



# JANVIER AU POTAGER

Découvrez  
plus de conseils  
sur le blog



## SEMIS SOUS ABRI

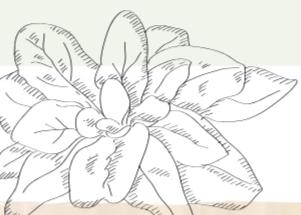
Chou cabus,  
Épinard,  
Laitue,



Poireau,  
Oignon

## SEMIS EN PLEINE TERRE

Bien que les jardiniers disposant de serres chaudes puissent entamer quelques semis de variétés potagères hâtives (radis, carotte ou encore de chou cabus), il est toutefois préférable d'attendre le mois de février pour les commencer.



## CONSEILS DE JARDINAGE



### VÉRIFIEZ LES PROTECTIONS

En ce mois, souvent le plus froid de l'année, vérifiez l'état des protections hivernales installées les mois précédents ainsi que les cultures sous les tunnels ou les cloches.



### AMENDEZ LE SOL

Poursuivez l'amendement du sol pour la prochaine saison avec du fumier ou du compost : simplement déposé en surface, il s'incorporera naturellement dans la terre grâce à l'action du gel.

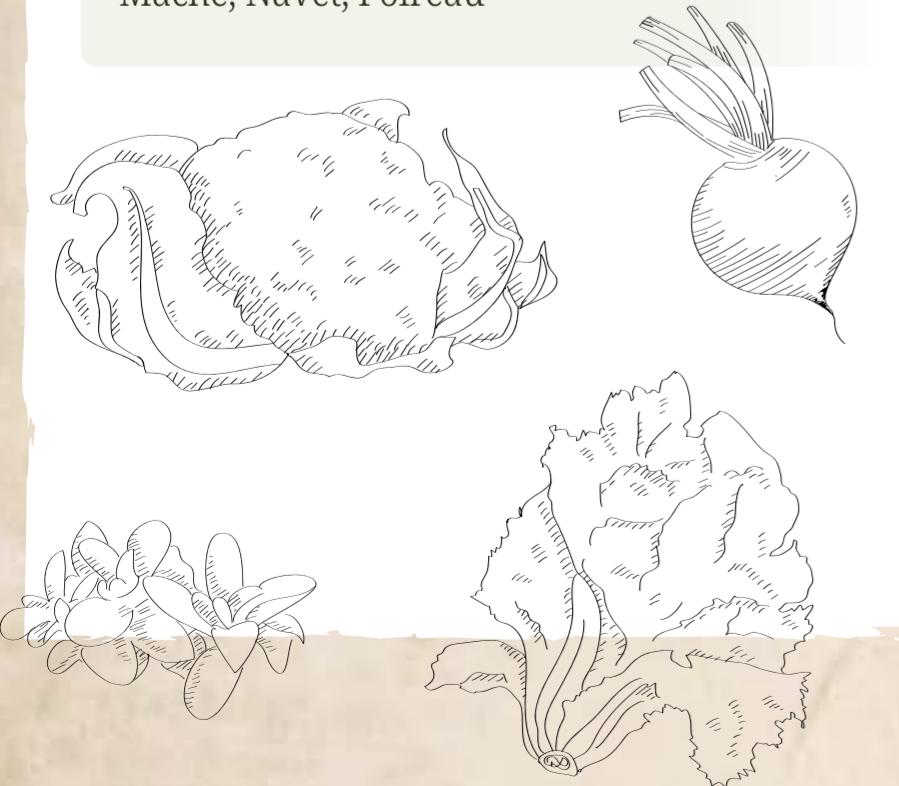


### PLANIFIEZ VOTRE FUTUR POTAGER

Pensez à créer le plan de votre potager pour la saison à venir en tenant compte, dans la mesure du possible, des rotations de cultures et en évitant de remettre des plantes identiques au même endroit.

## RÉCOLTE

Chicorée, Chou brocoli,  
Chou de bruxelles, Chou fleur,  
Chou frisé/Kale, Épinard, Laitue,  
Mâche, Navet, Poireau



## TRUCS & ASTUCES

### CRÉEZ UN JARDIN DE PLANTES AROMATIQUES

Les herbes aromatiques peuvent se cultiver de nombreuses façons : en carré, en bordure ou encore en spirale, les dispositions sont seulement limitées par l'imagination. Préférez toutefois une exposition ensoleillée et protégée des vents.

### UTILISEZ LA COUCHE CHAude

Composée de fumier et de paille, la couche chaude dégage naturellement de la chaleur sous l'effet de la fermentation et permet de pratiquer de nombreux semis entre janvier et mars lorsque les températures sont encore froides. Entassez sur 60 cm à 1 mètre de hauteur, couche par couche, un mélange de 2 parts de paille pour une part de fumier. Piétinez bien le mélange et arrosez légèrement lors de la pose de chaque couche pour que la fermentation puisse se lancer. Étalez ensuite 20 cm de terreau puis installez, éventuellement, un châssis par-dessus. La température atteint 60 à 70 °C au bout de 7 à 10 jours. Attendez qu'elle redescende aux alentours de 25 °C pour commencer à semer ou à placer vos semis sur cette couche. La température de votre couche restera stabilisée à 20-25 °C pendant environ un mois. Pour les couches chaudes avec un châssis, pensez à les ouvrir les jours ensoleillés pour éviter que la chaleur ne s'accumule trop.

## IDÉE RECETTE

### SALADE DE CHOU KALE MARINÉ

#### INGRÉDIENTS

Une dizaine de feuilles de Chou frisé «Noir de Toscane» ;  
de l'huile d'olive ; du jus de citron ; du sel ; du poivre ;  
des canneberges (facultatif)



Nettoyez les feuilles de kale sous l'eau, séchez-les et retirez la nervure centrale. Découpez-les en lamelles et placez-les dans un saladier avant d'y incorporer une bonne dose d'huile d'olive, une pincée de sel et de poivre. Massez bien les feuilles avec l'assaisonnement, puis laissez reposer une nuit au frais. Le lendemain, ajoutez le jus d'un citron et les canneberges hachées. Remuez et servez !