

## Forêt/jardin au Bizardin, suite...Mars/avril 2019

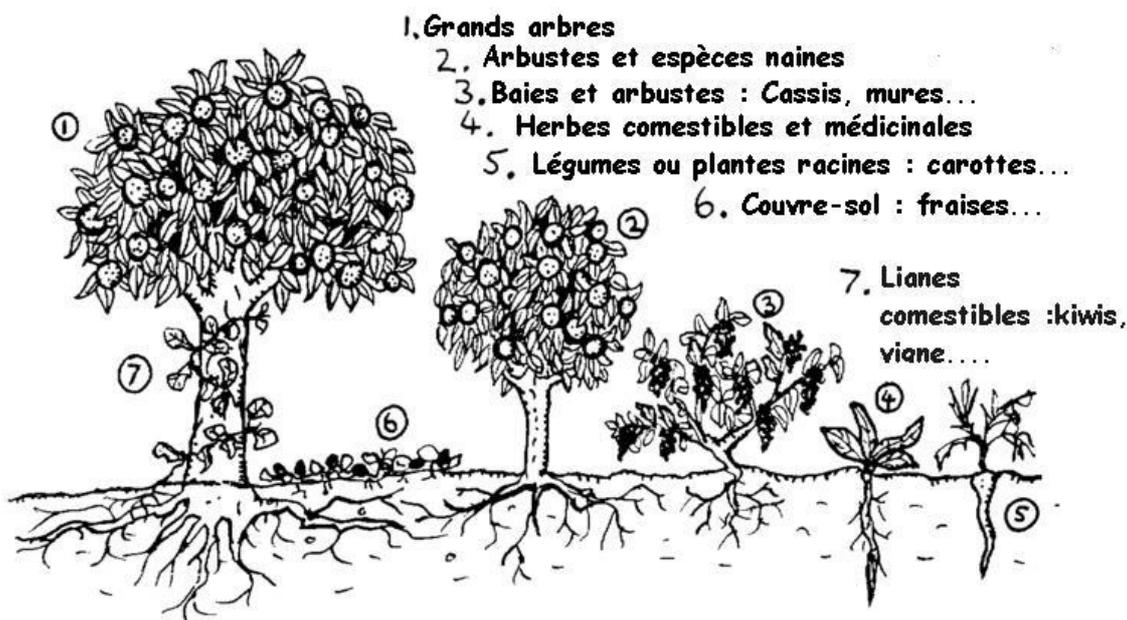
**Petit rappel** : Une forêt/jardin est un verger multiétagé qui imite le fonctionnement des écosystèmes naturels.

L'idée est de créer un jardin où se mélangent des plantes de diverses hauteurs qui combinent diverses fonctions : arbres, arbustes, fixatrices d'azote, reminéralisantes, mellifères, attirant les insectes, aromatiques, espèces comestibles vivaces, légumes perpétuels, couvre-sol...

Une sorte de jardin du moindre effort, où tout ce qui pousse se mange.

Les strates, les « étages » : grands arbres, arbres fruitiers, arbustes, plantes grimpantes, plantes herbacées hautes, plantes herbacées basses, plantes couvre-sol, plantes à bulbes et rhizomes (rhizosphère), champignons...

Ce système optimise les cultures, les surfaces. Production de légumes et de fruits du sol jusqu'en haut des arbres.



**Le jardin- forêt : une association bénéfique de 7 couches de végétaux**

Quelques principes à retenir

- > **Surtout, ne pas « nettoyer » le sol** – nourrissez-le en laissant sur le sol les feuilles, les brindilles, tout ce qu'on coupe, bois, herbe, épluchures : matières qui se transformeront en humus. La forêt/jardin est très productive en biomasse.

**On favorisera la consoude**, belle plante mellifère qui constitue un excellent paillage quand on coupe ses feuilles : engrais vert, plante reminéralisante, nutriment pour le sol.

- > **planter serré** : les plantes s'entraident ; elles créent près du sol un climat frais et humide ; elles limitent la pousse des indésirables.

- > **Préférer les plantes vivaces** : les vivaces sont moins fragiles que les légumes annuels. En permaculture on préfère les vivaces, cela minimise l'intervention humaine ; peu de travail du sol.

## A l'automne, on ajoutera dans notre forêt/jardin des arbustes mellifères qui feront le bonheur des abeilles et autres butineurs :

- > ceux qui fixent l'azote, le carburant des plantes : goumi (eleagnus multiflora), baguenaudier, caragana...

*Certaines plantes, dont en particulier la famille des légumineuses (fabacées), ont la particularité de fixer l'azote atmosphérique par le biais de symbiose avec des bactéries (rhizobium) situées dans leurs racines : c'est ce qu'on appelle des nodosités. Et l'azote, c'est un peu le carburant des plantes et de la photosynthèse en général, il a un rôle clé dans le métabolisme et la croissance.*

*Ces plantes rendent cet azote biodisponible pour les autres à la faveur d'une taille ou de leur mort (en laissant le bois et les feuilles sur le sol), voici donc l'alternative toute trouvée pour les engrais azotés.*

- > les petits fruitiers : groseillier, framboisier, caseille, aronie, goji, amélanchier à feuilles d'aulne, noisetier qu'on maintiendra petit, fuchsia regia reitzii (petits fruits noirs comestibles à partir de septembre), cornouiller mâle, camérisier (chèvrefeuille comestible), etc.

- > On pourra y ajouter un tilleul des bois (tilia cordata, le tilleul à feuilles en cœur, dont les feuilles sont comestibles : les jeunes feuilles encore translucides et très tendres sont excellentes en salade. On peut également les faire lactofermenter.

On maintient l'arbre petit en le taillant souvent (recépage), un peu comme un bonsaï ; on consomme ses feuilles au fur et à mesure.

## Au printemps prochain, après couverture du sol tout l'hiver pour éliminer l'herbe, notre forêt/jardin prendra belle allure...

Sous les fruitiers de taille moyenne on pourra cultiver du chénopode bon-Henri, du cerfeuil musqué, de l'oseille, des poireaux perpétuels, du chou Daubenton, du fenouil vivace, de la mélisse, des artichauts, de la rhubarbe...

Certains légumes qui apprécient la mi-ombre pourront être cultivés entre les arbres, comme les betteraves, les choux kale, la moutarde indienne ou japonaise, la mâche, les blettes ou les panais.

Lorsque les arbres auront grandi, on pourra planter des grimpantes : petits pois, courges, haricots, mûres grimpantes, kiwaïs, etc... Les légumineuses comme les petits pois fixent l'azote atmosphérique et le restitueront par le sol aux arbres.

Au fur et à mesure de la pousse des arbres, on élaguera ceux qui créent trop d'ombre, il faut préserver de la lumière pour les légumes dans notre jardin/forêt.

Plus tard, on pourra même envisager la culture des champignons qui se fera dans l'endroit le plus humide du jardin-forêt, à l'ombre des arbres. Plusieurs espèces comme les shiitake ou les pleurotes pourront être cultivées sur rondins de bois.

## Dès ce printemps 2019, on peut s'essayer à créer des

petites « guildes » (associations de plantes qui vont bien ensemble, bénéfiques entre elles) autour des fruitiers, après avoir défriché quelques parties enherbées, ou dans les carrés encore en place.

- > créer des « taches » assez importantes de chaque espèce pour qu'on les repère bien, on gèrera plus tard celles qui prennent trop d'importance.
- > menthe, sauge, romarin, sarriette, hysope, thym, lavande, mélisse et autres aromatiques, très mellifères ;
- > ail des ours (en prendre là où on l'a repéré l'an dernier, derrière le tipi-contes), fraisiers, ail, oignon rocambole, etc.
- > capucine, marguerite et fève : qui attirent les pucerons,
- > bourrache, souci, centaurée, bleuet, tanaïs, achillée : qui attirent les coccinelles,
- > toutes fleurs mellifères (échinacée pourpre, magnifique), tournesol, centaurée, mauve....
- > Plantes couvre-sol : menthe, ail des ours, alliaire, pimprenelle, aspérule odorante, fraisier sauvage, géranium vivace, etc...
  
- > Garder des espaces pour nos légumes préférés.

Voir ci-dessous une liste de légumes vivaces, perpétuels, sauvages comestibles, établie d'après notre visite aux Fraternités ouvrières et à partir du catalogue de la Ferme de Sainte Marthe.

Et laissons-nous aller à notre fantaisie et nos envies !

Légumes perpétuels, espèces sauvages comestibles  
légumes qui poussent toute l'année (Gilbert-Fraternités ouvrières)

**Légumes oubliés, originaux, rustiques, économiques et à la saveur étonnante, les légumes perpétuels sont, bien souvent, des légumes vivaces qui resteront en place au potager pendant plusieurs années** sans demander beaucoup de soins.

Ils repoussent chaque année tout seuls. Ils demandent en général moins d'arrosages que les autres, car leur système racinaire est un peu plus développé, et certains forment de belles touffes qui découragent naturellement les mauvaises herbes de venir s'installer dans les parages. Si, en plus, vous paillez, les corvées de désherbage vous paraîtront appartenir à un autre âge.

De même, la plupart des légumes vivaces présentés ici sont plus résistants aux maladies et ravageurs que les autres.

**Un conseil de Gilbert :** Les légumes feuilles ne s'arrachent pas, on les coupe au collet, ils repoussent (valable pour les poireaux aussi). Pour certains, prélever les feuilles autour, laisser le cœur (ex : chou kale, moutarde ...)

**ail des ours** : il s'étend par ses bulbes au fil des années, ses feuilles ressemblent à celle du muguet, qui, lui, est toxique. Froissez une feuille, elle dégage une forte odeur d'ail ? Pas d'erreur, c'est bien l'ail des ours. Il fleurit en avril, en ombelles blanches en forme d'étoile. Source importante de nourriture pour les insectes pollinisateurs. Riche en nectar et pollen, une plante mellifère précieuse pour les abeilles

La période de récolte se termine en mai ou juin. Ne prélever que la partie aérienne et laisser son bulbe en terre si on veut le revoir l'année suivante. Feuilles, boutons floraux et fleurs, tout est bon chez lui, comme légume ou condiment. Il est excellent cru dans les salades, cuit comme les épinards.

Ajoutez les feuilles ciselées dans vos soupes, pommes de terre, gratins, omelettes, pizzas, galettes, crêpes, pâtes, sauces... On peut préparer un pesto de ses feuilles.

**alliaire officinale** : « Herbe à l'ail ». Excellente comestible crue au fin goût d'ail, accompagné d'un léger piquant – consommer les feuilles jeunes et crues. Semis en mars avril pour récolte l'année suivante. Très mellifère, l'alliaire atteignant 65 cm de haut fleurit en juin, juillet – elle aime les lieux ombragés, elle pousse partout. Ses feuilles dentées pourraient faire penser à la piquante ortie... Ses petites fleurs blanches à quatre pétales empêchent toute confusion, de même que l'odeur d'ail.

**arroche rouge** : semis de mars à août, récolte 4 mois après semis. Des « épinards » d'environ 2 m de haut. Coupez les feuilles au fur et à mesure des besoins. Les feuilles jeunes se consomment crues en salade, cuites, elles se préparent comme les épinards - se ressème toute l'année.

**artichaut** : sa culture est simple, sa nature vivace permet d'en profiter plusieurs années durant et sa forte identité visuelle en fait un allié pour associer jardin d'ornement et jardin potager - le planter en mars avril. Récolte de mai à août - Vert de Laon, Vert Globe, Violet de Provence.

L'artichaut se plaît en compagnie de la laitue, de la fève, du pois, du haricot nain, de l'oignon, du radis et du chou. Le protéger en hiver.

**aspergette vivace ou asperge des bois (ornithogale des Pyrénées)** : plante vivace à bulbes, excellente comestible qui se mange comme l'asperge - ses jeunes pousses (avant floraison), crues ou cuites (plongées 5 minutes dans de l'eau bouillante), ont un goût agréable, une texture tendre et croquante. Semis en avril mai.

**cébette** : L'oignon cébette a des fûts plus gros que ceux de la ciboulette et ressemble beaucoup à la ciboule. Il pousse comme un poireau, on le coupe sans arrêt, il repousse.

Il a un goût qui s'apparente à celui de l'oignon, mais en plus doux et délicat. C'est une plante condimentaire que l'on trouve partout dans la cuisine chinoise, japonaise et coréenne pour remplacer l'oignon à bulbe qui est plus fort. La partie verte de la plante est plus facilement consommée crue alors que la partie blanche s'utilise dans les plats cuisinés. Chez nous on l'utilise surtout dans les salades et les légumes sautés pendant la période où la ciboulette est en repos végétatif.

**céleri à couper** : Le céleri à couper offre feuillage, drageons et rejets abondants.

Les côtes du céleri à couper sont creuses, tendres, fines et cassantes - légume idéal pour parfumer les potages, sauces, pot au feu.

**cerfeuil musqué ou perpétuel** : aromatique et médicinale très connue à la fin du moyen âge méritant d'être redécouverte. Les fleurs du cerfeuil perpétuel sont mellifères et attireront les insectes pollinisateurs. C'est une plante généreuse se ressemant spontanément. Ses feuilles et graines au goût plus anisé et sucré que le cerfeuil commun s'utiliseront en condiment. Les graines encore vertes peuvent aromatiser les salades de fruits et liqueurs. Les racines se consomment comme les panais. Semez en septembre, la germination est très lente (semis d'automne pour germination de printemps). Semer sur un sol bien préparé ou en terrine mélangeant terreau et sable. A l'automne, rabattre les feuilles au ras du sol.

**chénopode bon-Henri** : épinard sauvage, vivace - plante de cueillette médiévale désormais cultivée dans les potagers. Semer en place en poquets de 5 graines en septembre-octobre ou en mars-avril. Robuste, le chénopode Bon-Henri demande peu de soins. Cueillez ses feuilles quand elles sont jeunes, pas en été où elles durcissent. Coupez ses hampes florales afin de favoriser la production de feuilles. Il disparaît en hiver.

**chicorée « pain de sucre »** : merveilleuse salade d'hiver croquante et délicieuse. La chicorée Pain de Sucre est une variété vivace connue pour sa résistance au froid.

Elle se consomme crue en salade ou cuite en gratin, au jus, à la béchamel.

Semis : clair en place d'avril à juillet, éclaircir. Récolte de chicorées bien pommées à partir d'octobre.

**chou brocolis** : Moins exigeants et donc plus faciles à cultiver que les autres choux, les brocolis sont un concentré de bienfaits à eux tout seuls. Ils sont également les seuls choux que l'on peut consommer toute l'année. 80cm entre chaque plant, maintenir humide si sécheresse.

**chou Daubenton** : prisé des grands chefs et adulé par tous les jardiniers avides de nouveautés et d'originalité. Le chou perpétuel est un légume vivace qui restera en place durant 4 ou 5 ans. On consomme les jeunes pousses crues ou cuites, que l'on récolte au fur et à mesure de ses besoins. Vous pouvez cueillir les jets poussant le long de la tige, c'est au printemps qu'ils sont les plus tendres, ainsi que les feuilles au fur et à mesure de vos besoins tout au long de l'année. Le fait de récolter régulièrement les jeunes pousses favorise un développement compact et productif du chou. Plantation au printemps, 1 mètre en tous sens entre chaque plant. Plus vous couperez votre chou plus il produira.

Les choux perpétuels perdent leur feuillage en hiver.

**chou kale** : le meilleur est « Noir de Toscane »

Sa feuille est longue, vert foncé aux reflets bleuâtres, les côtes sont plus claires.

La plante peut atteindre 2 mètres de hauteur en forme de petite palme. Les parties de la plante les meilleures sont les pousses qui ne dépassent pas les 15 cm. Semis en pépinière, besoin de chaleur. Sol argileux.

**chou rave** : se cultive toute l'année. Légume délicieux et original dont on consomme la tige renflée qui prend l'aspect d'une boule. Le meilleur est Superschmelz. Il se mange cru ou cuit. Un peu plus résistant aux maladies que les autres choux, il préfère les climats frais et humides. .Semis direct d'avril à juillet.

**ciboulette chinoise** : délicieuse et vivace, la ciboulette chinoise (*Allium tuberosum*), également appelée "Ciboule de Chine" ou encore "Ail odorant" est une plante aromatique cultivée pour ses feuilles et ses fleurs à la délicate saveur d'ail ! Rustique et pérenne, cette herbacée bulbeuse est une plante idéale pour la permaculture.

Les feuilles tendres ayant un léger goût d'ail peuvent servir, finement ciselées, à aromatiser les crudités, salades, omelettes, etc. Semis au printemps dans un sol frais en permanence, ou à l'automne – récolte toute l'année.

**ciboule** : c'est l'oignon perpétuel (*Allium fistulosum*). Feuilles à couper. Touffe haute de 30 à 80 cm et large d'une trentaine de centimètres. Les longues feuilles vert foncé sont cylindriques et creuses. De saveur moins forte que les bulbes, elles sont utilisées crues ou cuites. La saveur des bulbes rappelle fortement celle de l'oignon. Ne pas la confondre avec la ciboule de Chine, à la saveur d'ail.

**épinard fraise** : L'épinard fraise n'est certes pas un épinard, mais un beau légume-feuille, ancien et oublié, dont on peut également déguster les fruits ! Cette espèce forme une rosette de feuilles triangulaires et dentelées, de couleur vert foncé. Elle déploie ensuite une hampe d'1m de hauteur et offre des fruits charnus, en glomérules, ayant l'aspect de petites fraises et un goût sucré rappelant la betterave.

Les feuilles se consomment crues lorsqu'elles sont jeunes ou cuites. Les fruits se consomment bien mûrs. Semis en pleine terre : avril mai juin.

Les semis de printemps permettent une récolte de feuilles suivie d'une récolte de fruits. Une deuxième série de semis en août/septembre permet une deuxième récolte de feuilles au cours de l'hiver.

**fenouil vivace ou fenouil commun** : plante potagère qui fut très populaire dans le courant de 17e siècle.

On l'utilise soit comme un *légume* anisé lorsque l'on se sert de la pomme ou du bulbe, ou comme un aromate : feuilles, graines et même les tiges séchées parfument de nombreux plats.

Les plants devront être buter régulièrement à mesure de la croissance pour permettre aux bulbes de blanchir. Le fenouil sauvage pousse au printemps, et si on veut le consommer comme un légume ou une salade, c'est au tout démarrage de la plante qu'il faut cueillir. On cueille les bases de la plante un peu renflées, vert pale, il s'agit des embryons du bulbe.

Les fenouils que l'on trouve dans le commerce sont des bulbes de l'espèce cultivée (« dulce » et « fenouil de Florence ») dont le goût est moins prononcé que celui du fenouil sauvage. Le fenouil commun ne fera pas de gros bulbes.

Attention : Le fenouil ne fait pas bon ménage au potager avec les tomates, la coriandre, les fèves ou après d'autres ombellifères.

**hémérocalle comestible** (appelé le Lis d'un jour) : Toutes les parties de l'hémérocalle sont comestibles.

Cette plante fait même partie de la cuisine traditionnelle asiatique. La variété 'Buttercup Parade' est une des variétés les plus gouteuses d'hémérocalle. La texture des belles fleurs jaunes rappelle celle des feuilles de laitue et la saveur est délicatement sucrée. Les fleurs s'accrochent aussi bien en crudités qu'en desserts, aussi bien crues que cuites.

**laitue à couper - Variété Saint-Vincent** : la laitue de Saint Vincent est une variété de printemps, d'été et d'automne qui ne pousse pas. Grandes feuilles, dorées, tachées de rouge autour de l'axe qui monte. On coupe les feuilles qui poussent autour de l'axe principal. Les feuilles repoussent. Elles peuvent ainsi être coupées jusqu'à trois fois. Excellent goût.

Semis en place de mars à juin, en rangs distants de 20 cm.éclaircir en récoltant les jeunes plants.

**livèche ou ache des montagnes ou « herbe à Maggi »** : grande plante vivace herbacée, elle dégage un parfum assez prononcé de céleri. En été, apparaissent de petites fleurs jaunes réunies en ombelles. Les feuilles se cueillent avant la floraison. La livèche est très intéressante en cuisine où ses feuilles et parfois ses graines ou ses racines accompagnent les potages, les sauces, les ragoûts, les pommes de terre ou les crudités.

Attention, elle est beaucoup plus forte en goût que les autres céleris cultivés.

Disparaît en hiver (marquer l'emplacement car elle réapparaît au printemps).

**mâche ou doucette** : semis de juillet à septembre, récolte à partir d'octobre. Il est inutile d'arracher la racine car elle est pleine de terre, coupez juste au dessus. En laissant les racines vous devriez avoir une seconde récolte. Une salade perpétuelle : La mâche est une plante bisannuelle. Laissez-la fleurir et faire ses graines au cours du printemps et vous obtiendrez des semis spontanés.

**les moutardes** : sont de la famille des choux (Brassicaceae)

Toutes sortes de « moutardes » : moutarde indienne, moutarde orientale, moutarde brune et moutarde à feuille, moutarde japonaise, moutarde épinard...

**moutarde épinard « Komatsuna »** : Cette ancienne variété peu sensible à la montaison produit des feuilles arrondies de couleur verte. Elles offrent une texture croquante ainsi qu'une saveur douce légèrement piquante et s'utilisent comme un chou chinois ou comme de la moutarde douce : en soupe, en sauté, en sauce ou en salades. Semis en pleine terre, au soleil : Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Septembre. Récolte toute l'année.

**Chez Kokopelli, quelques variétés bien tentantes :**

- **Dragon Tongue** : Cette variété peu sensible à la montaison produit des feuilles d'un beau vert brillant aux nervures violettes et offrent une délicate saveur de moutarde. Les tiges prennent une très belle consistance au fil de la maturité.
- **Mibuna** : La moutarde Japonaise Mibuna est lente à la montaison et produit de longues tiges blanches de 30 cm de long croissant en rosette et offrant une texture croquante ainsi qu'une bonne saveur. Traditionnellement utilisé pour les plats rissolés.
- **Mizuna (classé aux choux par Gilbert des Fraternités ouvrières)** : chou à couper - Le chou Mizuna est une plante de culture aisée, de croissance rapide et vigoureuse. Variété ancienne à croissance rapide offre des feuilles frisées à la saveur douce lorsqu'elles sont cueillies jeunes. Elle peut passer l'hiver en terre et pourvoit ainsi de la verdure qui peut se consommer comme de la chicorée. Grande résistance au froid. Il produit de nombreuses feuilles à consommer en salade, à la manière d'une chicorée. Leur goût est frais et croquant, de saveur douce et légèrement poivrée, à utiliser en mesclun et salade de jeunes pousses lorsque récoltées jeunes. Ces feuilles se consomment également cuites à la manière des épinards.

Semis en pleine terre à partir d'avril ou en août septembre octobre. Lorsque les plants ont 4 à 5 feuilles, éclaircir. Maintenir le sol humide. Le semis de printemps est possible à condition qu'il soit effectué juste après les dernières gelées.

Les feuilles se cueillent au fur et à mesure des besoins, en les coupant à la base de la tige afin de favoriser leur repousse.

**oignon rocambole** : L'oignon rocambole est une curiosité car outre ses oignons souterrains il produit des bulbilles aériennes au délicieux goût d'échalote. De nouvelles pousses repartiront de la base du plant ou ressemées naturellement par les bulbilles aériennes tombées sur le sol.

L'oignon rocambole est un légume perpétuel, il restera en place plusieurs années. Toutes les parties de l'oignon rocambole se consomment, ses longues tiges et jeunes feuilles comme de la ciboulette, ses bulbilles aériennes au goût identique à l'échalote et ses oignons souterrains. 80cm entre chaque plant. Il pourra disparaître complètement en hiver mais réapparaîtra bien sûr au printemps.

Plantez de fin février à mars. Les premières récoltes ont lieu durant l'été suivant, de juillet à septembre et ensuite pendant plusieurs années.

**oseille** : la meilleure est l'oseille de Belleville. Semis tout au long du printemps. Culture facile.

**persil** : il y en a de toutes sortes. Le semis est difficile, il faut le semer dans une jardinière et le repiquer, il deviendra très vigoureux. Le persil vivace est le frisé.

**pimprenelle (petite)** (*Sanguisorba minor*) Intéressante en cuisine car elle est riche en vitamine C. Avant que le persil ne la détrône, elle était très employée comme aromate, dans les salades, les sauces, les omelettes, les potages, les sauces. Elle parfume agréablement le fromage blanc aux herbes. Sa saveur rappelle le concombre ou la noix verte, avec une agréable pointe d'amertume et d'astringence. Utilisez les jeunes feuilles fraîches car le séchage détruit leur goût délicat.

Les feuilles de pimprenelle étant persistantes, on peut les récolter toute l'année, préférez cependant les jeunes pousses plus tendres. La tailler souvent pour favoriser la repousse.

**pissenlit** : Il est connu sous le nom de pissenlit et dent-de-lion. Le premier fait référence aux propriétés diurétiques des feuilles de cette plante (d'où cet autre nom : pisse-au-lit)

Le pissenlit est une plante très mellifère. Ses fleurs riches en nectar et en pollen attirent beaucoup d'abeilles. Sa floraison au début du printemps en fait une source de nourriture très appréciable pour les colonies d'abeilles.

Le meilleur est le pissenlit géant amélioré : en cultivant cette plante, vous obtiendrez des rosettes de feuilles bien plus grandes que la variété sauvage et aussi plus tendres. Son feuillage est dressé, large et découpé. Semis de mars à juin pour une récolte de novembre à avril.

**plantain corne de cerf** : délicieuse variété de plantain aux longues feuilles étroites et profondément divisées, il peut atteindre une hauteur de 5 à 35 cm -

Très commun dans la nature, plante bio-indicatrice des terres lourdes, compactes et asphyxiées. Les oiseaux se nourriront des graines de plantain en hiver.

Ses jeunes feuilles, très tendres, sont utilisées crues en salade, à la manière des jeunes pousses et mescluns, ou cuites en légumes. Elles sont riches en vitamine C et en fer.

Semis : de mars à septembre, en place à exposition ensoleillée - 15 cm entre les plants - Pincer les tiges florales

dès qu'elles apparaissent - tailler régulièrement le feuillage assez court pour favoriser la pousse de nouvelles feuilles plus intéressantes à consommer en salade. Récolte toute l'année, au fur et à mesure des besoins. Tous les plantains sont comestibles.

**poireau** : le semer (serré) en trois fois, dès février. Il faut le couper 1cm au-dessus du sol, ne pas l'arracher, il repoussera.

**poireau perpétuel** : Ce poireau forme des touffes de nombreux poireaux plus goûteux que les variétés ordinaires. Leur taille est plus petite que le poireau classique (taille du petit doigt). A consommer comme le poireau traditionnel. Il a l'avantage de ne pas avoir besoin d'être replanté chaque année car il est vivace et très rustique. De février à octobre, planter les bulbilles à 5cm de profondeur en les espaçant de 10cm. Vous pouvez buter les plants 2 fois au cours de la saison. Récolte du mois d'août au mois de juin pour les plantations en place. Coupez les tiges à la base juste au dessus du caïeux, laissé en terre il produira de nouvelles pousses. Les feuilles se récoltent au fur et à mesure, en fonction des besoins.

On le multipliera en divisant les touffes au printemps ou en récupérant les petites bulbilles autour du plant mère, lorsque la plante est au repos en été et en les replantant (de février à octobre).

Le poireau perpétuel entre en période de repos végétatif au début de l'été. Il jaunit puis disparaît totalement avant de réapparaître début août. Le poireau perpétuel produit du début de l'automne jusqu'à la fin du printemps.

**poirée à couper (bette, blette ou carde)** : Les cardes sont délicieuses cuites au beurre, à la crème, avec du jus de viande, en gratin. Les feuilles sont utilisées dans les potages ou comme les épinards.

Semis : d'avril à mai, en place. Eviter de le faire voisiner avec le poireau. Elle produit plusieurs récoltes. Les feuilles très vertes se récoltent au fur et à mesure de la pousse. Les couper et arroser afin qu'elles repoussent. Elle se consomme à la façon des épinards.

**rhubarbe** : La rhubarbe fait partie des plantes perpétuelles puisque son pied qui forme une touffe est très rustique et renaît chaque printemps. Les feuilles vert foncé arrondies de 30 à 50 cm de diamètre se trouvent au bout d'un long pétiole charnu et épais de couleur rouge pouvant mesurer 40 cm. Ces longs pétioles, jusque 50 cm, et jusque 5 à 8 cm de diamètre et sont donc comestibles. Ne consommez pas les feuilles, qui sont toxiques. Coupez les hampes florales lorsqu'elles apparaissent pour ne pas fatiguer la plante.

**roquette** : On distingue la roquette cultivée, aux feuilles larges et à la saveur douce et la roquette sauvage, aux feuilles fines et fortes. Semez-la directement en place de mars à septembre. Répétez le semis tous les mois. Récoltez de mai à novembre en coupant à ras les jeunes pousses de roquette. Sauf en cas d'accident de type stress hydrique, elles devraient émettre deux ou trois repousses.

La roquette sauvage pousse plus lentement que la roquette cultivée, et sa saveur est plus prononcée et plus poivrée que sa cousine. Elle se fait discrète durant l'hiver mais redémarrera au printemps et restera en place plusieurs années.

Supprimez les fleurs dès leur apparition pour stimuler la pousse de nouvelles feuilles.

A la mi-août vous pouvez couper un bon tiers de la souche pour stimuler la nouvelle pousse à l'automne.

Récoltez au fur et à mesure des besoins de préférence le matin.

**tétragone cornue** : connue sous le nom d'épinard de la Nouvelle-Zélande, elle supporte les chaleurs de l'été sans monter à graines. Elle en a les mêmes propriétés et se consomme comme l'épinard.

Cette tétragone décidément originale avec ses feuilles très charnues est très facile à cultiver. Semis en place en mai juin. Faire tremper les graines 1 grosse journée dans de l'eau tiède.

Plante au port tapissant, elle se développe rapidement et le jardinier amateur pourra au gré des besoins la récolter de l'été jusqu'à l'automne, sans que la culture ne soit contrariée par les maladies ou ravageurs.

La tétragone cornue fait partie des légumes du potager perpétuel, en réalité ce n'est pas une plante vivace à proprement parler mais grâce à ses graines « caractéristiques » anguleuses, elle se resème relativement facilement.