

POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE

Vivons au Potager



Le Balcon gourmand

UN LIEU DE CONVIVIALITÉ FACILE À AMÉNAGER



**DES CONTENANTS
SUR MESURE**
pour réussir les cultures



DES FLEURS
pour finaliser le décor



**DES CULTURES EN HAUTEUR
OU RETOMBANTES**
pour gagner de la place



**UN ENTRETIEN
ET DES ARROSAGES
RÉGULIERS**
*pour profiter pleinement
de son potager*



**DES LÉGUMES
FACILES À CULTIVER**
pour des récoltes savoureuses



Terrasses et Balcons gourmands le plaisir de cultiver ses légumes

Pour cultiver un petit potager gourmand, il n'est pas nécessaire de disposer d'un grand jardin. Quelques pots et jardinières sur une terrasse, un balcon ou même un rebord de fenêtre bien ensoleillés permettent de récolter de délicieux légumes.

Evidemment, vous devrez choisir les espèces qui se cultivent facilement en pots ou en jardinières comme les radis, les tomates-cerises ou les laitues à couper, sans oublier les haricots, les petits pois et autres légumes à faire grimper, auxquels vous pourrez ajouter quelques plantes aromatiques qui parfumeront vos recettes : persil, ciboulette, menthe, romarin, thym...

Pour réussir vos cultures et constituer un petit potager gourmand à portée de main qui fera le régal de toute votre famille, suivez le guide.

Des contenants sur mesure pour réussir les cultures

Pour accueillir vos légumes et plantes aromatiques, vous avez l'embarras du choix : caissettes, pots, jardinières, suspensions, tonnelets, etc. Pour un balcon ou un rebord de fenêtre, choisissez des matériaux légers (en matière plastique plutôt que ciment, bois plutôt que métal). Pour une terrasse, il existe de très belles poteries naturelles ou en terre cuite émaillée.

Si vous habitez un immeuble récent et que votre balcon est robuste, vous pourrez y installer des pots spéciaux percés sur les côtés qui conviennent parfaitement à la culture des fraisiers.



Dans votre choix de contenants, privilégiez leur qualité esthétique, car n'oubliez pas qu'ils devront constituer un élément agréable du décor. Concernant la dimension de vos contenants, elle devra tenir compte des légumes cultivés.

La profondeur sera au minimum de 20 cm, plus pour des légumes

comme les carottes ou les tomates.

Le diamètre des pots ou la largeur des jardinières sera adapté en fonction du développement des légumes :

- 15 à 22 cm pour les plantes aromatiques, les radis et les salades ;
- 30 à 35 cm pour les tomates, haricots, courgettes, les concombres ...

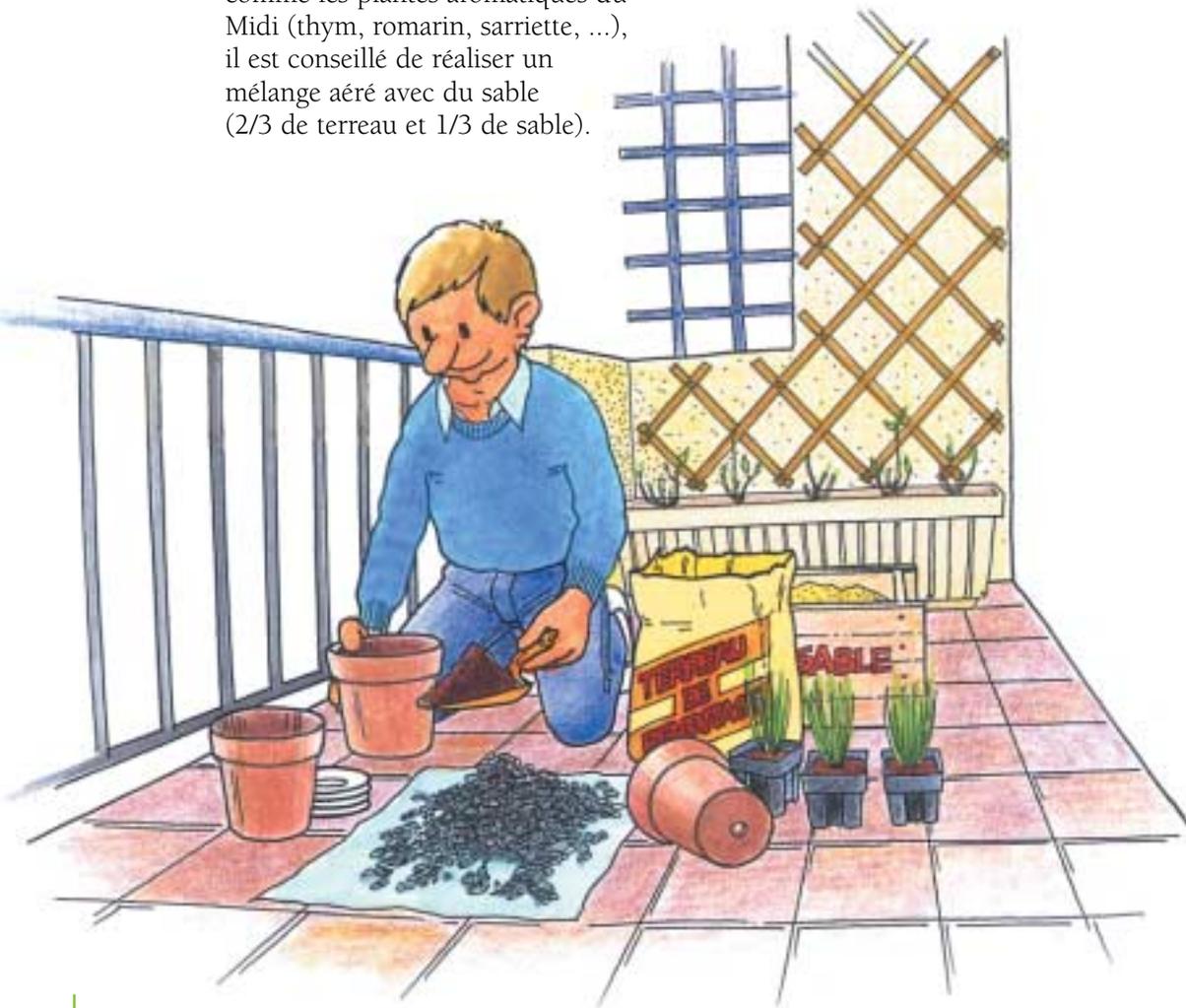
Une mise en pot dans les règles de l'art

Avant de remplir vos contenants, vérifiez qu'ils possèdent des trous d'écoulement, sinon vous devrez les réaliser à l'aide d'une perceuse équipée d'une mèche adaptée. Mettez un peu de graviers au fond, avant de placer la terre, afin que celle-ci soit bien drainée.

Un terreau « jardinière » ou même « rempotage » fera l'affaire pour la plupart des légumes et des fines herbes. Toutefois, pour les espèces qui craignent des excès d'eau comme les plantes aromatiques du Midi (thym, romarin, sarriette, ...), il est conseillé de réaliser un mélange aéré avec du sable (2/3 de terreau et 1/3 de sable).

Dans tous les cas, prévoyez de récupérer l'eau d'arrosage à l'aide de soucoupes. Pensez aussi à bien fixer vos contenants sur un rebord de fenêtre ou une balustrade pour qu'ils ne chutent pas.

Pour alléger la terre en cas de poids important, vous pouvez mélanger le terreau avec des billes d'argile expansée, pouzzolane, vermiculite ...



Des cultures en hauteur ou retombantes pour gagner de la place

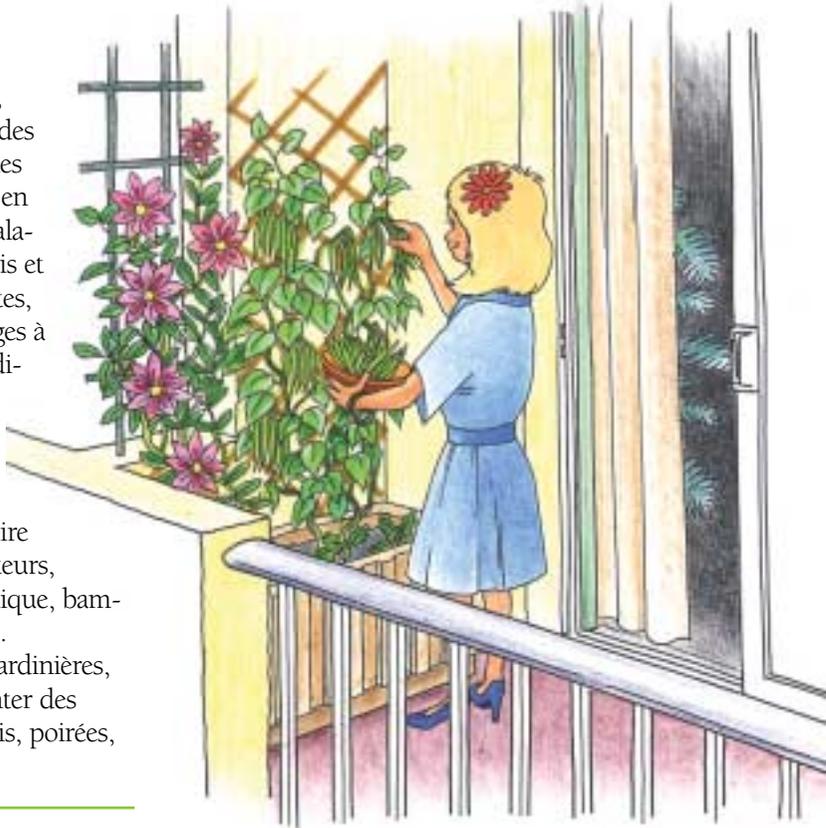
Si votre balcon est très exigü ou si vous ne disposez que de rebords de fenêtres, pensez aux « suspensions » très légères que vous accrocherez au mur ou au plafond, pour y cultiver des plantes aromatiques, des fraisiers, des salades à couper ou même des légumes grimpants que vous laisserez retomber.

Pour ce faire, remplissez la suspension d'une couche de graviers ou de billes d'argile expansée (drainage), puis de



terreau. Semez vos graines ou installez vos plants sans trop les serrer. Arrosez copieusement et placez votre suspension à son emplacement définitif. Les arrosages seront ensuite réguliers, car l'eau s'évapore plus vite dans ce type de contenant. Pour ne pas être obligé de descendre la suspension à chaque fois, une astuce consiste à fixer un bec coudé au bout du tuyau d'arrosage.

Lorsque la place fait défaut, partez également à l'assaut des murs. De nombreux légumes peuvent en effet se cultiver en hauteur. Grimpeurs ou escaladeurs, pensez aux petits pois et haricots à rames, aux tomates, aux concombres, aux courges à petits fruits. Les bacs et jardinières seront posés à même le sol, le long d'un mur. Vous devrez au préalable préparer et placer des supports pour faire « courir » vos légumes : tuteurs, treillage en bois ou en plastique, bambous placés en croisillons ... Pour garnir le pied de ces jardinières, vous pouvez semer ou planter des espèces basses : laitues, radis, poirées, plantes aromatiques ...





Des légumes faciles à cultiver pour des récoltes savoureuses

Pour constituer votre mini-potager gourmand, vous devrez choisir des légumes qui se cultivent bien en jardinières ou en pots et qui donneront des récoltes suffisantes.

Les laitues

Il est très facile de cultiver des laitues en pots ou en jardinières. Choisissez de préférence des variétés de laitue à couper. Elles poussent vite et vous aurez la possibilité de récolter à plusieurs reprises de petites feuilles vertes bien tendres. Dans une jardinière ou un pot garni de terreau « spécial géranium », semez vos graines en place

(à 3 cm d'écart). Arrosez-les souvent, car votre terre doit rester toujours fraîche, sauf si votre balcon bénéficie de pluies régulières. Cependant, vous ne devez jamais arroser pendant les heures de fortes chaleurs, mais en début ou fin de journée. Dans un mois environ, vous pourrez déguster vos premières salades.

Les radis

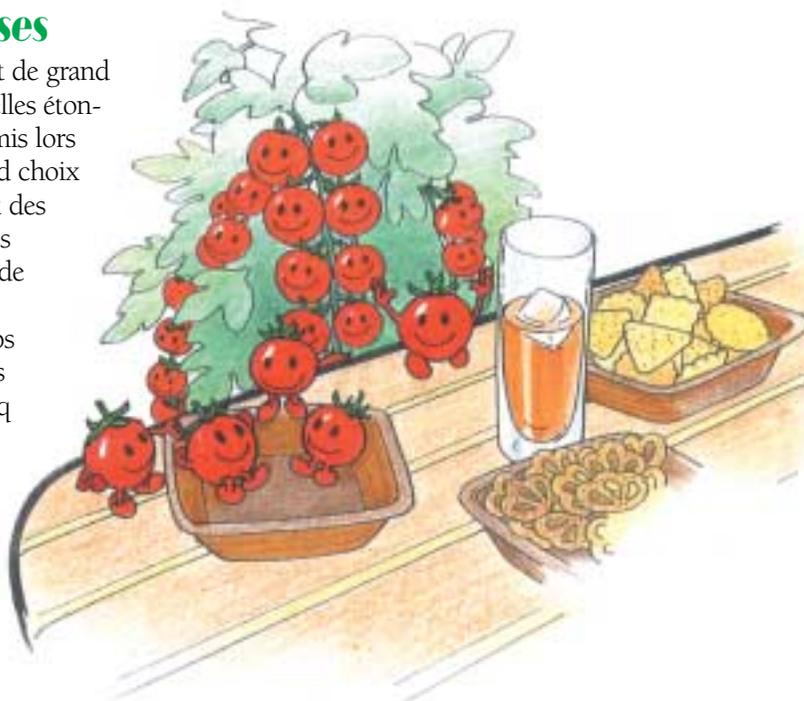
Ce sont les légumes les plus rapides à pousser et les moins encombrants. Dans une petite jardinière, semez les graines de radis, en surface pour les radis ronds, à 1,5 - 2,5 cm pour les radis longs. Après la levée, il est nécessaire d'éclaircir pour que les radis soient espacés d'environ deux doigts

(3 - 4 cm), sinon ils ne grossiront pas. Tassez la terre et arrosez en pluie fine. En moins d'un mois, ils seront dans votre assiette ! Les enfants adorent s'en occuper : semis, arrosage, suppression des mauvaises herbes, récolte. Confiez leur une jardinière sans crainte.

Les tomates cerises

Faciles à cultiver dans un pot de grand diamètre ou une jardinière, elles étonneront votre famille et vos amis lors de l'apéritif. Il existe un grand choix de variétés dont les fruits ont des formes et des couleurs variées (rouges ou jaunes, en forme de cerises ou de petites poires). Si vous n'avez pas eu le temps de les semer, vous pouvez les acheter en plants. Trois à cinq plants permettront d'alimenter vos apéritifs presque tout l'été.

Attention : les tomates sont des légumes frileux. Elles craignent le gel et les courants d'air. Installez-les sur un balcon bien ensoleillé (exposition sud ou sud-ouest) et arrosez-les régulièrement.



Les cucurbitacées escaladeuses

De nombreux légumes de cette famille se prêtent à la culture sur balcon (concombres, cornichons, courgettes, courges à petits fruits ...). De plus ces plantes sont très décoratives par leurs feuilles et leurs fleurs. On peut même consommer ces dernières en friture, à condition de les récolter jeunes.

Par ailleurs, les sélectionneurs proposent de plus en plus, dans leur gamme, des variétés peu encom-

brantes à petits fruits comme les minicourges par exemple. De nombreuses nouveautés sont créées chaque saison. N'hésitez pas à les essayer.

Les semences de ces légumes ont besoin de beaucoup de chaleur pour bien germer et les plantules ne supportent pas la moindre gelée printanière. C'est pourquoi, vous devez réaliser, en mars ou avril, les semis de ces espèces dans des godets ou des

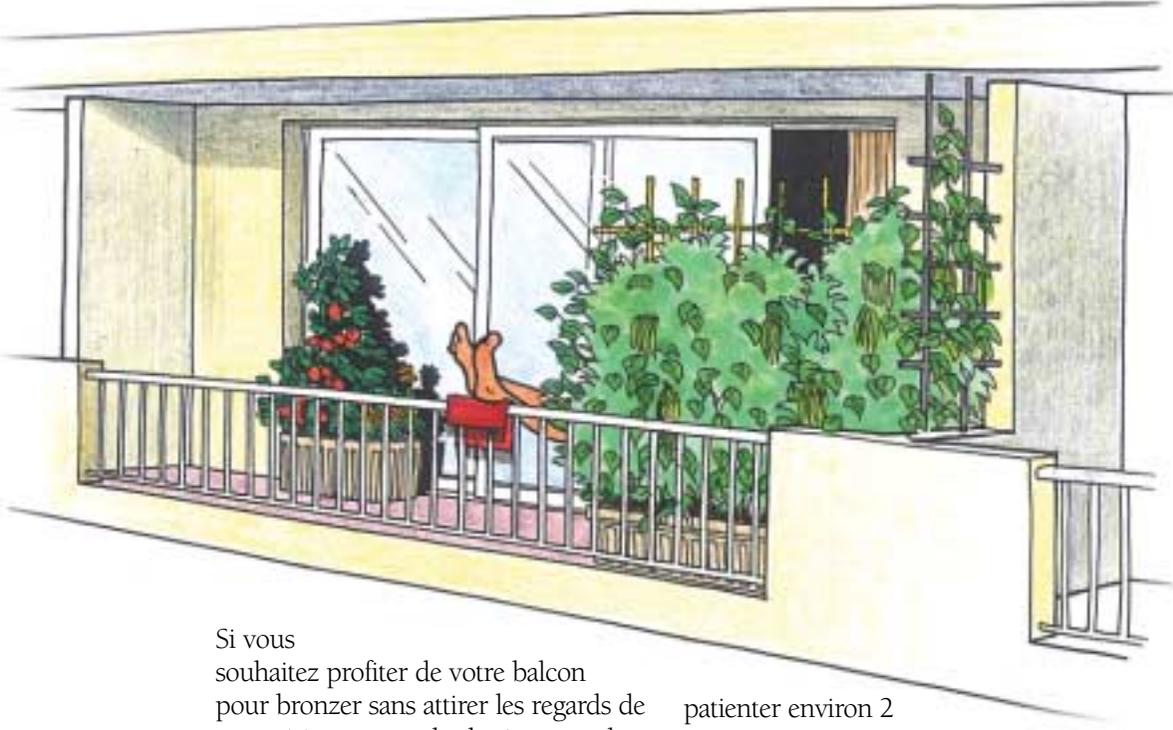
pots de yaourt, à l'intérieur au chaud. Semez 3 graines par godet et lorsque vous verrez s'ouvrir les deux premières feuilles, repiquez les plantules dans leur grand pot définitif, sans enlever leur motte de terre.

Vous pouvez également choisir des plants que vous placerez directement

dans vos pots et jardinières. Attendez dans ce cas le mois de mai. Trempez bien les mottes avant de planter, en prenant soin de ne pas les briser, et arrosez copieusement après la plantation.

Et cet automne, vous régalez vos amis !

Les haricots "brise vue"



Si vous souhaitez profiter de votre balcon pour bronzer sans attirer les regards de vos voisins, semez des haricots escalladeurs (variétés à rames) le long des grilles. En quelques semaines, ils vous offriront un mur de verdure avant de vous régaler par leurs délicieux grains ou leurs fines gousses.

Pensez à tuteurer les plants, à moins qu'ils ne s'enroulent naturellement autour de la balustrade.

Pensez également aux haricots nains. Ils prennent moins de place et présentent une grande diversité de variétés. Pour les croquer, il vous faudra

patienter environ 2 à 3 mois après les semis.

Les variétés à filets donnent des gousses fines et longues, d'une excellente saveur, lorsqu'elles sont cueillies jeunes. Avec les nouvelles variétés dites « à filets sans fil », vous obtiendrez une qualité gustative constante.

Les haricots mangetout verts ou « beurre » ne prennent ni de fil, ni de parchemin. Ils peuvent être ainsi récoltés à un stade de maturité plus avancé, tout en restant bien tendres.

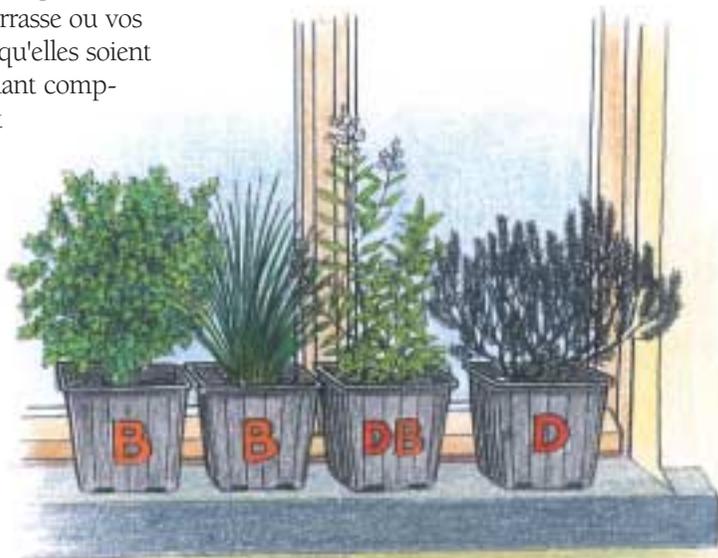
Les plantes aromatiques

De nombreuses plantes aromatiques sont capables de pousser en pots ou en jardinières. Seule limite dans votre choix, la place dont vous disposerez sur votre balcon, votre terrasse ou vos rebords de fenêtre. Pour qu'elles soient à l'aise, plantez-les en tenant compte de leur encombrement à l'état adulte.

Une moyenne de 2 à 3 plants par jardinière (longueur 40 cm) est généralement suffisante. Un plant par pot d'un diamètre de 30 cm est conseillé, quand il s'agit d'espèces nécessitant des apports d'eau spécifiques. Pour vous y retrouver dans

les arrosages, classez vos pots en 3 catégories : fines herbes « dromadaires » (un arrosage tous les 15 jours : estragon, romarin, sarriette, thym ...), fines herbes « baleines » (deux arrosages par semaine : basilic, cerfeuil, ciboulette, menthe, persil) et

les fines herbes « mi dromadaires - mi baleines » (un arrosage par semaine : aneth, sauge, verveine citronnelle).



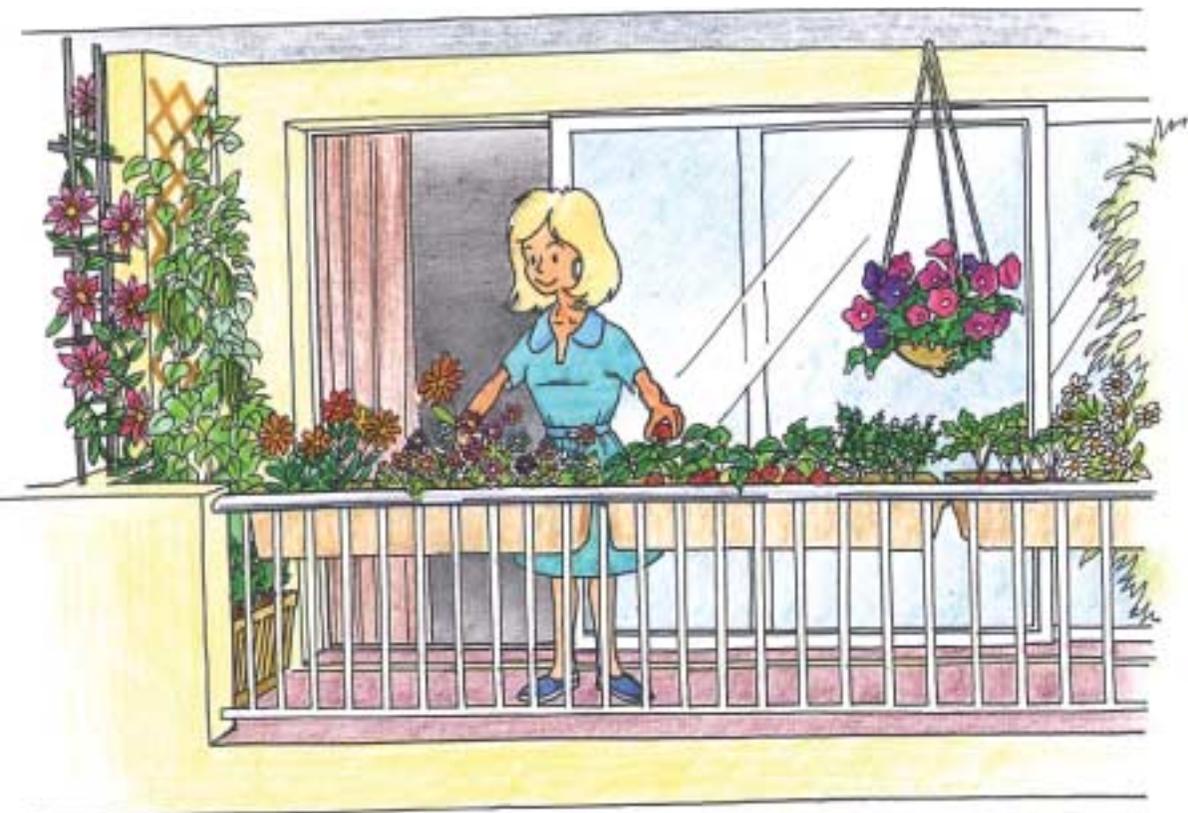
Pour bien les reconnaître, placez des petites étiquettes avec la lettre D, B ou DB par exemple. Vous les récolterez au fur et à mesure de vos besoins, pour parfumer vos bons petits plats.



UN PETIT CONSEIL

N'ayez pas les yeux plus gros que le ventre. Semez seulement quelques sachets de graines la première année pour tester leur comportement dans votre région et en fonction de l'exposition de votre balcon ou de votre terrasse. Les années suivantes, vous pourrez élargir votre production en tenant compte de vos réussites... et des goûts de votre famille.

Des fleurs pour finaliser le décor



Pour obtenir un résultat esthétique du plus bel effet pour votre mini-potager gourmand, mariez vos légumes avec des fleurs. Votre balcon ou votre terrasse deviendra ainsi un véritable jardin, où il fait bon vivre et se retrouver.

Composez des jardinières fleuries en jouant avec les couleurs et les volumes. Il existe une multitude d'espèces qui vous permettront de laisser libre court à votre imagination : alysse odorant, bidens, capucine, lobélia, œillet d'Inde, pétunia, phlox, rudbeckia, sauge, zinnia ...

Pour vos suspensions, retenez des plantes grimpantes et retombantes : diascia, ipomée-volubilis, némésia, pélargonium lierre, pétunia retombant, Surfinia, scaévola ...

Vous pourrez aussi chasser les moustiques et les parasites de vos légumes en les associant par exemple à des géraniums à feuillage odorant ou à des capucines qui attirent les pucerons.

Votre mini-potager participera ainsi à l'embellissement de votre quartier.

Un entretien et des arrosages réguliers pour des récoltes savoureuses

La réussite de votre petit potager gourmand nécessite d'avoir une bonne exposition, ensoleillée et à l'abri des vents dominants. Vous devrez entretenir régulièrement vos cultures, éclaircir vos semis trop denses, éliminer les éventuelles mauvaises herbes qui peuvent se développer.

Pour avoir de délicieuses récoltes, chaque plante doit pouvoir se développer sans gêner ses voisines.

Le secret de la réussite passe également par des arrosages réguliers, de préférence en début ou en fin de journée.

Pendant les périodes de sécheresse, ou lors d'une absence de quelques jours, voici quelques astuces pour réduire la consommation d'eau de votre potager :

- déplacez les pots et jardinières dans la partie du balcon la plus ombragée,

- paillez la surface de la terre, pour freiner l'évaporation,

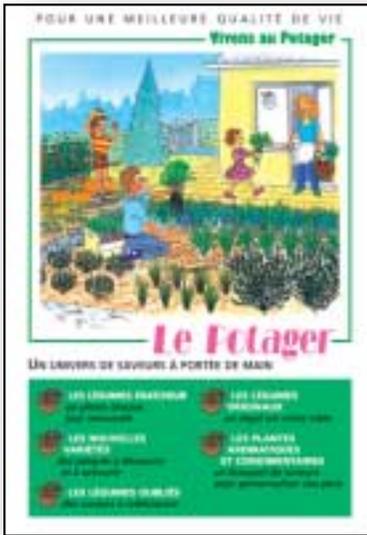
- lors du dernier arrosage avant le départ, placez sous les pots et les jardinières, des chutes de moquette qui les maintiendront humides,

- si vous devez vous absenter une semaine en plein été, remplissez sur une hauteur de 10 cm votre évier ou votre baignoire et installez-y vos pots ou jardinières. Bien sûr, pour les absences plus longues, l'idéal est de demander à un voisin de les arroser.

Si vous le pouvez, installez un système d'arrosage goutte à goutte automatique, votre balcon sera resplendissant en toutes circonstances.



DANS LA MÊME COLLECTION :



44, rue du Louvre 75001 PARIS

avec la collaboration de :

