

LÉGUMES FRUITS

Ce sont les fruits de l'été par excellence. Prodiguez à vos jeunes plants les soins de base nécessaires à leur démarrage, le soleil et l'eau du ciel feront le reste, et les récoltes seront abondantes et savoureuses.

TOMATE

Origine PÉROU.
Feuilles odorantes.
Hauteur : 1m à 2m.
Tuteurer et ébourgeonner.
Plantation Avril à Juin.

Distance : 100 X 50 cm.
Récolte juillet à octobre.
Arrosage 2 fois par semaine, 2 litres par pied.



	POIDS	DIAMÈTRE	COMMENTAIRES ET UTILISATION
RONDE	120 à 200 gr	5 à 8 cm	Existe aussi en Jaune, Rose, Orange
A FARCIR	Environ 180 gr	Supérieur à 8 cm	
OVALE	80 à 120 gr	12 cm de long	
6 cm de large	Pour coulis et sauces		
GRAPPE	100 à 150 gr	4 à 6 cm	Laissez 6 fruits
CERISE	15 à 30 gr	2 à 3 cm	Apéritifs cocktails
COCKTAIL	60 gr	4 à 5 cm	Ronde en grappe
ANANAS	300 gr		Peu de graines
ANDINE CORNUE	100 à 150 gr	Allongée	Pas d'acidité
CŒUR DE BOEUF	250 gr		1/2 précoce

ATTENTION aux courants d'air ; aime une température supérieure à 10°C.

ATTENTION aux gels précoces : protéger avant mi-mai (housses à tomate).

Fumer le sol avec un amendement organique.

SURVEILLER Verticilliose, Fusariose, Mildiou.

Encore vertes, mûrissent facilement au chaud.

Apéritive, diurétique, laxative ; 23 Kcal / 100gr.

UTILISATION en coulis, salade, farcies.

Avec ail, échalotes, basilic, estragon, olive, aubergine, poivron.

Accompagne bœuf, veau, poulet, oeufs, poissons.

En gratin, pizza, ratatouille, daube, gaspacho.

Au vinaigre, en confiture, en sorbet.

AUBERGINE

Origine Inde, Birmanie.

Fruit consommé immature, à environ 15 à 25 cm de long.

Fruit de 250 gr à 350 gr allongé ou oblong, violet ; existe en blanc.

Plantation avril à juin. Distance : 100 x 50 cm.

Récolte Août à Octobre.

ATTENTION aux excès d'eau et aux courants d'air.

ATTENTION au gel ; aime une température supérieure à 10°C.

SURVEILLER les acariens et l'oïdium.

Pour les greffées, pincer et garder trois têtes.

30 Kcal / 100 g ; riche en potassium et calcium.

UTILISATION, avec : tomates, courgettes, ail, olive, viandes blanches, farcies, sautée, en soufflé, beignets ou purée,

Existe sous forme de petits fruits sous les tropiques.



POIVRON

Existe aussi de couleur : Blanc, Jaune, Orange, Violet.

10 à 20 cm de long par 5 à 10 cm de large.

Plantation Avril à Juin.

Distance : 100 x 50 cm.

Récolte Août à Octobre.

Pincer, laisser 15 fruits par pieds.

ATTENTION aux excès d'eau, aux courants d'air.

ATTENTION au gel ; aime une température supérieure à 10°C.

SURVEILLER

Phytophthora.

Pour les greffées, pincer et garder trois têtes.

25 Kcal / 100 g ; riche en vitamine C.

UTILISATION

: blanchir 5 minutes. Se mange farci, en salade, mariné, avec du riz, des œufs, jambon, poulet, mouton, lapin, thon.



COURGES

Fruits sphériques, volumineux de 5 à 10 kg, à écorce et chair jaune ou rouge.

Feuillage moins découpé que la courgette.

Plantation Mai à Juin.

Distance 100 X 200 cm.

Récolte Septembre à Octobre.

Se conserve l'hiver, surtout la musquée.

31 Kcal / 100 g, riche en potassium.

UTILISATION : après avoir été blanchie 5 minutes, s'utilise en soupe, gratin, purée, soufflé, tarte, tourte.

Il existe de nombreux types de courges : potirons (musquée de

Provence, rouge vif d'Étampes) potirons, pâtissons...

Potirons : orangés, de 1,5 à 2 kg au goût de marron.

Pâtissons : environ 25 cm de diamètre, hémisphériques à dentelure arrondie, au goût d'artichaut qui peuvent être farcis ou confits au vinaigre.

En forme de poire : environ 30 cm pour 1 kg 500 au goût de noisette

Courge spaghetti.

Giraumons décoratifs : peuvent atteindre les 100 kg.

Au Canada, les graines de courges sont bouillies et grillées au four.



PIMENT

Saveur forte, brûlante, ou saveur douce (type corne de Taureau) 2 à 4 cm de large, 12 à 20 cm de longueur.

Peut être séché ; donne le paprika pour relever les viandes rouges.



COURGETTE



Fruit vert à peau très brillante, allongée.

15 à 25 cm à la récolte.

Existe en jaune et blanc, et aussi de forme ronde, d'environ 8 cm de diamètre.

Plantation Avril à Juin.

Distance 100 X 70 cm

Récolte Juillet à Octobre.

SURVEILLER, oïdium et virus véhiculés par les piqûres d'insectes.

ATTENTION au gel ; aime une température supérieure à 10°C.

SURVEILLER les pucerons.

30 Kcal / 100 g,

UTILISATION : poêlée, frite, beignet avec veau, mouton, poisson, en béchamel, farcie, gratin ou en salade avec olive, œufs durs, tomates, menthe.

Les fleurs sont comestibles farcies ou en beignets.



CONCOMBRE

Originaire de l'Himalaya.
Fruits allongés, vert pâle, de 20 à 25 cm de long.

Plantation Avril à Juin.

Distance 100 X 100 cm.

Récolte Juillet à Octobre.

ATTENTION à : excès d'eau, courant d'air, gel, mouche des semis, Cladosporiose (taches sur les feuilles), limaces.

Composition : 96 % d'eau, 12 Kcal / 100 g, riche en vitamine A et C.

UTILISATION : pelé, dégorgé au sel, se mange avec une vinaigrette à l'estragon, de la crème, du yaourt.

Il peut être cuit 2 minutes à l'étuvée, au beurre, en gratin, au jus, à la béchamel, farci.

Dans le Midi à la menthe, en Europe du nord et de l'est en potages.



CORNICHON

Très proche du concombre, ramassé à 5 cm de Juin à Octobre, lavé, brossé, dégorgé 12 H puis confit dans du vinaigre blanc comme condiment. Se conserve de 1 mois et demi à 1 an.

UTILISATION : sauces, salades, avec viandes froides, charcuterie, mets en gelée.

Utilisé très gros dans les pays de l'est.



MELON

Fruit rond, lisse ou brodé (plus réguliers).

La chair peut être verdâtre ; il existe des fruits oblongs, jaune avec peu de côtes.

Originaire d'Afrique Tropicale.

Plantation Mai à Juin,.

Variétés hybrides : ne se pincent pas, autofertiles.

Distance 150 X 70 cm.

Récolte Août à Octobre.

ATTENTION à : excès d'eau, courant d'air, oïdium, virus.

Pincer à 5 feuilles.

Il existe des cloches à melon.

30 Kcal / 100 g, riche en vitamine A et C,.

La craquelure circulaire à la base du pédoncule est un signe de maturité.

Se conserve 3 ou 4 jours dans un local frais et aéré.

Consommé avec jambon cru, porto.

Existe en confiture ou conserve au vinaigre.



PASTEQUE

Très proche du melon.

Fruits sphériques ou ovales, vert foncé de 3 à 5 kg.

Chair rose.

92 % d'eau, 30 Kcal / 100 g, riche en vitamine B et C.

UTILISATION : en tranches et salades de fruits.

Il existe une variété à confire.

