



MON POTAGER DANS MA CUISINE

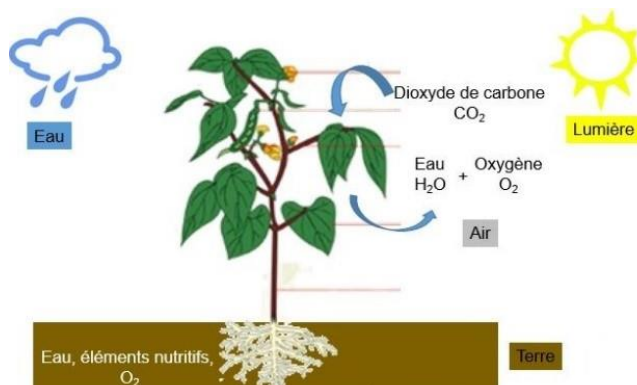
Quelques graines germées pour agrémenter mon sandwich ou compléter une salade,
 Un peu de coriandre fraîche à portée de main pour mon couscous entre amis,
 Un trognon de salade qui reprend vigueur et donne de nouvelles feuilles,
 Quelques brins de ciboulette pour embellir mon omelette !
 Mon potager dans ma cuisine c'est un peu de nature sur le bord de ma fenêtre près de l'évier et du frais et croquant tous les jours.
 Envie de vous lancer dans l'aventure ?

1. LES PLANTES COMESTIBLES

1.1. LES BESOINS DES PLANTES

Pour pousser correctement, une plante a besoin de :

- Lumière
- Eau
- Air
- Terre et éléments nutritifs



Ces éléments sont essentiels pour assurer plusieurs fonctions indispensables à la plante : l'assimilation des nutriments, la photosynthèse, la respiration. La lumière donne l'énergie nécessaire à la réaction de photosynthèse : en fixant le CO_2 de l'air, la plante fabrique des sucres qui vont lui permettre de constituer ses tissus et relâche l'oxygène. Pour acheminer les éléments nutritifs dont elle a besoin, la plante absorbe de l'eau et des sels minéraux au niveau de ses racines. Une grande partie de l'eau est ensuite relâchée dans l'atmosphère par transpiration. Dès lors, lorsque l'on produit en intérieur il faut particulièrement penser à aérer régulièrement pour renouveler l'air. De plus, comme tout être vivant, la plante respire par toutes ses parties qui ont donc, chacune, besoin d'oxygène. Attention donc à l'arrosage, car lorsque les racines baignent dans de l'eau, elles n'ont plus d'oxygène et meurent par pourrissement.

1.2. LES CYCLES DES PLANTES

Dans le cadre de son développement, les plantes passent successivement par plusieurs stades :

- Graine
- Germination
- Floraison
- Fructification

Lorsqu'elle a assez d'eau, la graine germe et donne une plantule. Grâce à l'énergie lumineuse, cette plantule croît, devient une plante qui, lorsque les conditions sont bonnes pour elle, va fleurir. La fleur est l'organe de reproduction de la plante. Une fois pollinisée, elle se transforme en fruit qui contient des graines.

Plus on veut aller loin dans ce cycle, plus cela demandera de l'énergie (soleil), des nutriments, de la place et du temps. Ainsi, une graine germée ne prendra que quelques jours pour se développer alors qu'un légume fruit demandera des mois de patience avant de pouvoir être consommé.





En fonction du stade/de la partie qu'on consomme, on parlera de :

- Légume racine (ex. : carotte)
- Légume feuille (ex. : salade)
- Légume fleur (ex. : chou-fleur)
- Légume-fruit (ex. : aubergine)
- Légume graine (ex. : petit pois)

2. DÉMARRER VOTRE POTAGER D'INTÉRIEUR

2.1 ASSURER UN BON ENSOLEILLEMENT

L'élément limitant en intérieur est souvent la lumière ; selon la quantité de lumière reçue, il est possible 'aller plus loin' dans le cycle de vie des plantes et avoir, en été des tomates-cerises par exemple. Une manière d'évaluer cette exposition à la lumière est de regarder le soleil direct à la mi-saison :

- Exposition ensoleillée : plus de 6h par jour
- Exposition à la mi-ombre : entre 3 et 6h par jour
- Exposition à l'ombre : moins de 3h par jour.

Ainsi, pour avoir le plus possible de lumière, vous pouvez rapprocher les plantes d'une fenêtre sans les y coller pour éviter le froid, et tourner régulièrement les plantes pour que l'exposition soit homogène. Vous pouvez aussi avoir recours à un éclairage artificiel adapté.

Le choix des semis et plantes se fera en fonction de l'exposition mais aussi de la saison : les plantes nécessitant beaucoup de lumière comme le basilic et les légumes-fruit ne se développeront que difficilement en hiver, tandis que celles adaptées à l'automne et l'hiver comme la majorité des légumes-feuille prendront beaucoup mieux.

Notons aussi que les chicons, à cultiver à l'automne à base de carottes de chicons, ne nécessitent pas de lumière.

2.2 LE CHOIX DU CONTENANT

Il existe différents types de contenants dont certains sont plus adaptés en intérieur. Il est important que les contenants soient troués pour éviter qu'il n'y ait trop d'eau et que les racines ne subissent une asphyxie, ce qui n'est pas toujours le cas des contenants décoratifs ou de récupération. Alors, on peut envisager de placer à l'intérieur de ceux-ci un pot troué pour pouvoir arroser facilement au-dessus de l'évier et profiter de l'esthétique des autres. Mis à part les contenants en terre cuite, en bois et en plastique, on peut utiliser des matériaux de récupération comme des tasses, des bouteilles en plastique, etc. mais qu'il faut changer au moins chaque année parce qu'ils sont sensibles aux rayons UV.

Construisez vos contenants

- Prenez des bouteilles de récupération en plastique ;
- Faites un trou dans le bouchon pour laisser passer l'eau ;
- Coupez-les en deux et emboitez-les comme sur la photo ;
- Placez un tissu géotextile dans le fond pour éviter que les racines ne bouchent le trou ;
- Remplissez-les ensuite de substrat ;
- Plantez et arrosez !



Le bon geste !

Nettoyez les contenants de récupération pour éviter la transmission de maladies avec de l'eau chaude et une cuillère à café de bicarbonate pour les plastiques et avec de l'eau et des cristaux de soude pour les pots en terre cuite.





2.3 LE SUBSTRAT

Un bon substrat est essentiel pour fournir de la nourriture durablement à vos plantes, permettre une bonne aération et un drainage profitable aux racines. Au moment de l'installation, soyez vigilants à la qualité de votre mélange !

- **La terre ou le terreau** : vous pouvez récupérer ou acheter de la terre de jardin, ou bien acheter en jardinerie des sacs de terreau. Veillez à ce qu'ils soient « utilisables en agriculture biologique » et, si possible, à base de fibres végétales types coco ou déchets de feuilles, et non à base de tourbe. L'exploitation de la tourbe n'est pas durable.
- **Le compost** : cette matière fertilisante issue de la dégradation des matières organiques (déchets verts et de cuisine) par des micro et des macro-organismes fournira de la vie dans votre substrat et surtout de la nourriture pour les plantes. Vous pouvez utiliser votre propre compost, via par exemple un lombricompost, idéal pour composter en intérieur ou, en demandant auprès de vos contacts (par exemple via les composts collectifs) ou en achetant en jardinerie spécialisée (dans ce cas, il est généralement stérilisé).
- Le petit plus : un **matériau drainant**, comme du sable de rivière, peut être ajouté au mélange pour une meilleure structure du substrat. Vous pouvez en mettre jusqu'à 10 % du volume du mélange terreau/compost.
- Et aussi, pour permettre à l'eau de s'écouler des contenants sans perdre de substrat, pensez à utiliser des pots dont le fond est percé de petits trous, ou à placer, un morceau de géotextile, un caillou...dans le fond de ceux-ci.

2.4 LES SEMENCES ET LES PLANTS

Choisissez des plantes et des semences de qualité biologique, reconnaissables au logo bio. Issues d'une culture sans pesticide, elles sont généralement plus rustiques.



Certaines plantes doivent être cultivées à partir de graines ; c'est le cas de plusieurs légumes racines (radis, carottes,...). D'autres peuvent être cultivées à partir de plants ou de semences. Que vous mettiez les graines directement dans le bac potager ou que vous fassiez vos plants vous-même en intérieur, veillez à respecter : la profondeur de semis, la distance de séparation entre les semences et la période de semis.

Le bon geste !

Pour l'achat de plantes, il vaut mieux favoriser celles vendues en pépinières car les plantes (aromatiques notamment) vendues en grandes surfaces sont des 'consommables' qui ont des densités de semis importantes, et ne sont pas faites pour durer.

2.5 LA CULTURE ADAPTEE EN INTERIEUR

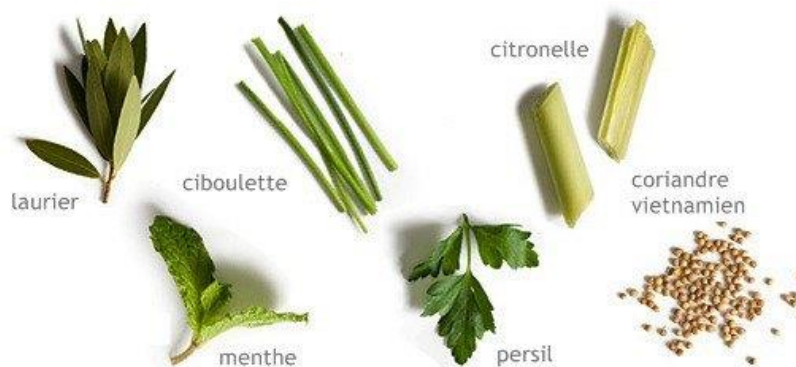
Cultiver en intérieur, dans sa cuisine est possible. Ce qui est le plus adapté et le plus facile à produire, ce sont les légumes-feuilles, comme les salades à couper, certains petits légumes racines (ex. : radis), les plantes aromatiques et les graines germées.

Les plantes aromatiques les plus utilisées en cuisine supportent le mieux la culture intérieure. Citons les deux extrêmes en termes de besoins : les aromatiques de garrigue, nécessitant peu d'eau et de nutriments ; et le basilic qui lui ne tiendra pas sans un arrosage régulier et avec une importante richesse de substrat. Par contre, tous deux doivent avoir leur dose de chaleur et de soleil, contrairement aux aromates tolérant l'ombre comme la menthe, la ciboulette, ou encore le persil.





Culture en intérieur	Plantes	Besoins
Facile	Aromatiques : laurier-sauce, ciboulette, menthe, persil, coriandre vietnamienne (disponible dans les frigos des magasins d'alimentation asiatiques), mélisse Légumes-feuilles : laitue à couper, salade asiatique, chicorée frisée, mâche, roquette, etc	Pas besoin de beaucoup de lumière
Moyennement facile	Aneth, coriandre simple et basilic	Besoin de lumière, d'assez bien d'eau et de nutriments. Rem. : montent facilement en graines.
Difficile	Aromatiques de garrigue : origan, romarin, thym, sarriette, estragon et sauge	Besoin de beaucoup de lumière et de chaleur et un mélange avec beaucoup de sable et peu de compost.



2.6 DIFFERENTES TECHNIQUES POUR PRODUIRE SES AROMATIQUES :

Les annuelles doivent être semées chaque année :

Plantes	Semis	Récolte
Aneth	Mars à juillet	Juin à septembre
Basilic*	Mars à juin	mi-septembre à nov.
Cerfeuil	Mars à octobre	Juin à octobre
Coriandre	Mars à septembre	Juin à novembre
Persil	mi-février à août	Toute l'année

* Le basilic peut ensuite être bouturé dans l'eau.

Les vivaces peuvent être multipliées par semis, division ou bouturage :

Plantes	Technique de multiplication	Période de multiplication
Ciboulette	Semis	Mars-avril
	Division de touffe	Mars-avril ou août-septembre
Estragon	Division de souche	Mars-avril ou août-septembre
Origan	Semis	Mars-avril
	Division de touffe	Mars-avril
Menthe**	Division de souche, bouturage	Avril à juin

* La menthe est tellement facile à multiplier par division ou par bouturage que l'on recourt rarement au semis.

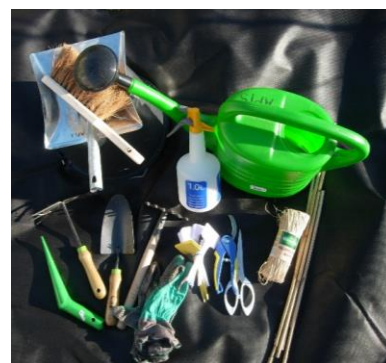




2.7 LES OUTILS

Pas besoin de se ruiner pour s'outiller. Voici une liste des indispensables ! Tout tient dans un seau... hormis l'arrosoir.

- Pelle-transplantoir
- Serfouette-binette (ou une vieille fourchette)
- Un petit râteau
- Arrosoir à pomme et vaporisateur
- Seau
- Sécateur
- Ciseau et couteau
- Etiquettes (de récupération !)
- Ligatures végétales et tuteurs en bambou
- Petit pulvérisateur
- Paire de gants
- Une petite brosse et ramassette



3 ENTRETENIR ET CONSERVER SES VERDURES

La culture potagère, c'est comme la pratique d'un instrument : mieux vaut s'en occuper un peu chaque jour que d'y consacrer une demi-journée ou un jour par semaine. L'observation régulière de vos plantations permettra de prévenir les maladies et indésirables et d'apporter à vos plantes ce dont elles ont besoin, quand elles en ont besoin. **Comme il s'agit d'une culture « artificialisée », elle est plus sensible au stress hydrique (manque d'eau) et à une fertilisation insuffisante.**

3.1 UNE A PLUSIEURS FOIS PAR SEMAINE

Il est parfois difficile de savoir quand il faut arroser. Il est préférable d'arroser une fois en grande quantité que à plusieurs fois en petites quantités pour s'assurer que l'eau arrive aux racines. Un « truc » pour savoir s'il faut arroser ou pas, est de mettre son doigt en surface pour toucher si le substrat est encore humide. Attention à laisser l'eau excédentaire s'écouler du contenant sans stagnation. Les plantes ont des besoins très différents et il est important de s'informer à l'avance sur les quantités idéales d'eau et de nutriments nécessaires.

3.2 ENTRETIEN A MOYEN ET LONG TERME

Il est conseillé de repoter les vivaces pour leur donner l'espace et les nutriments nécessaire. Celles-ci peuvent être taillées une fois par an pour stimuler la croissance des feuilles et éviter qu'elles ne dégénèrent. La taille peut aussi améliorer la récolte des plantes aromatiques. Ainsi, lorsqu'elles ont tendance à monter trop vite en graine, on peut, dès le début de celle-ci, couper et laisser 1/3 à 1/2 de la tige. Pour stimuler une aromatique à faire plus de feuilles et moins de fleurs, on peut aussi la pincer comme pour le basilic.

3.3 TECHNIQUES ANTI-GASPI

Il existe plusieurs techniques de conservation vous permettant de profiter des plantes aromatiques toute l'année :

- Le **séchage** est idéal pour les aromatiques de garrigue (thym, romarin, sauge, etc.). Il doit se faire à l'ombre dans un lieu ventilé et assez chaud (20-30°).
- La **congélation** est idéale pour les feuilles plus délicates, de ciboulette ou de coriandre. Elles peuvent être congelées pendant 4 à 6 mois dans un sac fermé.
- La **conservation dans l'huile d'olive** : les huiles aromatisées permettent de profiter du parfum et de la saveur de certaines plantes aromatiques en dehors des périodes de production.

Chaque année, des millions de tonnes de denrées alimentaires sont gaspillées, et seulement une infime partie est compostée.





- La **repousse** des légumes est une technique qui permet le redéveloppement d'une plante à partir de certains de ses déchets. On peut ainsi faire reprendre des salades à partir de leur cœur, des légumes racines comme oignons, carottes, les pommes de terre et même le gingembre. Pour ce dernier il faut être très patient avant d'avoir des résultats !

Faites repousser du céleri :

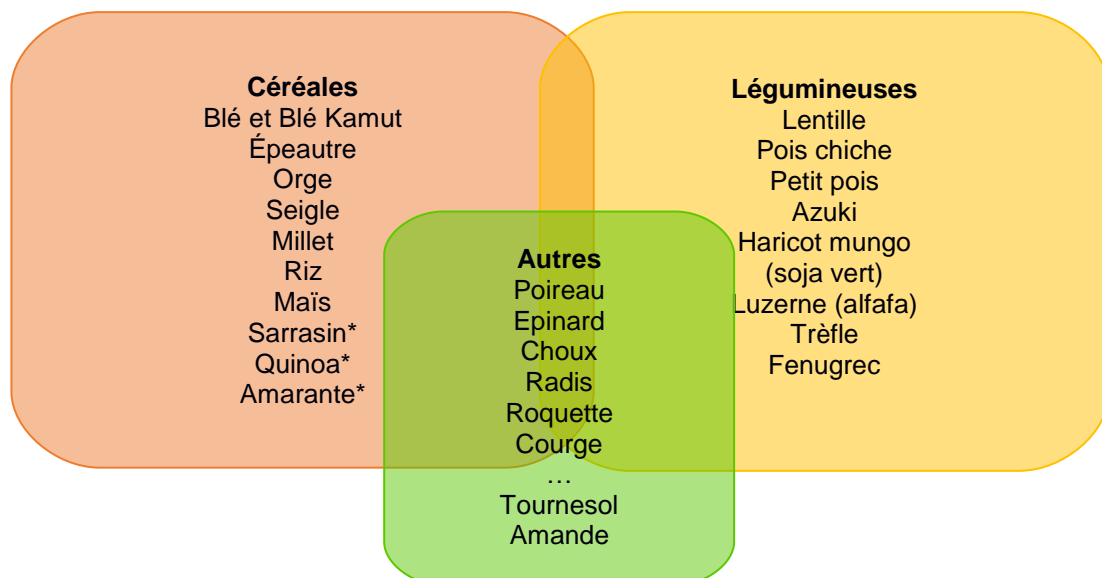
- Conservez la partie inférieure d'un plant de céleri ayant assez d'énergie pour repousser ;
- Placez le dans un fin film d'eau et renouvelez l'eau régulièrement pour éviter la pourriture ;
- Dès qu'il y a de nouvelles tiges (ou de racines) , consommez ou replantez pour un plus grand développement.



4 LES GRAINES GERMÉES

Malgré leur petite taille, les graines germées sont très intéressantes sur le plan nutritionnel. Extrêmement riches en vitamines, minéraux et oligo-éléments, certaines contiennent aussi des protéines, des lipides ou des glucides.

En associant des graines germées de légumineuses et de céréales, il est même possible d'avoir un apport complet en acides aminés. Cette association permet de diminuer ou de supprimer la viande de notre alimentation ! Ajouter une ou plusieurs autres graines permet de diversifier l'apport nutritif.



* Sans être de véritables céréales, le sarrasin, le quinoa et l'amarante y sont apparentés du fait des nombreuses graines qu'ils produisent et de leurs apports nutritifs

Outre l'intérêt nutritionnel, la culture des graines germées est rapide et facile, elle ne nécessite presque aucun investissement de départ et peut se faire toute l'année. Alors, pourquoi ne pas s'y mettre ?





4.1 PRODUIRE SES GRAINES GERMEES

La graine correspond à un stade de repos, de vie ralentie dans le cycle de vie de la plante. Placée dans des conditions de chaleur et d'humidité favorables, elle peut reprendre son développement et germer.

*eau + air + chaleur + lumière indirecte
=> germination*

- **La plupart des graines germées peuvent être produites dans de simples bocaux :**

Matériel :

- Un bocal de récupération en verre (bien propre)
- Un morceau de tulle et un élastique
- Un égouttoir à vaisselle, un bol ou autre support
- Des graines à germer !

Processus :

- Faire tremper les graines dans le bocal avec de l'eau claire pendant quelques heures ;
- Fermer le bocal avec le morceau de tulle et l'élastique ;
- Vider l'eau ;
- Déposer le bocal à l'envers et légèrement incliné dans le germoir (un bol, un égouttoir à vaisselle ou tout autre support) ;
- Placer le germoir à l'abri des rayons directs du soleil et à température ambiante ;
- Rincer matin et soir et replacer dans le germoir ;
- Lorsque les germes ont atteint la bonne taille, rincer une dernière fois avant de consommer.



Le bon geste :

Ne surchargez pas trop le germoir pour que les graines puissent respirer et ne pas pourrir. En effet, lors de la germination les graines prennent du volume (voir *Rendement des graines* dans le tableau en annexe). Lors du dernier rinçage, essayer au maximum d'éliminer les enveloppes des graines qui sont peu digestes.

- **Le cas des graines qui présentent une phase de dormance**

Certaines plantes ont développé des mécanismes de protection pour éviter que leurs graines ne germent avant l'hiver et que les jeunes plantules n'aient à affronter les rigueurs hivernales. Ces graines ont besoin de traverser une période de froid pour pouvoir germer. Pour simuler cette période de froid, il sera nécessaire de les placer au frigo pendant plusieurs heures. Ensuite, le processus de germination est le même que pour les autres graines.

- **Le cas des graines mucilagineuses**

Les graines mucilagineuses ont la caractéristique de produire du mucilage, une substance visqueuse qui apparaît lors de la germination. Ces graines ne peuvent être produites par la technique des bocaux car le mucilage empêcherait l'air de circuler entre les graines et les ferait pourrir. Ainsi, il faut les produire dans de petites barquettes, réparties en une fine couche sur un essuie-tout, de l'ouate ou dans un germoir à grille. Pour ce genre de graines, vous pouvez utiliser un germoir à grille (bien propre).



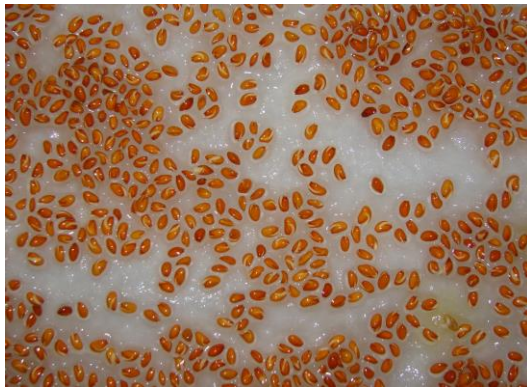


Matériel :

- Une petite barquette
- De l'essuie-tout ou de l'ouate
- Des graines à germer !

Processus :

- Disposer quelques épaisseurs d'essuie-tout dans le fond du ravier
- Humidifier l'essuie-tout
- Éparpiller les graines sur toute la surface
- Humidifier régulièrement avec un petit vaporisateur



4.2 CONSOMMER SES GRAINES GERMEES

De nombreuses graines germées se consomment crues, ajoutées dans les salades, comme verdure dans un sandwich, parsemées sur la soupe... Certaines d'entre elles sont plus digestes après avoir été cuites à la vapeur : les céréales, les lentilles, les pois et le quinoa...Quantité de recettes se préparent aussi à base de graines germées : tapenades, potages, desserts...

4.3 CONSERVER SES GRAINES GERMEES

Après avoir été égouttées, les graines germées peuvent être conservées quelques jours au réfrigérateur. Toutefois, vu la facilité de production, il vaut mieux en préparer régulièrement de petites quantités.





5 LES RESSOURCES DU JARDINIER DANS SA CUISINE

5.1 RESSOURCES EN LIGNE

- [Maître-maraicher](#) de la Région de Bruxelles-Capitale -> Des conseils avisés
- Maître-composteur et compost de quartier (Worms ASBL)
- Potagers urbains -> Documentation
- [Bruxelles-Environnement](#) -> Infos-fiches potager
- [Natureparif](#) -> Guide des urbiculteurs
- La pousse qui pousse -> Documents et guides
- Tournesol -> Document à télécharger
- Alternatives -> Guide jardinières à réserve d'eau
- Ooreka -> *Base de données du jardinage*

- <http://pranique.com/temp2germination.html> -> tableau pour les graines germées

5.2 QUELQUES LIVRES :

- Vitalité et graines germées, Ludmillade Bardo, Ed. O'active, 2008
- Graines germées : santé, vitalité, beauté, Tal Schaller, Ed. Lanore, 2007
- Lapouge-Déjean B. et Lapouge S., 2015. Je réussis toutes mes cultures en pots, Terre vivante.
- Millard E., 2017. Des salades dans la cuisine, Marabout.
- Mitchell A., 2009. Un balcon à croquer ! Editions A. Viénot.
- Beauvais M., 2017. Potagers d'intérieur, Rustica éditions.

5.3 S'APPROVISIONNER A BRUXELLES ET ALENTOURS

- Ferme Nos Pilifs, à Neder-Over-Hembeek
- La Pousse qui pousse, à Saint-Gilles
- Ecoflora, à Halle
- Dans les magasins bios (graines germées)

CREDITS PHOTOGRAPHIQUES ET ILLUSTRATIONS

© Apis Bruoc Sella, sauf logo « Cultiver en ville » (istock), p.4 <http://astyouce.fr/trucs-jardinage/faire-pousser-des-herbes-aromatiques-en-interieur-partie-1-966/> p.5 www.trucsetbricolage.com, p.6-8 Tournesol





Annexe : La culture des graines germées, petit récapitulatif

GRAINE	TREMPAGE (heures)	TECHNIQUE	GERMINATION (jours)	RENDEMENT (x en volume)	CONSERVATION (jours réfrigérateur)	CUISSON
CÉRÉALES						
Blé	12	• (germes) o (herbes)	2-3 (germes) 10-12 (herbes)	2-3	15	Crus ou cuits
Millet décortiqué	12		0	1		Cuits
Quinoa	6	•	2-3	2	3	/
LÉGUMINEUSES						
Haricot mungo	12	•	5-6	6	8	/
Lentille	12	•	3-6	5	15	Crus ou cuits
Alfalfa/luzerne	6	•	5-7	10	10	/
Trèfle	6	•	5-7	10	10	/
AUTRES						
Amande	12	•	0	1		/
Choux(rouge ou vert)	5	•	4-6	6	10	/
Courge	8	•	0	2		/
Cresson alénois	0	o	3-7	10	4	/
Noix de cajou	2	•	0	1		/
Poireaux*	12	•	10-14	6	21	/
Radis	6	•	4-6	6	10	/
Roquette	0	o	5-6	5	10	/
Tournesol décortiqué	6	•	1	2	1	/

- en bocaux ou sur des plateaux germeoirs
- o en assiette ou autre récipient plat, sur papier buvard, ouate ou terreau

* Graines qui ont besoin d'être exposées au froid et à l'humidité pour lever la dormance.
Ceci peut être provoqué artificiellement en plaçant la graine au réfrigérateur pendant une nuit.



ASBL TOURNESOL-ZONNEBLOEM vzw
www.tournesol-zonnebloem.be

