

# Le Petit Potager

*Le Kit de semis Essentiel*



Version Française



Cultivea

\*Semences issues de l'agriculture biologique

# Sommaire

• Les graines	1
• Les herbes aromatiques	1
• Les légumes	3
• Les salades	9
• Réalisez vos semis	11
• Semis direct	11
• Semis indirect	12
• Idées recettes	13

## Ce kit contient



10 sachets de graines BIO\*



3 pastilles de tourbe



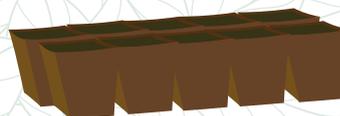
1 sachet d'engrais naturel



10 Languettes de marquage



Notice Digitale



20 pots biodegradables

# Les graines

Grâce au kit Le Petit Potager, réalisez vos semis. Nous avons sélectionné pour vous 10 variétés de graines indispensables pour commencer (ou non) son petit potager. Ce kit contient des herbes aromatiques, des légumes et des salades, ainsi que tout ce dont vous avez besoin pour réaliser vos semis.

## Les herbes aromatiques

### La ciboulette



La ciboulette est une plante originaire d'Asie et appartenant à la même famille que celle des poireaux et des oignons.

Cependant, la ciboulette possède un goût plus léger et est appréciée tant pour sa saveur que pour ses belles couleurs.

Mois	Jan	Fev	Mar	Avril	Mai	Juin	Jui	Aout	Sept	Oct	Nov	Dec
Semis												
Recolte												



Les semis peuvent se faire en extérieur de février à avril et en intérieur tout au long de l'année.



Vous pouvez planter vos semis dans tout type de sol, de préférence dans un terrain frais et humide. L'engrais n'est pas indispensable pour la ciboulette, mais il est toujours bénéfique.



Arrosez pour garder la terre humide jusqu'à la levée pendant environ deux semaines. Par la suite, arrosez lorsque la terre est sèche en surface.



Préférez une exposition ensoleillée, à l'abri des courants d'air, car ses tiges sont fragiles.



Coupez les feuilles au besoin. Coupez de temps en temps afin que la plante puisse se régénérer.



Frais et vif sans être agressif, le goût de la ciboulette relève en finesse tous les mets à base de crème, d'œufs, de fromage frais, mais également les poissons et les légumes. Appréciée de tous, la ciboulette possède l'avantage de se marier à de nombreux plats. Si elle est moins à l'aise avec les viandes rouges cuites, elle souligne en finesse les viandes rouges crues et les volailles.

Comme la plupart des fines herbes, la ciboulette est fragile et s'abîme à la cuisson : la chaleur fait flétrir la ciboulette et diminue ses qualités organoleptiques. Il est donc préférable de l'ajouter au dernier moment à vos plats et ce hors du feu.

# Le basilic



Originaire d'Inde, où il est connu depuis des milliers d'années. Son nom vient du grec "basileus", qui veut dire roi.

Herbe utilisée comme aromate, le basilic grand vert est le plus utilisé des basilics et sera parfait pour accompagner vos plats.

Mois	Jan	Fev	Mar	Avril	Mai	Juin	Jui	Aout	Sept	Oct	Nov	Dec
Semis												
Recolte												



Vous pouvez réaliser vos semis toute l'année en intérieur et en extérieur lorsque les gelées sont finies, généralement vers fin mai.



Le basilic apprécie les sols riches et légèrement frais.



Arrosez une fois tous les 1 à 2 jours en fonction des chaleurs, de préférence le matin.



Préférez une exposition ensoleillée, à l'abri des courants d'air, car ses tiges sont fragiles.



Récoltez en fonction des besoins, couper une feuille pour une utilisation rapide et immédiate ou couper la tige complète pour favoriser la naissance de nouvelles pousses.

Le basilic est une herbe très fragile qui s'altère à la cuisson et se flétrit très vite avec le temps. Il faut donc l'utiliser rapidement après l'avoir cueilli quitte à le transformer pour mieux le consommer.



Il accompagne très bien les pâtes et les légumes du soleil : poivrons, tomates, courgettes et aubergines. Il en va de même avec les fromages frais (chèvre, mozzarella, brousse ou ricotta), les sauces à base de tomate ou les vinaigrettes à base d'huile d'olive et/ou de citron.

Poissons et viandes blanches grillés ou mijotés se marient également très bien au basilic, de même que les œufs ou, plus original, le bœuf sauté.

# Les légumes

## La carotte



La carotte est domestiquée en Orient dès le 10ème siècle. Au Moyen- Âge, la carotte sauvage avait une couleur blanchâtre et une peau assez coriace. La carotte était considérée comme une plante aromatique avant d'être un légume.

La carotte pouvait être blanche, jaune, violette, rouge ou verte, mais pas orange. Cette couleur est le fruit d'une invention humaine, croisant plusieurs variétés. Aujourd'hui, 1 légume sur 5 acheté est une carotte.

Mois	Jan	Fev	Mar	Avril	Mai	Juin	Jui	Aout	Sept	Oct	Nov	Dec
Semis												
Recolte												



Vous pouvez semer de février à avril ou de mi-juin à mi-juillet. La levée est de 10 à 20 jours en sol à 20°C. Il n'est pas nécessaire de semer en pot, vous pouvez semer dans la terre directement de mi-juin à mi-juillet.



La carotte apprécie un sol léger et frais, meuble et souple et une température douce.



La carotte apprécie un arrosage régulier et léger afin de favoriser la levée de la graine. Si le feuillage se couche au sol, c'est un signe de déshydratation, arrosez vite votre plante.



La carotte a besoin de beaucoup de soleil.



La récolte se fait 2 à 3 mois après les semis, typiquement juin à fin septembre ou novembre à début décembre.



Les carottes peuvent être consommées crues ou cuites, à la vapeur, rôties, à votre convenance. Elles s'accordent très bien avec le poivron, le céleri et le poulet. Préparez des plats hauts en couleurs et en saveurs grâce à la carotte.

Elle accompagne vos plats d'hiver comme le boeuf carotte ou vos salades d'étés par exemple.

# La tomate cerise



La tomate appartient à la famille des solanacées. Originaires des pays tropicaux et des contreforts des Andes, la tomate n'est produite que depuis 150 ans pour consommation de ses fruits.

Cette variété, aussi appelée chaperon rouge est une ancienne variété d'origine allemande très cultivée pour sa petite taille et sa saveur.

Mois	Jan	Fev	Mar	Avril	Mai	Juin	Jui	Aout	Sept	Oct	Nov	Dec	
Semis		■											
Recolte			■										



Il est possible de la semer dès fin janvier à condition de placer les semis dans un endroit bien éclairé.



Il est possible de planter vos tomates dans tout type de sol, mais préférez un terrain frais et humide.



L'arrosage doit être régulier, au moins 3 fois par semaine.



Veillez à ce que les tomates cerises disposent d'un endroit ensoleillé.



Environ 60 jours après la plantation.



La tomate cerise se suffit à elle-même lors d'apéritifs, mais elle peut également accompagner vos salades, très pratique grâce à sa petite taille. Elle peut également être cuite ou mise en sauce.

# La courgette



La courgette, ou de son nom latin la cucurbita pepo, vient d'Amérique et a été introduite en Europe par les conquistadors.

Deux à trois pieds de courgettes suffisent pour nourrir une famille pendant un été.

Mois	Jan	Fev	Mar	Avril	Mai	Juin	Jui	Aout	Sept	Oct	Nov	Dec
Semis												
Recolte												



En avril, à l'abri, semez trois graines par godet. Vous pouvez semer à l'extérieur dès mi-mai.



La courgette apprécie les sols frais et légers.



Arrosez abondamment, 2 à 3 fois par semaine, évitez d'arroser les feuilles.



Choisissez une exposition ensoleillée et beaucoup de chaleur en été.



Vous pouvez récolter vos courgettes 2 à 3 mois après les semis, quand elles mesurent entre 15 cm et 25 cm de longueur.



La courgette est un légume facile à cuisiner et qui s'allie à beaucoup de recettes. Elle se cuit relativement rapidement, vous pouvez la décliner en nouilles, en rondelles, agrémentez vos tartes, la faire sauter et la farcir par exemple.

Elle s'allie particulièrement bien avec le curcuma et le chèvre.

# Le poivron



Le poivron appartient à la famille des solanacées originaire du Mexique, d'Amérique Centrale et d'Amérique du Sud. C'est une variété de piment très doux.

Les poivrons sont arrivés en Europe au 16ème siècle mais ce n'est qu'à partir du 18ème que leur culture à réellement pris de l'ampleur.

Mois	Jan	Fev	Mar	Avril	Mai	Juin	Jui	Aout	Sept	Oct	Nov	Dec
Semis												
Recolte												



La levée se fait entre 8 et 11 jours. Vous pouvez réaliser vos semis de février à mi-mars. Il est tout à fait possible de cultiver les poivrons sur un balcon.



Préférez un sol léger et ajoutez de l'engrais.



Arrosage régulier, laissez le sol toujours humide.



Choisissez un endroit très ensoleillé et proche de la chaleur.



Récoltez vos poivrons de juin à juillet, le poivron passera du vert à l'orange puis au rouge.



La chair du poivron est épaisse et adaptée à la farce. C'est un ingrédient indispensable dans des plats comme la piperade ou la ratatouille. Apportez le soleil et de la couleur dans vos plats grâce au poivron.

# Le radis



Le radis Gaudry est un radis de tous les mois au développement rapide et creusant rarement. Cette variété est idéale pour la culture sous abri ou en intérieur.

Mois	Jan	Fev	Mar	Avril	Mai	Juin	Jui	Aout	Sept	Oct	Nov	Dec
Semis												
Recolte												



D'avril à octobre, répartissez les graines sur toute la surface, tout en les espaçant de 1 à 2 cm.

Suite à la levée, n'hésitez pas à éclaircir afin de laisser l'espace aux bons plans pour se développer.



Maintenez la terre humide jusqu'à la levée.



Arrosez régulièrement afin que la plante ne manque jamais d'eau.



Au printemps et en automne, préférez une exposition plein sud. Tandis qu'en été, placez-les à la mi-ombre.



Vous pouvez récolter vos radis au bout de 4 à 6 semaines.



Les radis sont souvent mangés crus en apéritif ou dans les salades. Il est aussi possible de les manger grillés afin de varier les plaisirs.

# La tomate napolì



Cette variété ancienne offre de très gros fruits aplatis de type "Chair de boeuf", de couleur rouge-rosé et pesant de 200 à 900 g.

Légèrement côtelé en partie haute. Variété originaire d'Italie.

Mois	Jan	Fev	Mar	Avril	Mai	Juin	Jui	Aout	Sept	Oct	Nov	Dec
Semis												
Recolte												



Semer en godets, à une température comprise entre 16 et 20°C, sous un abri bien lumineux.

Il est possible de la semer dès fin janvier à condition de placer les semis dans un endroit bien éclairé.



Sols légers, meubles et frais.



Arroser abondamment au moment de la plantation. Un arrosage régulier sans mouiller le feuillage pour éviter les maladies



Une exposition bien ensoleillée



Récoltez la tomate lorsqu'elle est bien colorée, en général 4 à 5 mois après le semis



La tomate napolì est parfaite à cuisiner en sauce pour agrémenter vos pâtes et autres plats.

# Les salades

## La laitue



La laitue, ou *Lactuca sativa* en latin, est une salade qui se cultive facilement. Elle provient à l'origine des montagnes du Kurdistan. Elle est produite et consommée depuis le premier millénaire de notre ère.

Les Romains et les Grecs consommaient notamment de la salade pour préparer leur estomac à un repas copieux.

Mois	Jan	Fev	Mar	Avril	Mai	Juin	Jui	Aout	Sept	Oct	Nov	Dec
Semis												
Recolte												



Le semis de laitue est indirect. Dès l'apparition des premières vraies feuilles, vers 15 jours, vous pouvez repiquer.

Plantez vos semis au printemps, en pépinière de février à mars. En été, vous pouvez les planter directement en place, d'avril à juin.



La laitue pousse à peu près sur tous les sols, mais un sol meuble et aéré est préférable. Elle demande également peu de fertilisant.



Arrosez régulièrement afin de maintenir un sol humide.



Choisissez un emplacement légèrement ensoleillé.



6 semaines après les semis, n'arrachez pas les racines afin que la plante puisse refaire des nouvelles feuilles. Récoltez avant la montée de votre salade.



Riche en eau, la laitue peut être servie en crudité avec un assaisonnement, mais également braisée, accompagnée de viandes et de légumes.

# La feuille de chêne



La laitue feuille de chêne est une salade facile à cultiver, toute l'année. Si vous souhaitez récolter vos salades en hiver, il faut penser à protéger vos plants du gel, à l'aide d'une petite serre ou d'un tunnel.

La feuille de chêne réclame peu d'entretien, excepté un arrosage régulier. Elle possède de bonnes qualités nutritionnelles, dont des oligo-éléments, des fibres, des minéraux et des vitamines.

Mois	Jan	Fev	Mar	Avril	Mai	Juin	Jui	Aout	Sept	Oct	Nov	Dec
Semis												
Recolte												



Le semis de feuille de chêne est indirect. Dès l'apparition des premières vraies feuilles, vers 15 jours, vous pouvez repiquer.

Plantez vos semis au printemps, en pépinière de février à mars. En été, vous pouvez les planter directement en place, d'avril à juin.



Choisissez un sol meuble et frais.



Arrosez régulièrement afin de maintenir le sol humide.



Choisissez un emplacement légèrement ensoleillé.



Environ 6 semaines après le semis. n'arrachez pas les racines afin que la plante puisse refaire des nouvelles feuilles. Récoltez avant la montée de votre salade.

La durée de conservation est relativement courte. Utilisez-la avec une vinaigrette ou en accompagnement de plats plus consistants.



La feuille de chêne est une variété de salade riche et généreuse. Elle peut se déguster crue ou cuite. Elle accompagne bien le poisson ou les salades composées.

# Réalisez vos semis

## Réalisez vos semis direct

Le **semis direct** signifie que l'on plante directement la graine dans la terre, ou dans la jardinière. Les légumes tels que la carotte et le radis supportent bien le froid, il est ainsi possible de les planter directement dans la terre, en extérieur, malgré les gelées.

Si vous n'êtes pas certain du climat, nous vous conseillons de passer par le semis indirect en pot avant de replanter.



1/ Préparez votre terre. Créer des buttes de terre est une bonne méthode pour planter directement. Cela permet de maintenir la structure de la terre durant toute la durée des plantations. Entre les buttes, créez des sillons (à l'aide d'une griffe ou d'une bêche) qui serviront à accueillir vos graines.

2/ Déposez vos semences dans les sillons en espaçant les graines.



3/ Recouvrez vos semences de terre.



4/ Arrosez.

## Réalisez vos semis indirect

Le **semis indirect** est une méthode de culture qui permet aux plantes de pousser à l'intérieur avant leur transplantation, en les plantant dans des pots. Les semis indirects sont particulièrement adaptés aux plantes tropicales ou craignant le froid, tel que le poivron, les tomates et les salades.



1/ Remplissez un grand saladier avec de l'eau tiède.



2/ Placez-y les pastilles de tourbe pendant 5 minutes.



3/ Une fois les pastilles gonflées : essorez-les pour retirer le surplus d'eau. Puis ajouter l'engrais et mélanger.



4/ Placez le terreau dans les pots biodégradables, Attention à ne pas trop tasser ce dernier afin de laisser respirer les graines.



5/ Placez vos graines et recouvrez d'une fine couche de terreau.

# Idées recettes

## Carottes vichy

### Les ingrédients



- 12 carottes de taille moyenne (3 carottes pour une personne)
- 80 g de beurre
- 15 g de sucre ou 1 cuillère à café de sucre en poudre
- Eau de Vichy
- Persil et ciboulette
- Sel et poivre

### Les instructions

- Lavez les carottes à l'eau froide, puis épluchez-les à l'aide d'un épluche-légume, d'un couteau ou d'un économiseur ;
- Coupez les carottes en rondelle, puis mettez-les de côté ;
- Faites fondre le beurre dans une poêle, puis ajoutez le sucre en poudre sur feu doux (veillez à ce que le beurre ne soit pas brûlé et à ce que le sucre ne devienne pas du caramel) ;
- Mélangez le tout jusqu'à ce que vous obteniez une mousse légère ;
- Ajoutez les rondelles de carottes, puis faites-les revenir dans la poêle pendant quelques minutes à l'aide d'une spatule ou d'une cuillère en bois ;
- Couvrez les carottes d'eau, puis assaisonnez le tout de sel et de poivre selon votre goût ;
- Faites cuire le tout à demi-couvert à feu moyen pendant 20 à 25 minutes sans mélanger jusqu'à ce que l'eau s'évapore ;
- Vérifiez la cuisson en utilisant une lame de couteau, mélangez les carottes et ajustez l'assaisonnement en cas de besoin ;
- Lavez le persil et la ciboulette, puis hachez-les finement ;
- Ajoutez le persil et la ciboulette hachés dans la poêle en fin de cuisson ;
- Retirez la poêle du feu ou continuez la cuisson à feu doux si les carottes ne sont pas encore assez tendres.



# Pâtes feta et tomates cerises cuites au four

## Les ingrédients



- 450 g de pâtes (selon vos préférences)
- 1 bloc de 200 g de fromage feta
- 560 g ou 4 tasses de tomates cerises (en grappes ou non)
- 125 ml ou une 1/2 tasse d'huile d'olive
- 1 petit piment ou des flocons de piment broyé (selon vos goûts)
- 3 gousses d'ail
- Quelques feuilles d'herbes de Provence
- Sel
- Poivre

## Les instructions

- Commencez par préchauffer le four à 200°C (thermostat 6/7).
- Versez un peu d'huile d'olive dans le fond du plat allant au four.
- Déposez le bloc de fromage feta dans un bol d'eau froide, puis laissez-la dessaler pendant 5 minutes environ avant de le retirer et de l'éponger.
- Lavez les tomates cerises et égouttez-les.
- Lavez, puis hachez finement le piment.
- Déposez la feta, les tomates cerises et le piment haché sur le plat allant au four.
- Hachez finement ou pressez les gousses d'ail, puis incorporez-les au mélange.
- Versez un peu d'huile d'olive sur la feta, les tomates, le piment et l'ail, puis poivrez.
- Enfourez la préparation pendant 20 à 30 minutes jusqu'à ce que les tomates éclatent et commencent à ramollir.
- Pendant ce temps, faites bouillir de l'eau avec du sel dans une casserole.
- Faites cuire les pâtes dans l'eau bouillante pendant quelques minutes, puis égouttez-les.
- Une fois la cuisson au four terminée, retirez les branches de tomates si nécessaire.
- Émiettez la feta avec une fourchette, puis ajoutez-la avec les pâtes bien chaudes et mélangez.
- Ajouter les herbes de Provence pour rehausser la saveur sur les pâtes, la feta et les tomates, puis mettre au four.

