

# LYCEE G. TIREL X MERCI RAYMOND





# LE POTAGER VERTICAL



Le potager vertical est composé de 12 espèces de plantes aromatiques aux saveurs et vertus surprenantes. Au fil des saisons, découvrez les propriétés de chaque espèce et prenez part à la révolution verte de Merci Raymond.

Chaque fiche présente une plante : ache, basilic vivace, ciboulette de Chine, curcuma longa, estragon mexicain, hysope, laurier sauce, lippia dulcis, menthe chocolat, patchouli et perilla vert.

Vous trouverez ci-dessous la signification des pictogrammes. Un lexique est à votre disposition à la fin du document pour les mots suivis d'une astérisque\*.

Avant de vous lancer, nous avons préparé des fiches spécifiques sur l'arrosage, la taille et les ravageurs.



Planter et cultiver



Tailler



Récolter



Cuisiner



Vertus



Feuillage caduc\* ou persistant\*



Conservation



# ABC DU JARDINIER

## Arrosage des plantes

Pour grandir et s'épanouir, les végétaux ont besoin de substrat\*, de lumière pour sa photosynthèse et d'eau.

### Comment bien arroser la plante ?

Arrosez au pied de la plante : l'eau est absorbée par les racines. N'arrosez jamais les feuilles ni les fleurs ou les fruits car cela risque de développer des maladies. Vous risquez de griller les feuilles et les fleurs en les arrosant en plein soleil. Arrosez de préférence à la tombée de la nuit ou en fin d'après midi pour éviter une évaporation trop rapide de l'eau.

### Le paillage

On recouvre le sol nu au pied des plantes de matières d'origine végétale ou minérale pour nourrir le sol et/ou le protéger du soleil tout en maintenant une certaine fraîcheur au pied des plantes. Exemple de paillage : le paillis de tonte de pelouse, de feuilles mortes, de fougères ou de paille est tout à fait indiqué. Dans l'idéal, aucune surface du potager ne doit être laissée vide.

### Observez vos plantes !

Signe qu'elles se noient : forte humidité de la terre, développement d'algues au sol, pourritures, etc. Signe qu'elles ont soif : terre sèche, feuilles tombantes (flétries) voire calcinées, etc. Faites le "test du doigt" : enfoncez un doigt dans le substrat\* pour vérifier l'humidité du sol. Pour la plupart des plantes, l'idéal est un sol frais, c'est-à-dire assez humide sans être saturé d'eau.



Pied paillé



# ABC DU JARDINIER

## La taille

La taille de ces plantes permet des récoltes abondantes car elle favorise la croissance et un développement harmonieux. Quelques conseils selon la plante.

### Plantes aromatiques vivaces à feuillage caduc\*

Des coupes régulières et assez courtes seront bénéfiques pour favoriser la pousse du feuillage. A partir de mars et avril, jusqu'à la fin de l'automne, il faut rabattre\* ces plantes toutes les 6 à 8 semaines. Cela produit des plantes plus touffues, plus résistantes aux maladies et plus savoureuses. Ces plantes disparaissent l'hiver pour revenir en souche au printemps, il est donc préférable de tailler très court en fin d'automne. Il faut alors récupérer les parties saines pour les faire sécher ou les congeler, puis retirer et éliminer les feuilles malades pour éviter que les champignons s'installent durablement dans le sol.

### Plantes aromatiques vivaces à feuillage persistant\*

Pour les plantes au feuillage persistant, il faut tailler 2 fois dans l'année. La première taille se réalise au début du printemps pour favoriser la croissance des jeunes pousses et renforcer le port des plantes. Puis les herbes aromatiques doivent être taillées après leur floraison : effectuez une taille légère en supprimant les fleurs.



Pincer



Rabattre

# ABC DU JARDINIER

## Maladies fréquentes

### Le mildiou

Si le temps est trop humide ou si vous arrosez les feuilles, des champignons peuvent se développer sur les feuilles (taches de moisissure). Pour le traiter, diluez 1 cuillère à soupe de bicarbonate dans 1L d'eau (idéalement de l'eau de pluie ou de l'eau minérale qui est moins calcaire). Par temps sec, pulvérisez cette solution sur toutes les feuilles en prenant soin de bien atteindre le dessus et le dessous des feuilles.



### La rouille

S'il pleut beaucoup ou si vous arrosez trop, des taches brunes orangées apparaissent sur les feuilles et la plante s'affaiblit. Pour lutter contre ces maladies, éliminez les plants atteints et si besoin aspergez les plantes de purin d'ortie (jus d'ortie qui nourrit les plantes et éloigne les parasites par sa forte odeur).

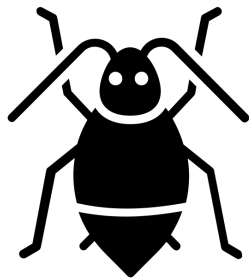
Remarquez comme la plupart des maladies sont dues à un problème d'humidité des sols ou de l'air.



# ABC DU JARDINIER

## Les ravageurs

Organisme qui provoque des dégâts importants aux plantes cultivées, le plus souvent dans le but de se nourrir. Certaines se nourrissent des cultures, d'autres sont neutres et d'autres sont bénéfiques. Certains peuvent être gênants à une période et bénéfiques la plupart du temps (comme la piéride du chou qui est un ravageur au stade larvaire, mais un pollinisateur au stade adulte).



Tous les animaux ont un rôle important dans l'écosystème, ils constituent un maillon de la chaîne alimentaire. Si on éradique tous les pucerons du jardin, les prédateurs disparaissent (coccinelle, syrphe...). Il est donc essentiel de garder dans le jardin des espaces « nature » pour accueillir les ravageurs comme les auxiliaires.

Les plantes aromatiques sont souvent utilisées dans les potagers pour éloigner les ravageurs (en particulier le basilic, l'hysope et le romarin) mais certaines sont néanmoins exposées à ces derniers. Les parasites les plus communs sont les pucerons qui affaiblissent les plantes par de nombreuses piqûres pour sucer la sève et leurs larves qui se nourrissent de racines.



# ABC DU JARDINIER

## Les ravageurs : recette anti-pucerons

### Recette à base de basilic

- \*Faites bouillir 1L d'eau dans une casserole.
- \*Jetez-y 30g de feuilles de basilic / ajoutez de l'ail
- \*Laissez ensuite infuser pendant 20 à 30 minutes, puis filtrez.
- \*Une fois refroidie, versez la préparation dans votre pulvérisateur.
- \*Pulvérisez la préparation sur vos plantes et vos plantations afin de repousser les pucerons.

### Recette à base de savon noir

- \*Diluez 5 cuillères à soupe de savon noir liquide dans 1 litre d'eau tiède (dilution à 5 %).
- \*Une fois la préparation refroidie, pulvérisez-la sur les plantes atteintes, en prenant soin de ne pas oublier l'envers des feuilles. À renouveler 1 à 2 fois si nécessaire tous les quinze jours, pour être totalement débarrassé des indésirables.



# Ache - Livèche ou céleri perpétuel



Caduc



A planter toute l'année. L'ache disparaît en hiver et réapparaît au printemps. Arrosez là de temps en temps par temps sec.



Au fur et à mesure des besoins. On en consomme les feuilles, les racines et les graines.



Supprimez les hampes florales\* dès leur apparition pour favoriser le développement des feuilles. Avant les gelées, rabattez\* les tiges juste au dessus du sol.



Les feuilles parfumeront des plats mais aussi pourront remplacer les fameux bouillons-cubes. Elles s'utilisent aussi pour remplacer le céleri-rave. Fraîches, elles agrémentent des salades de crudités. Les graines relèvent une marinade. Les pétioles\* peuvent être confits. On en fait aussi des infusions. Idéale pour : le pot-au-feu, la soupe à la tomate, le velouté courgette ou avec du cabillaud.



Antiseptique, diurétique, stomachique, dépurative, carminative et digestive.



Le séchage des feuilles est difficile à réaliser. La meilleure façon de conserver l'ache consiste à congeler les feuilles entières dans des sacs à congélation ou ciselées dans des bacs à glaçons. Les graines doivent se sécher avant d'être stockées dans des récipients opaques et hermétiques.

# Basilic vivace



Caduc



Plantez-le de préférence au printemps ou à l'automne. Arrosez au pied et non sur les feuilles pendant les périodes chaudes. Ne pas arroser en hiver. Il est conseillé de lui faire passer l'hiver à l'intérieur.



Se récolte l'été. La récolte des feuilles de basilic doit se faire à la dernière minute car elles fanent rapidement et perdent un peu de leur saveur lorsqu'elles attendent.



N'hésitez pas à le tailler régulièrement et à couper le feuillage en excès. Supprimer les fleurs au profit du développement du feuillage.



En cuisine, le basilic perpétuel possède une saveur poivrée, légèrement mentholée qui parfamera de nombreux plats comme les viandes, poissons, salades. Idéal pour : les cocktails, du pesto, un velouté, dans une quiche ou dans du beurre.



Digestive



Il perd son parfum une fois séché, c'est pourquoi il vaut mieux le conserver dans de l'huile une fois les feuilles hachées finement au couteau. Stockez le bocal fermé huile/basilic au réfrigérateur et agrémentez vos salades de basilic durant tout l'hiver et le printemps.

# Ciboulette de Chine



Caduc



Les gracieuses ombelles\* blanches de fleurs étoilées s'épanouissent à partir du mois d'août, jusqu'au début de l'automne. Binez autour des plants pour garder le sol propre et frais. Puis, lorsque le pied est suffisamment grand, installez un paillis. En période de sécheresse, arrosez pour maintenir la fraîcheur du sol.



La récolte des feuilles s'étale du mois d'avril jusqu'au mois de novembre. Coupez les feuilles en fonction des besoins. Précautions à prendre : ne taillez pas trop bas pour ne pas épuiser le plant, et n'arrachez pas les bulbes.



Afin de stimuler la production de nouvelles pousses, taillez le feuillage régulièrement. Taillez moins fréquemment pour avoir des fleurs.



Les ombelles et les feuilles sont comestibles et odorantes, et peuvent servir à parfumer les salades, omelettes, etc. Idéale pour : du boeuf aux oignons, des nouilles sautées ou des raviolis vapeurs.



Apéritives et digestives, elle est cependant mal tolérée par les estomacs délicats.



Les feuilles de ciboule de Chine supportent bien la congélation.

# Curcuma longa



Caduc



Il a besoin d'eau durant toute sa période de croissance, du printemps à la fin de l'été, mais exige un sol sec en hiver, pendant sa période de repos. Sous nos climats, il est préférable de déterrer les rhizomes en fin de saison pour les stocker dans du sable sec à l'abri des gelées. Plantez le rhizome à 5 ou 6 cm de profondeur puis maintenez le sol frais.



Ils se récoltent en fin d'été, lorsque le feuillage jaunit. Toutes les parties de la plante sont comestibles.



Le curcuma ne se taille pas. En revanche si vous le cultivez pour utiliser ses racines ou rhizomes, récoltez-les une fois par an en soulevant la plante lorsque la fleur est fanée. Vous pourrez replanter le curcuma ensuite.



C'est surtout la poudre de curcuma qui est connue et utilisée en cuisine, mais les feuilles sont également comestibles et aromatiques. En poudre, dans les sauces et marinades, dans les plats de viande, poisson ou légume. Les feuilles agrémentent les salades et les crudités mélangées à d'autres herbes. Idéal dans : un carry de poulet ou un dal bhat.



Anti-inflammatoires, anti-dépressives. Prévient la maladie d'Alzheimer et certains cancers en raison de sa teneur en anti-oxydants.



Si vous souhaitez fabriquer votre propre curcuma : faites bouillir le rhizome pendant environ 45 minutes. Otez sa peau et laissez-le sécher au soleil pendant 10 à 15 jours. Moudre.

# Estragon mexicain



Caduc



Plantation idéalement au printemps. Avant les grands froids que l'estragon craint, rabattez\* les tiges et paillez le pied. En fin d'hiver, coupez les éventuelles tiges sèches, binez\* et désherbez en ajoutant du compost au pied. Arrosez régulièrement. S'il gèle, protégez la plante avec un draps blanc et limitez l'arrosage à 1 ou 2 par mois.



De juillet aux premières gelées. Coupez l'extrémité des tiges pour le récolter et ainsi favoriser le buissonnement et la production de feuilles



Taillez la plante de moitié à l'automne pour garder un port plus compact.



L'estragon du Mexique possède un arôme et un goût très anisés. Cette plante aromatique est très appréciée avec les desserts, les poissons, les infusions et partout où l'on souhaite apporter une touche anisée. Idéal en infusion dans du lait pour des flans ou des crèmes.



Antispasmodique et anti stress.



Quelques jours au réfrigérateur dans du sopalin ou tissu humide ou au congélateur après avoir ciselé les feuilles pour en faire des glaçons.

# Hysope



Caduc



Planter idéalement en été.



La floraison s'étale de juin à août. Fleurs et feuilles se consomment fraîches au fur et à mesure des besoins. Récoltez-les de préférence le matin une fois que la rosée déposée sur la plante a séché.



Couper les fleurs au fur et à mesure de leur apparition favorise l'émission de feuilles tendres, mais prive de pollen de nombreux auxiliaires. Quelques coupes régulières et une taille un peu plus sévère à l'automne permettent de maintenir un joli port.



Convient aux plats de viandes ou de légumes, dans la salade, dans les soupes ou les sauces, mais aussi sur du fromage frais ou pour aromatiser des beurres composés. Idéal pour : faire un sirop original ou avec une épaule d'agneau.



Antivirale, antibactérienne, antispasmodique diurétique et expectorante. En lotion sur le visage contre l'acné.



Séchez les feuilles à l'ombre et les conserver entières dans des récipients hermétiques (perte de saveur modérée).

# Laurier sauce



Persistant



Plantez à l'automne ou au printemps en dehors des périodes de gel. Il convient de supprimer les rejets\* au fur et à mesure, au risque de ne plus pouvoir contrôler son pouvoir envahissant. Il doit être arrosé quand la terre est sèche.



Ses feuilles peuvent être récoltées toute l'année.



Taillez franchement avant la floraison.



Les feuilles fraîches ont plus de parfums que celles que l'on sèche. Il est indispensable dans les bouquets garnis. Idéal pour les cuissons à l'étouffée, les court-bouillon et les eaux de cuisson. L'infusion de laurier sauce est excellente pour la digestion. Idéal pour : des spaghettis bolognaise, une tarte à l'oignon, de la bonite.



Digestive, calme les infections urinaires et dentaires, antiseptique et bactéricide.



Pour sécher les feuilles, mettez-les quelques jours dans un local sec et aéré avant de les mettre dans un bocal à l'abri de l'humidité.

# Lippia Dulcis



Caduc



La plantation s'effectue en mai-juin. A la fin de l'hiver, rabattez\* la touffe\* pour favoriser le développement de nouvelles pousses au printemps. Au cours de la culture, arrosez régulièrement et réduisez si nécessaire les tiges trop longues. A protéger de la gelée l'hiver avec un drap blanc.



Les feuilles se récoltent de juin à octobre, en coupant les tiges. Récoltez régulièrement pour favoriser de nouvelles pousses.



Taillez la plante de moitié à l'automne pour garder un port plus compact.



Note de camphre. Pour sucrer les desserts, les infusions ou le thé.



Aussi appelé "sucre des aztèques", elle est anti-inflammatoire, antimicrobienne et recommandée contre la bronchite.



Pour le séchage, suspendez des bouquets la tête en bas, dans un endroit sec et aéré. Puis conservez-les dans des bocaux hermétiques. Pour la congélation, séparez les feuilles de la tige, rincez-les à l'eau claire et stockez les dans des récipients adaptés à la congélation.



# Menthe chocolat



Caduc



La menthe se plante de septembre à octobre. Son arrosage est indispensable. Il est possible de diviser la menthe car elle possède des rhizomes\* et des racines traçantes\*.



Au fur et à mesure des besoins, les feuilles avec ou sans tiges.



Régulièrement, notamment après floraison en enlevant uniquement les fleurs puis à ras au début de l'été ou début de l'automne. Assez court pour favoriser le développement de nouvelles pousses. Vous constaterez que l'arôme de ces jeunes pousses est plus agréable que celui des vieilles tiges. Les menthes taillées sont aussi plus trapues et sont moins attaquées par la rouille\*.



Son goût rappelle celui de l'after eight ! Elle s'apprécie en infusion ou directement dans des desserts, confiseries, glaces.



Digestive, calmante (nerfs, migraines, crampes, insomnies).



Séchée : dans un torchon quelques jours puis dans un bocal hermétique.  
Congelé : dans un sachet congélation ou dans un bac à glaçon avec de l'eau.

# Patchouli



Caduc



Plantation en automne ou au printemps. Les arrosages sont réguliers pendant toute la période de croissance. L'hiver, il ne faut presque plus arroser. La protéger des températures en-dessous de -5°.



Tout au long de la saison chaude.



Vous pouvez pincer les tiges afin que la plante se ramifie.



L'huile essentielle de la plante peut servir à aromatiser les boissons, desserts, mais aussi des plats cuisinés.



Anti-inflammatoires et décongestionnante en huile essentielle. Lutte contre l'acné et le trac.



Séchez à l'ombre entre 2 feuilles de papiers pour une utilisation en pot pourri ou pour les glisser dans l'armoire à linge. Le parfum est décuplé par rapport aux feuilles fraîches.

# Perilla vert - shiso



Caduc



Il est recommandé de laisser tremper les graines pendant une nuit dans de l'eau afin de faciliter la levée\*. A planter idéalement en mai. Arrosez et maintenir frais jusqu'à la levée\*. A protéger l'hiver car elle ne supporte pas le gel. En début de culture, pincez\* la tige principale, cela permettra à la plante de s'étoffer. Des arrosages réguliers seront indispensables à son bon développement.



Au fur et à mesure des besoins l'été, en coupant les tiges assez près de la base.



Pour que la plante buissonne correctement, vous pourrez pincer les extrémités des pousses.



L'arôme des feuilles est entre l'anis et la mélisse avec une pointe de cannelle. Elles s'utilisent crues pour parfumer salades et crudités, ou cuites pour agrémenter un poisson ou réhausser le goût d'un plat de riz ou de légumes. On en extrait également une huile riche en oméga 3. Toutes les parties du périlla sont comestibles et aromatiques : jeunes pousses, feuilles, fleurs et graines. Idéal pour : du pesto, dans du cordon bleu, en garniture de crêpe avec du sucre et du citron vert.



Antiallergique, contre l'asthme, la toux.



Faites sécher les feuilles et réduisez-le en poudre pour aromatiser les plats.



## Lexique

**Biner** : travailler la terre en surface pour l'ameublir, l'aérer, et désherber en employant un outil manuel (binette) ou une machine (bineuse).

**Caduc** : se dit d'une plante qui perd l'ensemble de son feuillage à l'automne.

**Hampe florale** : tige sur laquelle poussent les fleurs d'une plante. Cette tige est rigide et ne possède pas de feuilles.

**Levée de la plante** : une plante est levée lorsque son coléoptile (petite membrane) est visible à la surface du sol.

**Ombelle** : inflorescence en forme de parasol.

**Persistant** : se dit d'une plante qui garde ses feuilles toutes l'année.

**Pétiole** : Partie rétrécie de certaines feuilles vers la tige.



**Pincer** : supprimer l'extrémité d'un jeune rameau. Procédez simplement à la main, par une coupe entre les ongles du pouce et l'index, qui forment alors comme une pince. Si la tige n'est pas assez tendre, rien ne vous empêche de « pincer » vos vivaces à l'aide d'un sécateur. Supprimez alors un tiers de la hauteur de la tige.

**Rabattre** : tailler très court, très près du sol. Le but de provoquer une nouvelle pousse ou de nettoyer la place dans un massif pour l'hiver.

**Racines traçantes** : se dit des racines ou des tiges qui s'étendent horizontalement sous la terre à une très faible profondeur.

**Rejets** : jeune pousse émise par une plante pour se reproduire.

**Rhizomes** : tige souterraine de certaines plantes vivaces. Plus ou moins allongé et possédant des feuilles prenant la forme de petites écailles, le rhizome est généralement horizontal à la terre. Chaque printemps, il émet un bourgeon, qui produit ensuite des tiges aériennes, et des racines.

**Substrat** : support de culture

**Vivaces** : plante qui vit plus de deux années (à l'opposé des plantes "annuelle")

**Note**



C I R A L  
M O N  
D M E R