



# JUIN AU POTAGER

Découvrez  
plus de conseils  
sur le blog



## SEMIS SOUS ABRI

Basilic,  
Chou brocoli,  
Chou cabus,

Chou fleur,  
Chou frisé/Kale

## SEMIS EN PLEINE TERRE

Betterave,  
Carotte,  
Chicorée,

Ciboulette,  
Concombre,  
Coriandre,

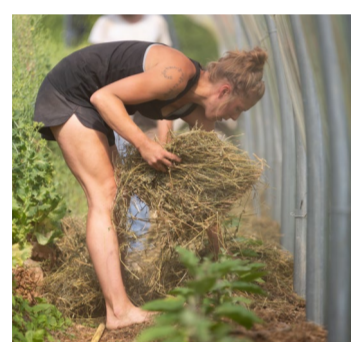
Blette,  
Courge,  
Courgette,

Haricot,  
Laitue,  
Maïs,

Navet,  
Pastèque,  
Radis

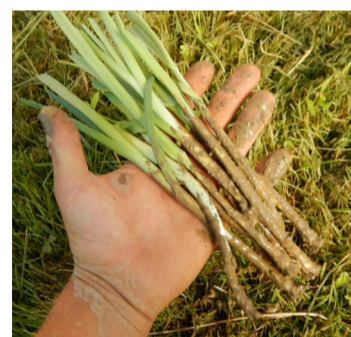


## CONSEILS DE JARDINAGE



### PAILLEZ LES CULTURES

Installez d'épaisses couches de paille, de foin, de tonte, etc., sur les planches de cultures. Elles protègent et améliorent le sol, évitent l'évaporation de l'eau et limitent le développement des adventices.



### HABILLEZ LES POIREAUX

Préparez les poireaux avant de les repiquer. Déterrez-les délicatement et laissez-les 48 h à l'extérieur afin de les endurcir. Taillez ensuite les racines à 1 cm de la base et coupez un tiers de la partie terminale du feuillage. Faites des trous d'environ 4 cm de large et 20 cm de profondeur, placez les plants et versez de l'eau jusqu'en haut. La boue obtenue favorisera une meilleure reprise des poireaux.



### SEMEZ LES LÉGUMES RACINES DE CONSERVATION

Semez, dès la deuxième quinzaine de juin, des variétés de carottes, de betteraves, de rutabaga ou encore de navets, adaptées à la conservation. Ils se gardent, tout au long de l'hiver aussi bien en terre, qu'en silo ou en cave.

## TRUCS & ASTUCES

### CONFECTIONNEZ DES EXTRAITS FERMENTÉS DE PLANTES

Préparez des extraits d'ortie, de consoude ou encore de prêle, pour soigner votre potager. Hachez la plante et placez-la dans un bidon, ajoutez de l'eau, brassez et fermez le bidon. Remuez chaque jour jusqu'à l'apparition de bulles. Lorsque les bulles deviennent très fines, voire mousseuses, filtrez l'extrait avant de le conserver en bouteille au frais.

### RÉALISEZ DES TIPIS DE HARICOTS

Les structures en tipi apportent de la hauteur au potager et s'installent facilement aussi bien dans les petits que dans les grands jardins. Réunissez 6 à 7 tuteurs de 2,5 m de long à une extrémité. Plantez-les profondément, en cercle, de manière à espacer chaque tuteur de 40 cm, avant de semer 5 à 8 graines de haricots à chaque pied.

### COUCHEZ L'AIL

L'ail planté en automne commence sa maturation et les bulbes pourront être récoltés dès le mois prochain. Si la végétation est encore bien vigoureuse, nouez ou pliez les feuilles pour favoriser le développement des têtes.

## RÉCOLTE

Basilic, Betterave, Carotte,  
Chou brocoli, Chou cabus,  
Chou fleur, Ciboulette,  
Concombre, Coriandre,  
Blette, Courge, Courgette,  
Épinard, Fève, Laitue,  
Navet, Oignon, Poireau,  
Poivron & Piment,  
Pois, Radis, Tomate



## IDÉE RECETTE



### BETTERAVES MARINÉES ET FROMAGE FRAIS

#### INGRÉDIENTS

5 à 6 belles betteraves ; 10 cl de vinaigre de miel ; 10 cl de vinaigre balsamique ; cardamome ; fromage de chèvre frais ; sel et poivre ; huile d'olive ; miel ; marjolaine ; citron.

La veille, pelez les betteraves et coupez-les en fines tranches de 2 mm d'épaisseur et réservez. Mixez 30 g de betterave avec les vinaigres, ainsi qu'un peu de cardamome, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre, jusqu'à obtenir une marinade bien lisse. Placez-y ensuite les tranches et massez-les légèrement. Laissez mariner 12 h au frais.

Le lendemain, sortez les tranches de betterave et mettez-les de côté. Placez 15 cl de la marinade dans une petite casserole, ajoutez une pointe de miel, et faites-la réduire à feu doux.

Dressez les tranches de betterave dans une assiette, parsemez-les de fromage de chèvre frais, de marjolaine et de zeste de citron, et ajoutez quelques pointes du jus réduit.