

LÉGUMES FEUILLES

Quoi de plus rafraîchissant et bienfaisant qu'une salade fraîchement cueillie ? Les légumes feuilles sont des légumes santé qu'il faut consommer sans modération. Variez les plaisirs avec les artichauts, les céleris, et même les choux, qui s'accrochent de mille façons.

ARTICHAUT

Le fruit est un capitule entouré de feuilles qui sont des bractées.

Originaire de Sicile.

Il peut être épineux de 60 cm à 1 m, vert ou violet.

ATTENTION au gel.

Planter dans un sol drainant.

PLANTATION Mars à Mai.

DISTANCE 100 x 100 cm.

RÉCOLTE Juillet à Septembre.

63 Kcal / 100 g.

Diurétique, contient du fer et du potassium.

Peut se garder au frais, la tige dans l'eau.

UTILISATION : blanchir 5 mn à l'eau bouillante, en gratin, farci, beignet, omelette, salade.



CARDON

Les planter en juin en ne gardant que 2 plants.

DISTANCE : 120 x 80 cm pour l'automne hiver.

Il en existe des épineux.

C'est le légume de la région de Lyon.

Se conserve trempé dans l'eau froide salée.

UTILISATION : couper des tronçons de 8 cm, citronner pour éviter le noircissement, cuire 2 heures. Se mange frit à la moelle, au jus, beurre, béchamel, crème, fines herbes, avec viandes, ou froid à la vinaigrette.



CELERI BRANCHE

À feuilles vertes ou dorées.

Pétiole de 15 à 30 cm.

HAUTEUR 30 à 50 cm.

Aime une température supérieure à 8°C.

PLANTATION Avril à Juillet.

DISTANCE : 30 x 30 cm.

RÉCOLTE Juillet à Octobre.

Digeste 20 Kcal/100 g. Riche en sodium.

Nécessite un arrosage abondant, le matin, pour éviter la montée à graines.

Se conserve en trempant les

tiges dans l'eau salée, mais pas au réfrigérateur.

UTILISATION : coupez les côtes à 20 cm, blanchir 10 minutes à l'eau salée bouillante. En gratin, au jus, à la moelle, béchamel. Peut être réduit en purée pour soupe et potage, voire sauce anglaise pour volailles. Les côtes crues peuvent être croquées au sel, ou utilisées en salades.

SURVEILLER la Septoriose (taches brunes sur feuilles et côtes).



CELERI RAVE

Plus ou moins Blanc,

800 g à 1 Kg, très digeste.

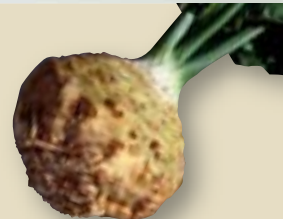
PLANTATION Avril à Juin.

DISTANCE 40 x 40 cm.

RÉCOLTE Juillet à Octobre.

Aime une température supérieure à 8°C.

44 Kcal / 100 g riche en phosphore et sodium.



UTILISATION : cru à la vinaigrette ou cuit, citronné, braisé, au jus, étuvé, en julienne, purée, crème, potage.

POIRÉE

Appelée Bette, Blette, Joutte.

À feuilles vertes (plus larges) ou blondes (plus tendres) de 40 à 10 cm.

Existe en Jaune et Rouge pour la décoration.

Les pétioles ou côtes sont appelés cardes.

Demande de l'eau.

PLANTATION Avril à Octobre.

DISTANCE 50 x 70 cm.

RÉCOLTE Juin à Décembre.

Plante gélive à moins 5°.

Tonique, rafraîchissant.



SURVEILLER les mineuses.

UTILISATION Casser les côtes à 7 cm, cuire 5 minutes à l'eau salée, se mange en gratin, au jus, farce, soupe (feuilles), tarte, tourte, spécialité Niçoise.

POIREAU

De la famille de l'ail.
Originaire du Proche Orient.
Fût cylindrique de 15 à 30 cm, feuilles engainantes.
Légume national Gallois.
Aime une température supérieure à 0°.
PLANTATION Avril à Août.
DISTANCE 50 x 10 cm.
RÉCOLTE Juin à début Avril.
Le sillonneur peut être utile pour faire des raies.
Se butte 3 semaines après sa plantation.
Si un oignon se forme à la base, c'est signe de manque d'eau.
Diurétique, riche en cellulose, soufre et vitamine A.
40 Kcal / 100 g.



UTILISATION

blanchir 5 minutes à l'eau bouillante salée. Froid à la vinaigrette ou mayonnaise, cuit à la béchamel, sauce blanche, gratiné, braisé, au beurre fondu, à la crème, potage, tarte, beignet, à la grecque.
Plantez en association avec le céleri.

SURVEILLER la teigne et la mouche du poireau.
Faire une rotation de culture, changer d'endroit chaque année.

BETTERAVE

ROUGE, les racines allongées sont un peu plus sucrées et parfumées.
PLANTATION Mars à Juillet.
DISTANCE 25 x 25 cm.
RÉCOLTE Juin à Octobre.
Aime une température supérieure à 8°C. Contient du calcium.
UTILISATION : crue ou cuite 2 heures au four ou à l'eau salée, pour hors d'œuvres, salade, soupe, potage, Borchtch chez les Slaves. En Allemagne, les petites se mangent au vinaigre.
SURVEILLER les noctuelles.



OIGNON BLANC

Originaire de Palestine.
PLANTATION Mars à Juillet et Août à Octobre pour les variétés non gélives.
DISTANCE 25 x 10 cm.
RÉCOLTE Juin à Octobre et Avril Mai Juin pour les variétés non gélives.
Aime une température supérieure à 10°C.
47 Kcal / 100 g. Contient du soufre et des vitamines C.
UTILISATION : croquant ou au vinaigre, à la Grecque, avec viandes ou poissons. Les tiges peuvent aromatiser.
SURVEILLER mouches et mildiou.



CHOU DE BRUXELLES

Originaire d'Italie.
Bourgeons comestibles que l'on casse, à l'aisselle des feuilles, le long des tiges.
PLANTATION Avril à Juillet.
DISTANCE 50 x 50 cm.
RÉCOLTE Juillet à Mars (résistance aux gelées).
54 Kcal / 100 g, riche en soufre et potassium.

UTILISATION : blanchi, accompagne les viandes, au beurre, à la crème, sauce blanche, gratin, purée, braisé avec lardons et châtaignes, ou froid en salade. Se congèle bien.

CONSEIL : planté en association avec la menthe, il peut éloigner la chenille du papillon blanc à point noir appelée Piéride du chou.



CHOU À INFLORESCENCE

CHOU-FLEUR : inflorescence hypertrophiée blanche, à grains fins, à feuilles vert bleuté, existe aussi en violet et en orange. On peut les couvrir par froid intense.

ATTENTION au manque d'eau l'été.
PLANTATION Mars à Août.
DISTANCE 80 x 80 cm
RÉCOLTE Juin à Novembre.
TEMPS DE CULTURE 2 à 6 mois.



BROCOLI vert :
PLANTATION Mars à Août.
DISTANCE 60 x 60 cm.
RÉCOLTE Mai à Octobre.
TEMPS DE CULTURE 2 mois et plus.
Digeste ; 30 Kcal / 100 g ; riche en fer, soufre, potassium.

UTILISATION : blanchi à l'eau vinaigrée non salée avec un croûton de pain pour absorber l'odeur. En potage, purée, salade froide, soufflé, gratin, avec du jaune d'œuf, poêlé, frit, sauté ou cru à la croque au sel.



CHOUX POMMÉS



Cabus lisse, rond ou pointu, de 1 à 3 kg.
PLANTATION Février à Août.



DISTANCE 50 x 50 cm.
RÉCOLTE Avril à Octobre.
TEMPS DE CULTURE 2 à 3 mois.

De Milan frisé rond de 1 à 3 kg.
PLANTATION Février à Juillet et de Septembre à Novembre.
DISTANCE 50 x 50 cm.
RÉCOLTE Janvier à Juin.
TEMPS DE CULTURE 2 à 6 mois.
Rouge.
Aime le soufre.
Aime une température supérieure à 5°C.

SURVEILLER mildiou, chenilles, altises, pucerons, oiseaux.

UTILISATION ; cuit en soupe, potée, farci, braisé, choucroute (=herbe aigre), cru en salade.



SALADES

CHICORÉES

Feuilles dentelées et ondulées, à cœur blanc ou jaune.

Scarole plate ou en cornet.

Frisée

Sauvage : exemple pain de sucre.

Des cloches servent à les blanchir.

PLANTATION Mars à Septembre.

DISTANCE 35 x 35 cm.

RÉCOLTE Juin à Décembre.

UTILISATION : avec vinaigrette à l'échalote, moutarde, ail et croûtons, lardons, haricots blanc beurrés, huile de noix. Les trognons appelés Gourillos peuvent se blanchir 5 minutes. La racine peut servir comme chicorée à café.

SURVEILLER les limaces et les oiseaux.

Plantez en association avec le chou-fleur.



LAITUES

Larges feuilles blondes ou brunes, à pomme plus compacte au centre.

Pommée blonde ou brune

Batavia blonde ou brune. Plus croquante.

Feuille de chêne blonde ou brune. À couper.

Lollo blonde ou brune.

Romaine

Aime une température supérieure à 5°C.

PLANTATION Février à Août.

DISTANCE 30 x 30 cm

RÉCOLTE Mai à Novembre.

Il existe des laitues d'hiver : plantation Septembre à Décembre et récolte Janvier à Mars. On peut les couvrir par froid intense.

18 Kcal / 100 g riche en phosphore et sodium.

UTILISATION : en crudité ou décoration de plat. Elle peut aussi être cuite (blanchir 5 minutes, puis braiser), farcie, préparée à la crème ou en purée.

SURVEILLER mildiou, pucerons, virose, bactériose, noctuelles.



MACHE DOUCETTE

Feuilles arrondies en rosette, résistantes au froid.

Spontanée dans les champs en automne.

PLANTATION Septembre à Mars.

DISTANCE 10 x 25 cm.

RÉCOLTE Octobre à Avril.

UTILISATION : crue en salade.

36 Kcal / 100 g. Contient de la cellulose.



EPINARD

Feuilles vert très foncé, originaire de Perse.

PLANTATION Février à Octobre.

DISTANCE 20 x 20 cm

RÉCOLTE Mai à Novembre.

Pour les productions d'hiver, prévoir un voile de forçage.

25 Kcal / 100 g. Digeste, contient du fer.

UTILISATION : bouillir 8 minutes, puis en purée, gratin, soufflé, farce, tarte, pâté, rissole, avec veau, volailles, œufs, ou, pour les petites feuilles tendres, crues en salade.

SURVEILLER mildiou et virus.

