



LES JARDIFICHES

Le guide pratique des

légumes

Thomas Alamy

Éditions **QUEST-FRANCE**

Sommaire

8	Ail	34	Chou de Bruxelles
10	Arroche	36	Chou-fleur
12	Artichaut	38	Chou frisé
14	Asperge	40	Chou pommé
16	Aubergine	42	Chou-rave
18	Betterave	44	Concombre et cornichon
20	Cardon	46	Courge
22	Carotte	48	Courgette
26	Céleri	52	Cresson de terre
28	Cerfeuil tubéreux	54	Crosne
30	Chicorée	56	Échalote
32	Chou brocoli	58	Endive

Note de l'auteur

Les périodes de travaux ainsi que celles des étapes de développement des légumes peuvent varier en fonction des régions, des conditions climatiques et de la configuration de votre jardin. Comptez jusqu'à un mois d'avance pour les régions méridionales et du littoral, et un mois de retard au Nord et en altitude.

60	Épinard
62	Fenouil
64	Fève
66	Haricot
68	Laitue
70	Mâche
72	Melon
74	Navet
76	Oignon
78	Oseille
80	Panais
82	Piment et poivron

84	Poireau
86	Poirée (ou Bette)
88	Pois
90	Pomme de terre
94	Radis
96	Rhubarbe
98	Rutabaga
100	Salsifis et scorsonère
102	Tétragone
104	Tomate
108	Topinambour



Carotte

Daucus carota • Apiacées • LÉGUME RACINE BISANNUEL



Propriétés

Riche en vitamines, minéraux, fibres et carotène, apéritive, calmante et diurétique.

Pour 4 personnes

6 à 8 m linéaires (2 à 5 kg/m).

Associations

Bonnes : ail, échalote, haricot, laitue, oignon, poireau, radis / À éviter : betterave, céleri, fenouil, poirée, pomme de terre.

Sol

Riche, meuble, profond et frais. À l'automne qui précède le semis, éliminez les pierres, ameublissez la terre en profondeur et apportez du compost ou du fumier.

Espacement

Entre 2 plants : 5-10 cm /
2 rangs : 20-30 cm.

Hauteur

30-60 cm.

Maladies et parasites

Alternariose, mouche de la carotte, oïdium, pucerons, rongeurs.

La carotte, qui développe un feuillage vert finement découpé, est reconnaissable à sa racine charnue cylindrique et allongée le plus souvent orange, parfois jaune, blanche ou violette.

Semis

Semez en place dès février-mars les variétés hâtives de printemps, en les protégeant par un voile d'hivernage ou un tunnel. D'avril à juin celles d'été, entre mai et juillet celles d'automne et d'hiver. Étalez vos semis ou cultivez différentes variétés pour échelonner les récoltes. Déposez les graines à la surface en les serrant, puis recouvrez légèrement de terre fine ou de terreau, avant de tasser la terre et d'arroser en pluie fine. La levée intervient en huit à quinze jours. Réalisez un premier éclaircissage à 2 ou 3 cm au bout d'un mois quand les plantules ont trois ou quatre feuilles. Puis un second quinze jours plus tard, afin d'obtenir un écart entre chaque plant de 5 à 10 cm selon les variétés et leur grosseur.

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

■ Semis en place

■ Récolte

Entretien

Maintenez un sol propre par des binages et des désherbages réguliers. Arrosez peu souvent mais abondamment en période de sécheresse pour éviter que les racines se creusent. Dans les régions à hiver froid, coupez le feuillage à 1 cm du collet avant les premières gelées, et étalez une couche de paille ou de feuilles mortes de 10 cm d'épaisseur pour les conserver en terre tout l'hiver.

Récolte

Elle a lieu en moyenne trois à quatre mois après le semis, entre mai et novembre. Arrachez les racines selon vos besoins en vous aidant d'une fourche-bêche.

Conservation

Consommez les carottes hâtives et d'été dès leur récolte. Les plus tardives peuvent être conservées pendant plusieurs mois. Laissez-les d'abord sécher un ou deux jours au soleil, puis retirez leur feuillage avant de les placer dans une caisse remplie de sable sec, à entreposer dans un lieu frais et bien aéré.

Utilisation

Appréciée pour sa saveur douce et sucrée, la carotte se mange crue et râpée en salade, seule ou accompagnée d'autres crudités. Ou cuite à la vapeur, en ragoût, en purée, poêlée, en soupe et même en gâteau.

Pour faciliter le semis souvent trop dense et mieux répartir les graines, mélangez-les à du sable ou du marc de café. Vous pouvez aussi y ajouter des graines de radis, qui seront rapidement prêts à être récoltés.

*Il existe une large gamme de variétés,
on en compte plus de 500, qui se distinguent selon
la forme de leur racine et leur période de récolte.*

Les trois formes de racines :

- **Demi-longues** : les plus répandues, cylindriques à bout pointu, mesurant en moyenne 15 à 20 cm de long, plus adaptées aux terres lourdes et peu profondes.
- **Longues** : grosses racines coniques ou cylindriques de plus de 20 cm, rustiques et vigoureuses, nécessitant une terre profonde.
- **Courtes** : plus rares, peu allongées et de forme arrondie, moins productives et au feuillage peu développé, idéales en terrain lourd.

Variétés conseillées

Hâtives de fin de printemps :

- 'De Carentan', longue à chair orange foncé sans cœur, tendre, juteuse et parfumée.
- 'Marché de Paris', à racines courtes de forme arrondie, tendres et sucrées.
- 'D'Amsterdam', à racines demi-longues cylindriques, chair fine et parfumée.

Semi-précoces d'été :

- 'Touchon', demi-longue sans cœur à chair ferme et sucrée savoureuse, une des meilleures. **1**
- 'Nantaise améliorée', demi-longue tendre, douce et juteuse. **2**
- 'Nandor', de type nantaise, à rendement élevé et d'excellente qualité, rustique.
- 'De la Halle', demi-longue délicieuse et de bonne conservation.

Tardives :

- 'De Chantenay à cœur rouge', demi-longue productive, particulièrement douce et tendre. **3**
- 'Rothild', longue racine charnue et lourde, parfumée, sucrée et juteuse.
- 'De Meaux', longue et lisse au goût fin et doux, de très bonne conservation.
- 'De Colmar à cœur rouge', productive et rustique à longues et grosses racines. **4**
- 'Géante de Tilques', à racines de 20 à 30 cm de long très parfumées.
- 'De Saint-Valéry', très productive à longues racines droites tendres et sucrées. **5**
- 'Berlicum', longue et savoureuse sans cœur, réputée pour son excellente conservation.

Essayez aussi les variétés colorées 6, originales et sucrées, comme 'Purple Haze' pourpre à cœur orange, 'Deep Purple' à peau et chair violet foncé, 'Jaune du Doubs' et 'Yellowstone' de couleur jaune, ou encore 'Blanche des Vosges' et 'White Satin' à la racine blanche.



Calendrier pour agir au bon moment

- Semis sous abri
- Semis en place
- Plantation
- Récolte

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Ail		■	■							■	■	■
Arroche			■									
Artichaut			■									
Asperge		■	■	■	■	■						
Aubergine		■										
Betterave			■									
Cardon				■	■	■	■				■	■
Carotte		■										
Céleri			■									
Cerfeuil tubéreux		■										
Chicorée			■									
Chou Brocoli		■										
Chou de Bruxelles			■									
Chou-fleur			■									
Chou frisé			■									
Chou pommé		■										
Chou-rave		■										
Concombre et Cornichon			■									
Courge			■									
Courgette			■									
Cresson de terre			■									
Crosne		■	■									■
Échalote		■	■							■	■	■

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Endive												
Épinard												
Fenouil												
Fève												
Haricot												
Laitue												
Mâche												
Melon												
Navet												
Oignon												
Oseille												
Panais												
Piment et Poivron												
Poireau												
Poirée (ou Bette)												
Pois												
Pomme de terre												
Radis												
Rhubarbe												
Rutabaga												
Salsifis et Scorsonère												
Tétragone												
Tomate												
Topinambour												