

Du jardin à l'assiette!

GUIDE DU POTAGER ÉCO-RESPONSABLE

Grâce à ce livre, réalisez facilement votre potager, tout en respectant l'environnement, et apprenez à cuisiner vos récoltes. Que vous ayez un petit coin de verdure ou un grand jardin, Tom le Jardinier vous expliquera comment cultiver plus de 40 plantes, grâce au matériel et aux solutions écologiques de la marque Nortene. Légumes, fruits, aromates et fleurs comestibles n'auront plus aucun secret pour vous !

Des fiches de culture et des recettes simples raviront autant les apprentis jardiniers... que les gourmets !



Fils d'agriculteur et horticulteur de formation, Tom le Jardinier cultive non seulement sa bonne humeur, mais également les fleurs, les fruits et les légumes, tout en étant respectueux de la nature. Fêré de réseaux sociaux, il aime partager son savoir-faire sur :



@tomlejardinier



@TomleJardinier

Du jardin à l'assiette! GUIDE DU POTAGER ÉCO-RESPONSABLE

NORTENE
MON JARDIN
& ma maison

Du jardin à l'assiette!

GUIDE DU POTAGER ÉCO-RESPONSABLE

PRÉPARER • PLANTER • JARDINER



AVEC LES CONSEILS
DE TOM LE JARDINIER
UNE COMMUNAUTÉ DE + DE 30 000 ABONNÉS



+ DE 35 RECETTES SAVOUREUSES



HORS-SÉRIE THÉMATIQUE
MON JARDIN
& ma maison

EN PARTENARIAT AVEC

NORTENE



BEL : 14,90€ - ESP : 14,90€ - LUX : 14,90€
PORT CONT : 14,90€ - CAN : 22,95\$CAN - CH : 19F\$

L 19317 - 6 H - F : 14,90 € - RD



HORS-SÉRIE THÉMATIQUE
MON JARDIN
& ma maison

EN PARTENARIAT AVEC

NORTENE



Sommaire

UN POTAGER ÉCO-RESPONSABLE, C'EST QUOI ?	8
COMMENT FAVORISER LA BIODIVERSITÉ ?	10
LES PLANTES AMIES	12
BIEN CONNAÎTRE SON JARDIN	14
QUEL MODE DE CULTURE ?	16
PRÉPARER ET FERTILISER LA TERRE	18
LUTTER CONTRE LES INDÉSIRABLES DU POTAGER	20
LES PRODUITS NORTENE	144

Les légumes p. 22

L'aubergine, reine du soleil	24
Le brocoli, le chou sicilien	28
La carotte, bonne pour la santé et la beauté	30
Le chou, plein d'atouts	32
Le concombre, l'assoiffé	36
La courgette, beauté du potager	38
Le haricot vert, l'ami du jardin	40
La laitue, rafraîchissante	42
Le maïs, aux grains d'or	44
L'oignon, faiseur de larmes	48
Le poireau, si beau	52
La pomme de terre, si simple	54
Le radis, un piquant qu'on aime	56
La tomate, la belle rouge	58

Les fruits p. 62

Le cassis, acidulé et vitaminé	64
La cerise, star de l'été	66
La figue, un parfum de Méditerranée	70
La fraise, si gourmande !	72
La framboise, un goût délicat	76
La groseille, petite mais costaud	78
Le melon, il a tout bon !	80
La mûre, une note de sous-bois	84
La myrtille, aux mille vertus	86
La pastèque, désaltérante	88
La poire, si généreuse	90
La pomme, le fruit défendu	94
Le raisin, plein de tonus	96

Les fleurs p. 100

La camomille, apaisante	104
La capucine, aux couleurs de feu	102
Le géranium, la fleur de l'été	106
La lavande, une odeur de Provence	108
L'œillet, aux arômes de girofle	112
La pensée, aux couleurs chatoyantes	114
La rose, reine de beauté	116
Le souci, au goût poivré	118
La violette, si délicate	122

Les adventices p. 124

Le coquelicot, si fragile	126
L'ortie, la mal-aimée	128
La pâquerette, la coquette	129
Le pissenlit, un vrai trésor	130
La stellaire, toute discrète	131

Les aromatiques p. 132

L'aneth, tout en légèreté	134	La menthe, une touche de fraîcheur	139
Le basilic, l'herbe royale	135	L'origan, parure des montagnes	140
La ciboulette, anti-pucerons	136	Le persil, incontournable	141
La coriandre, persil de Chine	137	Le romarin, symbole de la garrigue	142
L'estragon, l'herbe à dragon	138	Le thym, aux multiples bienfaits	143

Les recettes

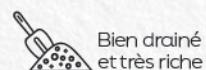
LES LÉGUMES	Aubergines à la parmigiana	26
	Gnocchis aux brocolis	29
	Carrot cake	31
	Chou farci	34
	Gaspacho de concombre	37
	Tarte à la courgette	39
	Salade d'été aux haricots verts	41
	Soupe de laitue	43
	Chaudrée de maïs	46
	Soupe à l'oignon	50
	Flan de poireaux	53
	Pommes de terre à la suédoise	55
LES FRUITS	Salade de radis	57
	Tomates farcies au fromage frais	60
	Confiture de cassis	67
	Clafoutis	68
	Crumble aux figues	72
	Soupe de fraises	75
	Glace à la framboise	77
Panna cotta à la groseille	79	

LES FRUITS	Granité de melon	82
	Tarte aux mûres	85
	Muffins aux myrtilles	87
	Salade pastèque-feta	89
	Poires gratinées au roquefort	92
	Gâteau aux pommes	95
	Smoothie au raisin	98
	Infusion camomille-miel	103
LES FLEURS	Tartines concombre-capucine	105
	Tisane au géranium	107
	Sablés à la lavande	110
	Burger de saumon aux œillets	113
	Salade de printemps aux pensées	115
	Cocktail à la rose	118
	Soucis en salade de roquette	121
LES ADVENTICES	Glaçons à la violette	123
	Sirop de coquelicot	127
	Soupe d'orties	128
Omelette aux pissenlits	130	

La fraise, si gourmande !

Au jardin...

Le goût sucré des fraises nous vient du Chili ! Profitez d'un coin ensoleillé au jardin pour les planter. Sur un balcon, plantez-les dans une jardinière en suspension pour gagner de la place.



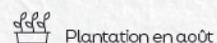
Plantes amies

- Haricot
- Poireau
- Fève
- Ail
- Oignon
- Carotte

Plantes ennemies

- Chou
- Brocoli

MODE DE CULTURE



Pour garantir des récoltes sans un travail trop fastidieux, il est préférable de **planter de jeunes plants** et de ne pas les semer.

La période idéale pour planter les fraisiers est **le mois d'août**. Les plants ont le temps de bien s'enraciner et de se développer avant de faire des fleurs et des fruits au printemps.

Pensez à **multiplier les variétés** afin d'étaler les récoltes.

LE CONSEIL DE TOM LE JARDINIER

Pour garantir des récoltes abondantes, remplacez vos fraisiers tous les 2 ans en les changeant de parcelle sur votre potager. Vous pouvez les multiplier une première fois avec les stolons pour faire des économies.

PRÉPARATION DU SOL

Ajoutez une bonne couche **de compost** sur la parcelle de culture. Construisez une butte de 15 à 20 centimètres de haut.

Installez **le paillage Fresafilm de Nortene** et, avec un plantoir, faites des trous assez larges pour pouvoir allonger les racines si besoin.

Mettez en place les plants, en prenant garde que le collet (la partie entre les racines et les feuilles) reste bien à fleur de sol, puis arrosez au goulot.

Par la suite, il faudra **veiller à bien arroser** pour que les fraisiers n'aient jamais soif.

ENTRETIEN

Supprimez les stolons (tiges poussant à l'horizontale du sol) au fur et à mesure de leur apparition au pied des fraisiers, sauf si vous souhaitez multiplier vos fraisiers. Dans ce cas, laissez-les s'installer dans le sol.

NUISIBLES ET MALADIES

Les limaces peuvent attaquer vos cultures de fraises. N'hésitez pas à placer **des pièges Slugs Trap de Nortene**.

Si vos fraises se couvrent d'un duvet gris et pourrissent, il s'agit sûrement du **botrytis cinerea**, un champignon parasitaire. Cette maladie étant favorisée par des conditions humides, pensez à **pailler le sol**.

... et dans l'assiette !

Remplacez l'habituelle salade de fraises par cette soupe fraîche et vitaminée.

Soupe de fraises



INGRÉDIENTS :

- 700 g de fraises
- 30 g de sucre
- 1 citron
- 1 gousse de vanille
- 15 feuilles de menthe
- 40 g d'amandes effilées

Recette

- 1 Lavez les fraises et coupez-les en deux.
- 2 Coupez la gousse de vanille dans la longueur pour récupérer les graines.
- 3 Dans un mixeur, mettez les fraises, le jus de citron, les feuilles de menthe, les graines de vanille et le sucre roux.
- 4 Mixez le tout jusqu'à obtention d'une soupe bien lisse.
- 5 Servez frais dans des bols ou des assiettes creuses en saupoudrant d'amandes effilées.

ASTUCE

Rajoutez encore plus de fraîcheur à ce dessert en mettant une boule de glace à la vanille dans chaque bol.



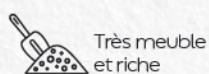
La carotte, bonne pour la santé et la beauté!

Au jardin...

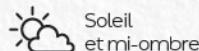
D'abord cultivée pour le bétail, la carotte est une plante bisannuelle, qui est récoltée pour la consommation la première année.



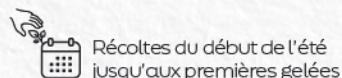
Semis de mars à juin



Très meuble et riche



Soleil et mi-ombre



Récoltes du début de l'été jusqu'aux premières gelées

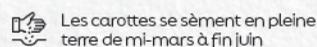
Plantes amies

- Oignon
- Radis
- Tomate
- Poireau

Plantes ennemies

- Betterave
- Menthe

MODE DE CULTURE



Les carottes se sèment en pleine terre de mi-mars à fin juin

Une fois le sol bien préparé, tracez **des sillons de 5 centimètres de profondeur** à l'aide d'un cordeau et d'un plantoir.

Ensuite, déposez les graines régulièrement **tous les 3 centimètres**. Pour plus de facilité, un semoir est le bienvenu. Rebouchez le sillon à l'aide d'un râteau et arrosez bien jusqu'à la germination.



Le filet Biocontrol de Nortene protège les carottes contre les insectes.

LE CONSEIL DE TOM LE JARDINIER

Semez vos graines de carottes avec celles de radis. Les radis seront prêts à récolter avant les carottes et vos graines seront plus espacées lors du semis, évitant ainsi l'étape de l'éclaircissage.

PRÉPARATION DU SOL

Avant le semis, il est important de bien **ameublir la terre** à l'aide d'une grelinette et de **retirer un maximum de cailloux** pour éviter que vos carottes ne deviennent fourchues. Ajoutez éventuellement du sable dans les sols trop argileux. Pour finir, nivelez le terrain.

ENTRETIEN

Quelques semaines après le semis, les carottes ont germé et ont déjà plusieurs feuilles. Il ne faudra conserver au final **qu'une carotte tous les 8-10 centimètres**. Arrachez les autres. Le feuillage peut parfaitement être utilisé en pesto ou en quiche. Profitez de cette étape pour faire **un bon désherbage** et ainsi limiter la concurrence.

NUISIBLES ET MALADIES

La mouche de la carotte est le parasite le plus connu de ce légume. La larve de la mouche creuse des galeries dans la racine de la plante.

Pulvérisez le feuillage avec **une décoction de tansie ou de lavande**. Incommodées par l'odeur, les mouches adultes ne viendront plus pondre sur vos cultures.



... et dans l'assiette !

Cette recette anglo-saxonne met à l'honneur le goût sucré des carottes dans un dessert à la fois original et délicieux.



Carrot cake



INGRÉDIENTS :

- 180 g de sucre
- 180 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 3 œufs
- 230 g de carottes
- 2 c. à c. de cannelle
- 130 g de beurre
- 90 g de noix

Recette

- 1 Mélangez les œufs, le sucre et la cannelle. Puis ajoutez le beurre fondu.
- 2 Incorporez la farine et la levure et mélangez jusqu'à ce que l'appareil soit bien lisse.
- 3 Râpez les carottes et concassez les noix avant de les ajouter à la préparation.
- 4 Mélangez le tout avant de verser la pâte dans un moule à manquer.
- 5 Enfournez 40 minutes à 180 °C.

ASTUCE

Pour un dessert encore plus gourmand, réalisez un glaçage en mélangeant 50 g de beurre avec 50 g de sucre glace et 250 g de fromage frais à tartiner.

