, travaux de saisons, outils, compostage, arrosage, sans pesticides et engrais chimiques... Un guide (467 pages) qui s'adresse à tous de façon de manière claire et très agréable. Pour « amateurs » professionnels...

« LA BELLE VERTE » DE COLINE SERREAU FILM – SCIENCE FICTION



Film français (1996) de Coline Serreau avec Coline Serreau, Vincent Lindon, Marion Cotillard. 1996. Fable philosophique, écologiste, humaniste, pacifiste, pleine d'humour qui prône des valeurs sensibles comme la coopération et l'harmonie réelle comme valeur sociales. *Quelque part dans l'univers, il existe une planète où les habitants vivent en parfaite harmonie. De temps en temps quelques-uns d'entre eux partent en excursion sur d'autres planètes. Depuis deux cents ans plus personne ne veut aller sur la planète Terre. Or un jour, Mila se porte volontaire et atterrit en plein Paris*