



# JUILLET AU POTAGER

Découvrez  
plus de conseils  
sur le blog



## SEMIS SOUS ABRI

Betterave,  
Chou brocoli,  
Chou fleur,  
Chou frisé/Kale

## SEMIS EN PLEINE TERRE

Betterave,  
Blette,  
Carotte,  
Chicorée,  
Ciboulette,  
Coriandre,  
Haricot,  
Laitue,  
Navet,  
Radis



## CONSEILS DE JARDINAGE



### RESSEMEZ DES PLANTES AROMATIQUES

Réalisez un nouveau semis de plante aromatique afin de rehausser toutes vos recettes automnales et agrémenter toutes vos conserves. Aneth, cerfeuil, ciboulette, cochléaire ou faux raifort, coriandre, persil, etc., il y en a pour tous les goûts.



### OMBREZ LES JEUNES CULTURES

Installez un ombrage léger à l'aide de voile, de canisse ou de cagette retournée, sur les jeunes plants fraîchement mis en terre, ou sur les nouveaux semis, pour les protéger du soleil intense de l'été.



### RÉCOLTEZ L'AIL, LES OIGNONS ET LES ÉCHALOTES

Récoltez les bulbes d'ail, d'oignon et d'échalote lorsque leur feuillage est au moins à moitié sec. Déchaussez-les à l'aide d'une fourche en prenant soin de ne pas blesser les bulbes, puis faites-les sécher durant quelques jours avant de les stocker.

## TRUCS & ASTUCES

### ISOLEZ LES FRUITS DES COURGES

Disposez délicatement un épais paillage ou des tuiles sous les fruits des courges afin de les isoler du sol et de les préserver de l'humidité et du pourrissement.

### CONSERVEZ LES HERBES AROMATIQUES

Stockez les plantes aromatiques sèches dans des bocaux distincts afin de garder toutes leurs saveurs. Certaines herbes plus fragiles telles que le persil, le basilic ou la coriandre se conservent mieux congelés, dans de l'huile ou encore avec du sel.

### SÉCHEZ LES BULBES

Si l'oignon et l'échalote peuvent se ressuyer au soleil, l'ail se sèche à l'ombre afin de ne pas altérer sa capacité de conservation. Essayez ensuite délicatement les bulbes à l'aide d'un chiffon sec avant de les stocker en cagette, en botte ou encore en tresse. Surveillez-les régulièrement et retirez ceux présentant des signes de moisissures.

## RÉCOLTE

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



## IDÉE RECETTE



### CAROTTES RÔTIÉS, SAUCE SÉSAME

#### INGRÉDIENTS

6 à 10 jeunes carottes ; 5 cuillères à soupe de purée de sésame ;  
2 cuillères à soupe de jus de citron ; 10 cl d'eau ; ail ; miel ;  
quelques grains de cassis pour la décoration (facultatif).

Disposez les carottes dans un plat allant au four, ajoutez un filet d'huile d'olive et de miel, puis massez délicatement les légumes avec ce mélange. Placez le tout dans un four, préalablement chauffé à 200 °C, pendant 20 à 30 min.

Mixez ensuite la purée de sésame, le jus de citron, l'eau et l'ail, jusqu'à obtenir une sauce bien lisse.

Sortez les carottes dès qu'elles sont bien dorées et fondantes, dressez-les dans une assiette ou un plat, puis versez la sauce par-dessus. Vous pouvez décorer en parsemant de grains de cassis.

Servez et dégustez !