



# MAI AU POTAGER

Découvrez  
plus de conseils  
sur le blog

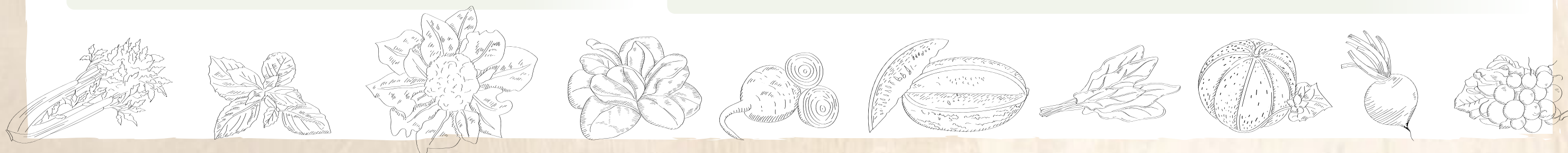


## SEMIS SOUS ABRI

Basilic,	Chou cabus,	Chou frisé/Kale,
Céleri,	Chou fleur,	Laitue
Chou brocoli,	Chou de Bruxelles,	

## SEMIS EN PLEINE TERRE

Betterave,	Ciboulette,	Courge,	Haricot,	Melon,	Poireau,
Blette,	Concombre,	Courgette,	Laitue,	Navet,	Radis
Carotte,	Coriandre,	Épinard,	Maïs,	Pastèque,	



## CONSEILS DE JARDINAGE



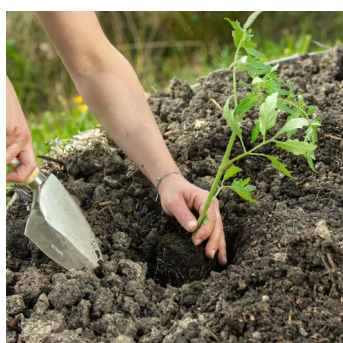
### BUTTEZ LES POMMES DE TERRE

Buttez les plants de pommes de terre, lorsqu'ils atteignent 15 à 20 cm de haut, pour encourager la formation des tubercules et les protéger de la lumière. Cette opération consiste à ramener la terre des sillons, de chaque côté des pieds. Il est également possible de les couvrir généreusement avec un paillis, afin d'éviter de remuer le sol.



### INSTALLEZ LES SUPPORTS

Préparez et installez les supports nécessaires pour soutenir le développement des plantes comme les tomates à croissance indéterminée ou pour les cultures des variétés grimpantes et coureuses tels que les concombre, haricot et pois, gourdes, etc. Tipis, cages, tuteurs simples ou en portique, il existe tout un panel de possibilité en fonction de votre matériel disponible, de la taille de votre jardin et du nombre de plants à tuteurer ou à palisser.



### REPIQUEZ LES JEUNES PLANTS

La première quinzaine de mai, repiquez les jeunes plants moins sensibles au froid tels que ceux de laitue, de poireau ou de chou. À partir de la fin de la deuxième semaine, dès que les gelées ne sont plus à craindre, installez au potager les plantes les plus frileuses comme la tomate, le poivron, le concombre, etc. Effectuez cette opération par temps couvert et veillez à respecter les distances de plantation spécifiques à chaque espèce.

## TRUCS & ASTUCES

### PLANTEZ LES TOMATES JUSQU'AUX PREMIÈRES FEUILLES

La tomate forme de petites racines le long de la tige, se transformant en racines au contact de l'eau ou de la terre. Pour favoriser un meilleur système racinaire, retirez la première paire de feuilles des plants et installez-les au potager de manière à enterrer un maximum de tige.

### FAVORISEZ UNE MEILLEURE POLLINISATION AVEC LES FLEURS

Si certaines plantes telles que la tomate ont la capacité de s'autoféconder, d'autres comme la courgette et les autres Cucurbitacées nécessitent l'intervention de vecteur pour leur fécondation. La présence d'insectes pollinisateurs est donc indispensable à la formation des fruits. Installez des fleurs pour les attirer : agastache, bourrache, cosmos, tournesol, sarrasin, zinnia, etc., le choix ne manque pas !

### PENSEZ AUX CLOCHES DE PROTECTION

Ces cloches transparentes protègent les jeunes plants ou les semis, encore fragiles, du gel, des fortes pluies ou des ravageurs. Elles agissent comme de véritables mini-serres et permettent de garder de la chaleur et de l'humidité à l'intérieur. Installez-les seulement en cas de temps froid, sur les plantes frileuses, et ôtez-les dès que le soleil refait son apparition.

## RÉCOLTE

Betterave,  
Chou brocoli,  
Chou cabus,  
Chou fleur, Ciboulette,  
Coriandre, Courgette,  
Épinard, Fève, Laitue,  
Navet, Oignon,  
Poireau, Pois,  
Radi



## SALADE DE POIS GOURMAND À L'ASIATIQUE

### INGRÉDIENTS

**400 g de pois gourmand fraîchement récoltés; gingembre; coriandre; 1 citron vert; huile végétale (tournesol, sésame, arachide..); cacahuète grillée; piment.**

Équeutez les gousses de pois, puis faites-les blanchir 3 min dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les et laissez-les quelques minutes sous de l'eau bien froide pour stopper leur cuisson et qu'ils conservent une belle couleur. Préparez l'assaisonnement dans un grand bol : pressez le citron vert et ajoutez 3 cuillères à soupe d'huile végétale, un petit morceau de gingembre râpé, de la coriandre ciselée, une demi-cuillère à café de purée de piment ou un peu de piment en poudre — selon vos goûts — et des cacahuètes grillées préalablement pillées. Placez les pois dans le bol et remuez délicatement afin qu'ils s'imprègnent de l'assaisonnement. Dressez, accompagné d'un peu de riz par exemple, et dégustez !

## IDÉE RECETTE