



*C'est la saison ... le potager !*



Si vous avez envie de cultiver vos propres légumes pour cet été, il est temps de préparer votre potager !

Voici quelques légumes d'été incontournables qui vous régaleront aux beaux jours.

# Tomates

Il existe différentes variétés de tomates.

Les tomates cerises feront le bonheur des petits, comme des grands, et pourront se déguster en pique-nique ou à l'apéritif !

La Cœur de bœuf est une tomate charnue, avec peu de pépins, et à la saveur intense. Un régal en salade avec un peu de basilic, d'huile d'olive et de vinaigre balsamique !

Vous pouvez aussi tester des variétés plus originales, comme la tomate Ananas, ou la « Green Zebra ».



Les tomates se plaisent dans un sol riche, bien drainé et ensoleillé. Les plants peuvent se mettre en terre entre avril et mai.



Pour limiter l'apparition des maladies, vous pouvez disposer quelques feuilles d'orties au fond du trou, avant de mettre vos plants en terre. Il est ensuite préférable de pailler pour limiter les mauvaises herbes, et garder l'humidité du sol.

Les tomates aiment la proximité des œillets d'Inde, du basilic, du persil et de la ciboulette ; par contre, elles ne font pas bon ménage avec les pommes de terre, les concombres et le fenouil.

Côté diététique :

La tomate est un aliment peu calorique, riche en eau, en minéraux (sélénium, magnésium) et en vitamines B9 et C.



## Les courgettes

Il existe des courgettes allongées ou rondes, vertes, jaunes ou blanches.

Nous avons l'habitude de consommer les courgettes cuites, en gratin ou en ratatouille. Mais on peut également les manger crues, par exemple râpées et mélangées à de la fêta.

Vous pouvez aussi préparer de délicieux beignets avec les fleurs de courgettes.

Les courgettes ont besoin d'espace pour se développer, dans un sol profond, meuble et riche (enrichir la terre avec du compost). Les plantations se font aux alentours des mois de mai ou juin, pour un début de récolte en août.

Les courgettes se récoltent jeunes, sinon elles deviennent spongieuses et pleines de graines.

Côté diététique :

La courgette est un aliment peu calorique, riche en eau et en vitamine B9 (folates). Consommée crue, la courgette peut apporter une quantité intéressante de vitamine C.



## Les haricots verts

Il existe différentes variétés de haricots verts, « nains » ou « à rames (grimpant) ».

Les haricots verts ont besoin de soleil, d'un sol meuble, léger, et d'un arrosage suffisant, notamment en cas de chaleur.



Les graines de haricots verts sont faciles à semer et les semis peuvent être réalisés dès le mois d'avril et jusqu'au mois de juillet, l'idéal étant d'échelonner les semis (tous les 15 jours ou 3 semaines) pour une récolte régulière.

Réaliser les semis : creuser un sillon dans la terre, et semer en ligne ou « en poquet » selon les variétés. Recouvrir légèrement de terre et biner les rangs.

Les haricots se récoltent en moyenne tous les 3 jours et doivent être consommés rapidement. Ils peuvent aussi être surgelés ou mis en conserve.

Côté diététique :

Les haricots verts sont très riches en fibres, vitamine B9 et sélénium.



## Les concombres

Comme les autres cucurbitacées, les concombres ont besoin de chaleur.

Les plants peuvent être mis en terre mi-mai et renouvelés un mois après.

Le sol doit être riche (enrichir avec terreau ou compost). Faire tremper les plants de concombres dans de l'eau pendant quelques heures, puis les mettre en terre, en laissant suffisamment d'espace entre eux. L'arrosage doit être régulier et les pieds peuvent être paillés pour conserver l'humidité de la terre.

Tout l'été les concombres accompagneront à merveille vos repas. Pour alléger vos apéritifs en remplaçant les traditionnelles chips, vous pourrez préparer des bâtonnets de concombres, trempés dans différentes sauces au fromage blanc.



Côté diététique :

Le concombre est peu calorique, car très riche en eau.

## Les plantes aromatiques

Basilic, ciboulette, persil, menthe, thym et romarin égayeront votre potager et vos papilles... !

Ces plantes aromatiques feront aussi le bonheur des insectes pollinisateurs.

## Faire son compost

Pour enrichir votre potager, vous pouvez préparer vous-même votre compost, soit dans un bac prévu à cet effet (composteur ou silo à compost), soit en faisant un tas sur le sol.

Composition du compost :

- Fruits et légumes avariés, épluchures de légumes, tonte de pelouse...
- Déchets de cuisine : marc de café, sachets de thé, coquilles d'œufs...
- Feuilles mortes, paille, copeaux de bois...
- Eviter les agrumes

Remuez régulièrement votre compost et arrosez-le de temps en temps !



**Restaurant solidaire Eole**

**Espace Technologique Jean Bertin**

**Avenue du 1er mai 40220 TARNOS**

**05 59 74 84 20**

**[contact@eole-restaurant.fr](mailto:contact@eole-restaurant.fr)**

**[www.eole-restaurant.fr](http://www.eole-restaurant.fr)**

Cet email a été envoyé à [florent.moriniere@gmail.com](mailto:florent.moriniere@gmail.com), cliquez ici pour vous désabonner.

Powered by  mailjet