



*Chapitre 2 : Les douze légumes  
faciles à réussir, nourrissants et vitaminés*



# 1. Chou

---

*Famille des Brassicacées*

*Légume Feuille*

*A ne pas mettre après : les radis, choux chinois, poireaux, salades*

---



*le brocoli*



Le chou prend une multitude de formes : le brocoli ou le chou-fleur, le chou de Bruxelles, le chou-rave, le chou-navet, le chou frisé et bien sûr, le pommé.

***Les choux-raves se sèment jusqu'en juillet.***

***Les choux pommés sont semés en septembre pour être récoltés au printemps.***

1. Je sème à partir d'avril en pépinière ou dans une caisse au chaud et à la lumière.



*Attention ! Une pincée de graines suffit pour faire les 12 plants environ dont vous avez besoin.*



*le chou-fleur*



*le chou de Bruxelles*



*le chou-rave*



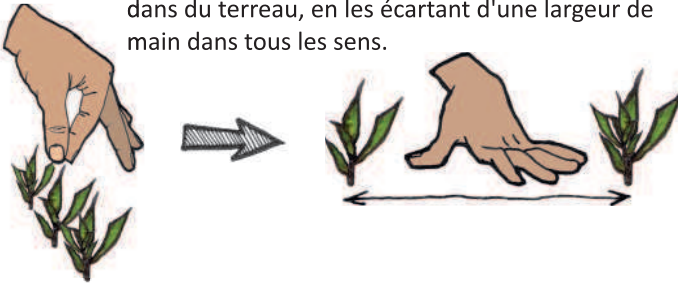
*le chou frisé*



*le chou-navet*

2.

Je repique un par un les plants, 3 ou 4 feuilles, dans du terreau, en les écartant d'une largeur de main dans tous les sens.



3.

Je les mets en place au potager en enfonçant les plants jusqu'à la hauteur des premières feuilles. Ainsi, des racines se forment le long de la tige, développant la capacité de croissance des choux.



4.

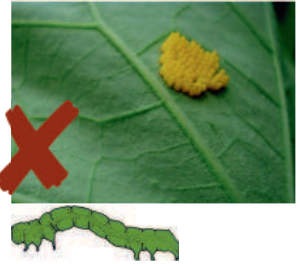


Je charge la culture en compost. Les choux sont voraces.

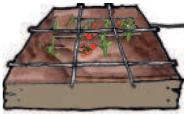


*le chou pommé*

5. Je surveille dès le printemps sous les feuilles pour écraser les œufs de la « piéride » (chenille vert vif) qui les dévoreraient.



- 
- ✓ ***En hiver, les rutabagas ou le Milan de Pontoise passent l'hiver dehors en se riant du froid.***
  - ✓ ***Les choux frisés à feuilles, ainsi que les choux de Bruxelles sont à cueillir après une gelée qui les attendrit.***
  - ✓ ***Je couvre d'un voile d'hivernage les choux-raves un peu plus fragiles (le voile se trouve en jardinerie).***



*Sa place dans les carrés*

Le chou pommé sera à son aise sur une case du bord. Il se répandra dans le sentier et ne prendra pas beaucoup de place dans le carré. Un seul chou atteint parfois 40 à 50 cm de diamètre.



*Cuisine*

Pour les brocolis et les choux-fleurs : je déguste au fur et à mesure de leur récolte. C'est frais et encore croquants qu'ils offrent toute leur saveur. Je les fais cuire peu de temps dans un peu d'eau ou je les fais revenir à la poêle.

Pour les choux rouges et blancs, je les fais revenir dans un peu d'huile avant de les faire cuire « à l'étouffée » (dans très peu d'eau et avec un couvercle). Ils sont très bons en crudités, avec une vinaigrette et agrémentés de quelques noix ou de cubes de fromage, de pommes ou encore de raisins secs.





## 2. Betterave

---

*Famille des Chénopodiacées*

*Légume Racine*

A ne pas mettre après : *les navets,*  
*pommes de terre*

---



### **Betterave précoce :**

J'échelonne mes semis de betteraves précoces (les variétés rondes ou la Plate d'Egypte) à raison d'un rang de 2 mètres tous les mois à partir d'avril jusqu'en juillet.

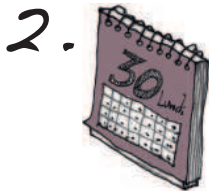


### **Betterave d'hiver :**

Je sème d'un coup en mai, directement dans le potager, les betteraves d'hiver (variété Crapaudine) : environ 5 mètres de culture pour une famille moyenne.



1. Je sème, dans une terre meuble, un glomérule (c'est comme cela qu'on appelle la semence de betterave) tous les 20 cm sur le rang.



2. Au bout d'un mois, de multiples plants prospèrent. J'arrose, puis j'enlève délicatement les plants en trop, de manière à laisser un plant tous les 20 cm. Je bouche les trous où les plants n'ont pas poussé avec les plus beaux plants et j'offre les autres à mes voisins contre quelques plants de laitues par exemple !



3. Je paille.



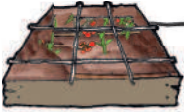
4. J'apporte du compost et je complète avec de la cendre de bois. La betterave est riche en sucre, donc gourmande en éléments nutritifs.



5. Je cueille les betteraves d'été au bout de 3 mois, jamais plus grosses qu'une orange. Je les déguste tout de suite.



6. Par contre, je laisse grossir les Crapaudines jusqu'en novembre. Une fois récoltées, je les laisse au potager avec une couche de paille sur la tête ou pour plus de sûreté, je les range à la cave, par couches séparées par du sable humide, dans des caisses en plastique.



---

## *Sa place dans les carrés*

Elle a sa place aussi bien devant qu'au milieu, à raison de 5 plants par case pour la petite betterave d'été et de 3 pour celle d'hiver (variété Crapaudine). Je ne l'installe pas après des épinards.



---

## *Cuisine*

La betterave se consomme crue : râpée avec une vinaigrette, mariée avec des carottes pour adoucir ou encore quelques fruits (pommes ou oranges). Plus couramment, la betterave se mange aussi cuite : coupée en cubes avec une vinaigrette, avec une salade verte ou quelques feuilles de mâche, mais aussi ajoutée en petite quantité dans une soupe, elle lui donne une couleur rose qui plaît beaucoup aux enfants !



### 3. Salade

---

*Famille des Astéracées*

*Légume Feuille*

*A ne pas mettre après : les choux, poireaux, choux chinois*

---



*Pour les récoltes de printemps :*

Je sème dans une caissette placée à l'abri du gel ou directement en pleine terre. Deux pincées de semence sur une ligne de 50 cm me donnent largement la quinzaine de plants dont j'ai besoin toutes les trois semaines.



*En été :*

Je sème directement au potager pour éviter le repiquage toujours délicat lors des fortes chaleurs.



*Pour les cueillettes de fin d'hiver :*

Je sème à la fin de l'été, puis je repique avant les gelées. En février, je comble les trous provoqués par les escargots avec des plants achetés au marché. Je protège les cultures d'un voile d'hivernage.



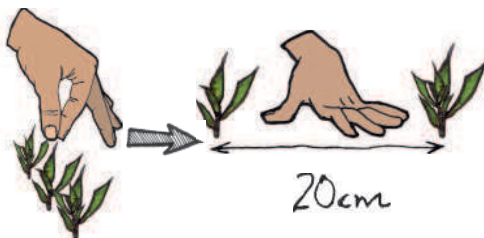


Dans tous les cas :

1. Je respecte scrupuleusement les dates de semis indiquées sur les sachets (différentes selon les variétés).



2. J'élimine les plants en trop. Il doit m'en rester un tous les 20 cm.



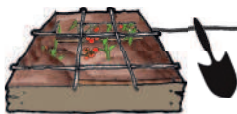
*Attention ! Je ne sème pas « à la volée ». C'est trop difficile de distinguer les herbes indésirables des jeunes pousses.*

3. Je maintiens une humidité constante. Aucune laitue n'aime avoir les pieds au sec.

4. J'arrose une fois avec du purin d'ortie (voir page 87) plutôt que de mettre du compost.



5. Je cueille proprement en tirant doucement et consomme rapidement.



*Sa place dans les carrés*

Les laitues peuvent occuper à elles seules un tiers, voire plus, des carrés car leur saveur est incomparable avec celles du commerce. Une case contient 5 plants, à condition de cueillir les premières laitues plus vite pour laisser la dernière au centre de la case pommer (feuilles en boule) tranquillement. On peut serrer un peu plus les laitues " Feuille de Chêne ".



*Cuisine*

Je peux multiplier les saveurs en complétant mes laitues avec d'autres feuillages et des fleurs comestibles : roquette, bourrache, capucines. Attention : je n'utilise que les plantes que je connais ! Je peux aussi mettre mes salades montées ou un peu fanées dans une soupe : revenues dans un peu d'huile et mariées avec d'autres légumes (carottes, radis...).



## 4. Poireau

---

*Famille des Alliacées*

*Légume Feuille*

*A ne pas mettre après : les choux, salades, choux chinois*

---



*Pour produire ses propres plants :*



En fin d'hiver, je sème en pépinière (dans une caissette, à l'abri du gel) dans du terreau mélangé à du sable de rivière. La levée est lente et le début de la croissance plutôt poussive. Lorsque les plants atteignent la grosseur d'un crayon, je sélectionne les plus beaux. Je sectionne deux tiers des racines et un tiers du feuillage.

---



*Avec des plants du commerce :*

1. En mai, je repique pour une récolte d'automne.
  2. Pendant l'été, pour les récoltes d'hiver.
-

3.



Je repique dans des petites tranchées tracées à la binette (voir chapitre 3 pour biner). L'humidité se maintiendra au fond tout l'été jusqu'au buttage.

4.



J'apporte du compost en abondance.

5.



Je complète avec un purin d'ortie une semaine sur deux.

6.



Je butte au moins une fois, en fin d'été, pour obtenir un maximum de blanc.

7.

Je cueille en fonction de mes besoins du jour sans me préoccuper du gel à l'exception des variétés d'automne.



*Sa place dans les carrés*

Le poireau prend un peu de place. Aussi, je le dispose dans les cases de côté, en 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> rang, et je coupe les feuilles dès qu'elles partent trop loin et gênent les légumes voisins. Je ne le plante jamais après des oignons, de l'ail ou de l'échalote qui appartiennent à la même famille des Alliacées.



*Cuisine*

Je peux cuisiner mes poireaux et les manger tièdes ou froids, avec une vinaigrette pour une entrée. Coupés finement et cuits à la vapeur dans un peu d'huile, ils accompagnent bien une viande ou un poisson. Je peux aussi les faire en gratin avec une sauce béchamel, ou encore les associer à d'autres légumes pour une soupe.





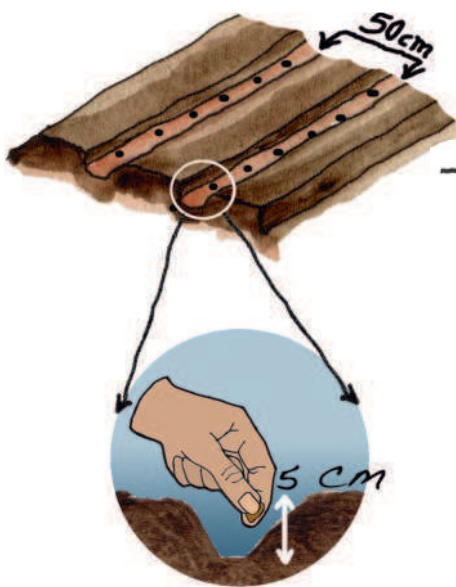
## 5. Haricot vert



Famille des Fabacées

Légume Gousse

A ne pas mettre après : les fèves et les pois mangetout



- De la fin avril jusqu'en juillet : dans un sol assoupli, je trace des sillons de 5 cm de profondeur. Je positionne une graine tous les 5 cm pour les haricots nains, et 5 graines tous les 30 cm pour les grimpants.



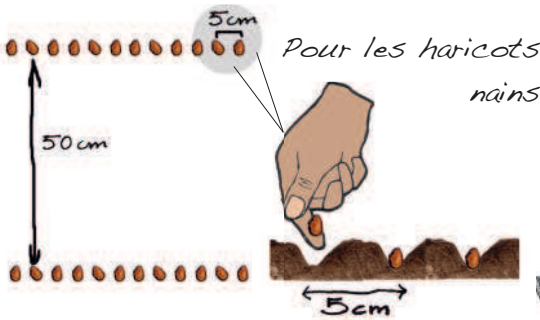




En prévision du confort de la récolte, j'écarte les rangs d'au moins 50 cm pour les variétés naines. Je n'installe qu'un seul rang pour les haricots à rame.



Je recouvre de terre fine et j'arrose à la pomme sans tarder.



2.



J'apporte du compost en surface : une pelletée pour 3m<sup>2</sup>.

3.

Je maintiens le sol humide, sans mouiller le feuillage.

4.

Je paille. Cela limitera les fils à l'intérieur qui les rendent parfois difficiles à manger !

5.

Je ramène un peu de terre au pied avec la binette lorsque mes plants atteignent la hauteur d'une main.





Je récolte tous les deux jours, avant que les haricots n'atteignent la grosseur d'un crayon. Je cueille délicatement en maintenant la gousse d'un côté et en pinçant de l'autre. Je suis délicat avec les fleurs, qui donneront les prochains haricots.



Je cuisine sans tarder pour conserver toute la qualité de la fraîcheur.



---

*Sa place dans les carrés*

Le haricot vert est plus à son aise sur les cases au bord ou en 3<sup>ème</sup> rang, un peu appuyé contre les plantes palissées (c'est-à-dire accrochées à des tuteurs). Je sème de façon à obtenir 5 plants par case. Le haricot grimpant peut être palissé sur un treillage côté nord.



---

*Cuisine*

En entrée, cuits et froids, accompagnés d'une vinaigrette, de quelques tomates et d'une échalote coupée finement, pourquoi pas d'un œuf dur.

En plat principal : cuits, combinés avec des tomates ou des pommes de terre, ou même associés en « jardinière » avec des carottes et des petits pois.



## 6. Tomate

*Famille des Solanacées*

*Légume Fruit*

*A ne pas mettre après : les pommes de terre*



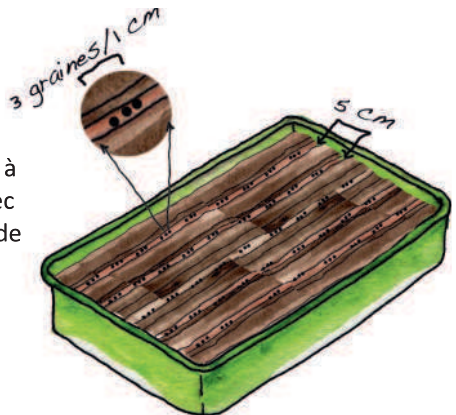
1.





A partir de mars, je peux semer moi-même mes tomates à la maison.




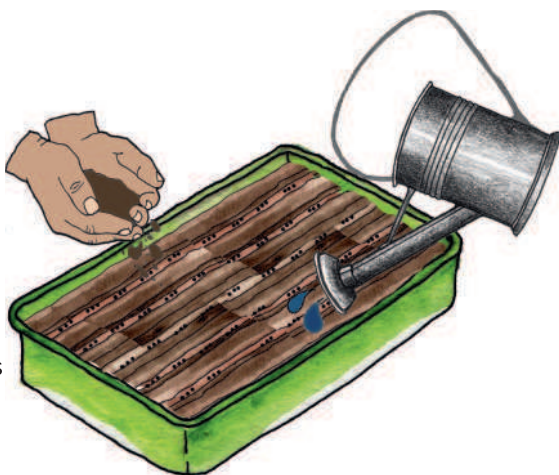
Je remplis la caissette de terreau à ras bord, puis je tasse un peu avec le plat de la main. Avec une tige de bois, je trace des sillons dans le sens de la longueur en les espaçant de 5 cm. Je dispose environ 3 graines par centimètre de sillon.



 Je recouvre les graines de terreau.


 J'humidifie le terreau graduellement avec un arrosoir muni d'une pomme.


 Je place la caissette dans la maison au pied d'une fenêtre exposée au sud, ou mieux, sous une lampe néon que j'éteins la nuit. Dans ces conditions, la levée apparaît en 10 jours à peine.

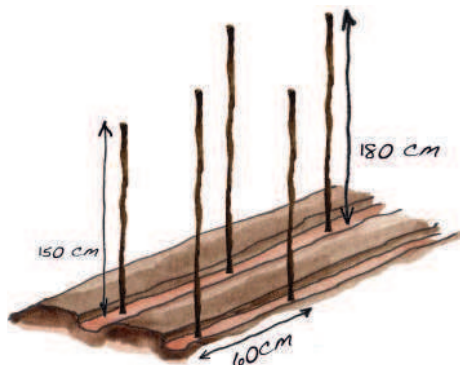


2.



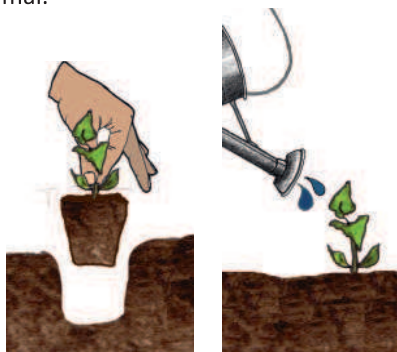
 A la fin avril, je repique les plants un par un dans des pots individuels.

 Je mets mes plus beaux plants directement en place, dans une terre réchauffée, la deuxième quinzaine de mai.




3. Je positionne les tuteurs avant la plantation à raison d'un tous les 60 cm au moins. Pour les variétés précoces, une hauteur de 1,50 m est suffisante. Pour les grosses tardives et les tomates cerises, 1,80 m est la taille minimale.

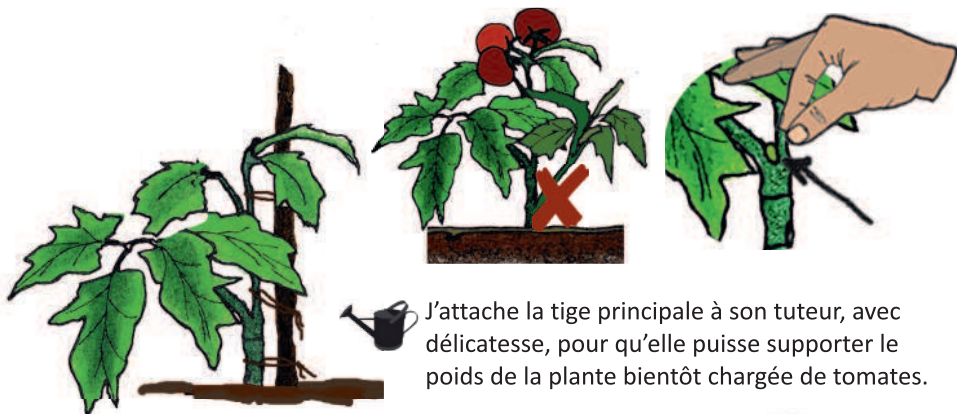
4.



Pour planter : je creuse un trou de la profondeur de la motte (pas plus). Avant de mettre mon plant, je mets quelques feuilles d'ortie. J'arrose sans attendre pour tasser délicatement la terre fine contre les racelles. Dans les régions fraîches, je les protège d'un voile d'hivernage.



5.  A partir de juin, une ou deux fois par semaine : je supprime toutes les tiges secondaires qui partent du pied. En hauteur, je repère les bourgeons qui partiraient également en tiges (les gourmands). Ils sont situés à l'aisselle des feuilles et de la tige principale. Je les sélectionne entre les ongles du pouce et de l'index. Sinon la plante fera des feuilles et des tiges et peu de tomates !



Pour les variétés tardives, une astuce consiste à supprimer le bourgeon terminal au dessus du troisième bouquet de fleurs pour accélérer le processus de fructification.

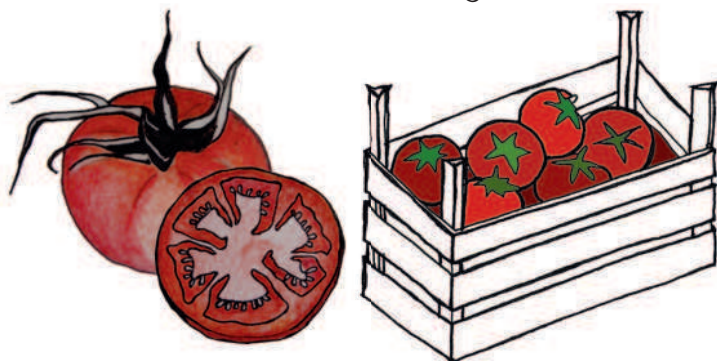


J'enterre quelques feuilles d'ortie à chaque pied pour stimuler la pousse.





*Soyons généreux en tout : deux pelletées de notre meilleur compost par pied, une poignée de cendre de bois.*



- ✓ Je cueille les tomates mûres, rouges et juteuses à point.
- ✓ A peine touché, le fruit me tombe dans la main. C'est toute la différence entre les tomates de mon jardin et celles du commerce. Ces dernières sont cueillies vertes. Les arômes n'ont pas eu le temps de se créer sous le soleil.
- ✓ Les tomates cueillies vertes contiennent de la solanine, poison suffisamment néfaste pour déranger les personnes âgées et les jeunes enfants. La solanine est détruite à la cuisson. C'est probablement ce phénomène qui donne à la tomate sa réputation de légume peu digeste.



### *Sa place dans les carrés*

La tomate sera placée au pied du treillage, face nord des carrés. On peut aussi imaginer une tomate en 3<sup>ème</sup> rang, sur une case du côté ouest et la tuteurer sur un bambou.



### *Cuisine*

La tomate est en réalité le fruit de la plante, nommé « légume fruit ». Elle s'accommode de multiples façons : cuite en coulis pour les pâtes, les lasagnes, le riz, en soupe, mais aussi en salades colorées ou encore en apéritif, avec notamment des tomates cerises et, pourquoi pas, d'autres légumes (coupés en rondelles ou en bâtonnets) !



## 7. Radis

---

*Famille des Brassicacées*

*Légume Racine*

*A ne pas mettre après : les navets, choux, choux chinois*

---



Le radis est un des légumes les plus faciles à réussir mais demande de l'attention.

1. Je peux le semer presque à tout moment, hormis pendant les grands froids. J'enterre les graines de 1 cm s'il s'agit d'un radis long ou demi-long et les pose à fleur de terre si c'est un radis rond.



Les radis d'hiver comme le radis noir se sèment de préférence en juillet.



2.



**Je les arrose tous les jours. Si je ne les arrose pas assez, les radis roses seront très « piquants ».**



3.

J'éclaircis pour leur laisser de la place, à raison d'un radis tous les cm, sinon les racines sont trop petites.



4.



La récolte a lieu en 4 à 6 semaines selon les variétés et la saison et 2 mois et demi pour les radis d'hiver.



Je cueille et déguste mes radis dans le même élan. Conserver les radis d'hiver dans du sable humide à la cave.

5.

Inutile de réaliser des apports supplémentaires en compost, mais je peux incorporer une poignée de cendre de bois par mètre carré pour les radis d'hiver.



*Sa place dans les carrés*

Le radis intervient dès qu'une place est libre. On sème de façon à obtenir de 9 à 25 radis au maximum dans une case.



*Cuisine*

Le plus simple pour le radis, c'est de le croquer avec un peu de sel et de beurre ! Pour le garder bien rose, je le lave dans une eau à laquelle j'ajoute un peu de jus de citron. Ses feuilles sont excellentes dans un potage. Si, malgré mes précautions, les petits roses sont piquants, je les épluche ou les fais cuire tels quels. Ils sont ainsi décoratifs et évoquent le goût du navet. Les radis noirs, très piquants, se mangent crus avec un peu de sel ou de pain beurré. Ils peuvent aussi être râpés et associés en petite quantité avec des carottes.





## 8. Pomme de terre

---

*Famille des Solanacées*

*Légume Racine*

A ne pas mettre après : les tomates, navets, betteraves, radis

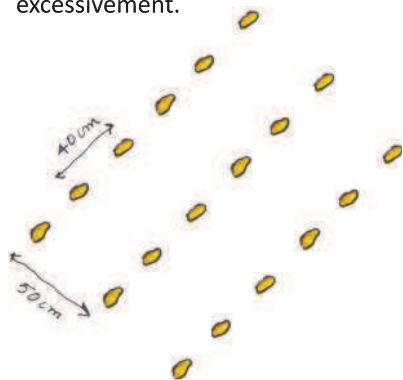
---



1. En mars, je me procure des plants et je les étale dans des cagettes que je place une à deux semaines dans une pièce fraîche et éclairée.
2. A partir de la mi-mars, quand les lilas fleurissent, je débute les plantations. Dans un sol travaillé en profondeur, je plante un tubercule tous les 40 cm sur le rang, à 15 cm de profondeur.



J'écarte les rangs de 50 cm pour faciliter le buttage. Je recouvre les trous de terre fine sans tasser excessivement.



3. Quand le feuillage atteint la hauteur d'un crayon, je butte une première fois.



Je renouvèle l'opération deux fois.

4. J'épands avec largesse du vieux fumier ou mon compost mûr à raison d'un seau par mètre carré, ainsi qu'une bonne pelletée de cendres de bois. Les pulvérisations d'ortie (voir page 87) sont très profitables.



La pomme de terre est assez sensible au mildiou. Des variétés sont plus résistantes que d'autres, telle la Charlotte ou la Manon.

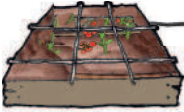
5.



Je récolte les primeurs deux mois et demi après la plantation. Je prélève uniquement ce que je vais cuisiner dans les heures qui suivent. C'est en terre que les tubercules conservent le mieux leur fraîcheur.

6.

Pour les conserver pendant l'hiver, j'attends que les feuilles ou fanes jaunissent. J'utilise une fourche bêche pour arracher mes plants. J'enfonce la fourche profondément au pied de la butte en parallèle du rang, puis je fais levier pour décompacter la butte. Je consomme sans tarder les tubercules abîmés par l'arrachage.



## Sa place dans les carrés

Trop encombrante, la pomme de terre n'a pas sa place dans le jardin en carrés. Je peux constituer une tour à pomme de terre à côté. Présentée ici en bois, elle peut, à défaut, être constituée avec des pneus bien lavés.



## La tour à pomme de terre



**1** En mars, je bêche une petite surface.

**2** Je pose dessus un cadre en bois de 20 cm de haut environ.

Au milieu, je plante 4 bulbes germés de pomme de terre. La ratte ou la vittelote sont très adaptées à cette technique. Lorsque la tige lève, je remplis le cadre de terre et de compost sans jamais ensevelir l'extrémité.

**3** Lorsque le feuillage dépasse la hauteur du cadre, j'ajoute un second cadre par dessus et je continue de remplir au fur et à mesure de la pousse. J'arrose beaucoup.

La tour atteint 7 à 8 cadres sans problème. En août, il est temps

**5** « de démonter » la tour pour récolter.



## Cuisine

La pomme de terre se mange uniquement cuite : à la vapeur, à l'eau ou associée à d'autres légumes dans des soupes ou des gratins. Une bonne manière de faire manger des légumes à toute la famille : ajouter un autre légume à ma purée (carottes, choux-fleurs, haricots...).





Photo : thebittenword.com

## 9. Navet

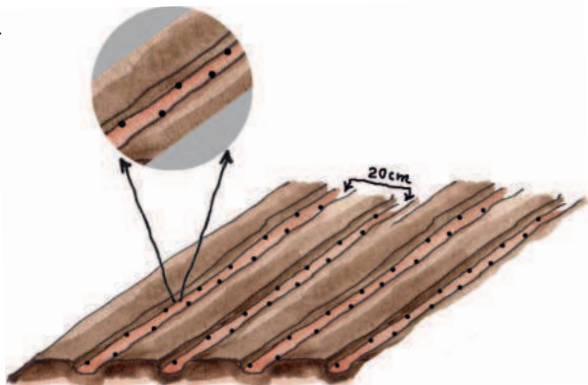
Famille des Brassicacées

Légume Racine

A ne pas mettre après : choux, radis, choux chinois, betteraves, pommes de terre

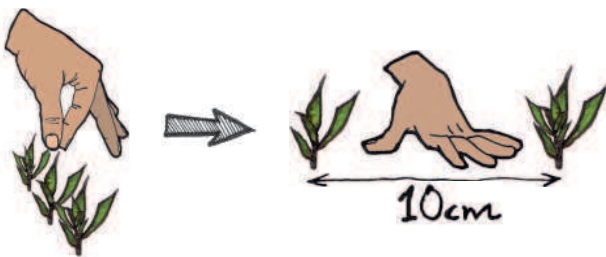


1. Deux grandes périodes de semis : en mars-avril et en août-septembre. Dans une terre ameublie, je trace des sillons larges à la panne de la binette. J'écarte de 20 cm les rangs. Je sème en zigzag et je couvre de terreau fin. Je tasse le sillon avec une planche et j'arrose en pluie fine. Le navet germe facilement et rapidement, à condition de l'arroser un peu tous les jours.





2. J'éclaircis le semis sans pitié en laissant seulement un plant tous les 10 cm.



J'apporte un peu de compost avec un supplément de cendres.

4. Je prélève les navets de printemps gros comme une mandarine. C'est à ce stade qu'ils sont les plus fins au goût. Les navets d'hiver peuvent être plus gros. Le navet "Boule d'or" en particulier se conserve sur place au potager en hiver, en le couvrant d'un voile de forçage par prudence.



*Sa place dans les carrés*

Le navet peut occuper les cases du milieu ou des côtés. Attention, son feuillage occupe beaucoup de place. Je mets 5 plants par case.



*Cuisine*

Cuit, il s'associe très bien avec d'autres légumes. On le trouve dans tous les plats d'hiver : pot-au-feu, couscous, soupe... Nature, je peux le cuire avec un peu de miel pour l'adoucir et le servir en accompagnement. Le feuillage, comme celui des radis, se consomme en potage. Je peux également le manger cru, râpé ou coupé en petits cubes et et l'ajouter en petite quantité dans une salade.



## 10. Pois mangetout

---

*Famille des Fabacées*

*Légume Gousse*

A ne pas mettre après : *les haricots, fèves*

---



1. En climat doux, je sème à partir de l'automne jusqu'au coeur de l'hiver. Sinon, le pois mangetout se sème dès le mois de février jusqu'à fin avril. Plus tard, il devient sensible à la chaleur et attrape un champignon, le "blanc" (l'oïdium), qui nuit à son développement et le fait sécher d'un seul coup.

2.



Je sépare d'un bon pas les rangs pour aérer le feuillage et faciliter la cueillette. J'enterre les graines d'un à deux centimètres.

3.

Je protège les semis des oiseaux, en plaçant des ficelles tendues au dessus des rangs pour les éloigner.

---

4. La germination prend une à deux semaines selon la température.



5. J'installe les tuteurs dès la levée quelle que soit la hauteur espérée de mes pois nains ou à rames.

6. Je les butte comme leurs cousins les haricots.

7.



Je paille en mai et j'arrose souvent.

8. Aucun apport de compost ou de cendre n'est nécessaire.

9.



Je récolte les pois mangetout lorsque le grain est à peine formé dans la gousse.



*Sa place dans les carrés*

Le pois mangetout est semé sur le côté nord pour profiter d'un treillage disposé là, et qui servira par la suite aux tomates d'arrière-saison plantées en juin.



*Cuisine*

La gousse qui l'enveloppe et le grain se mangent, d'où son nom ! Sa saveur particulière accompagne bien les grillades ou le poisson. Je peux le mélanger aux carottes, aux pommes de terre et aux navets nouveaux.



## II. Fève

*Famille des Fabacées*

*Légume Gousse*

A ne pas mettre après : *les pois mangetout et haricots verts*



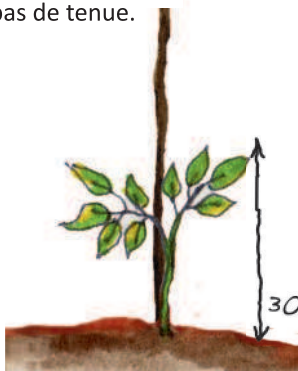
1. En février ou mars, je sème. La fève est assez rustique pour supporter un semis précoce et ainsi mûrir avant les grandes chaleurs qu'elle craint. En climat doux, je peux même la semer en automne.

J'enterre les grosses graines à 5 cm de profondeur.






2. Je tuteure quand les tiges dépassent 30 cm car elles n'ont pas de tenue.



3. Je surveille les attaques de pucerons noirs : ils infestent souvent l'extrémité des tiges. Pour m'en débarrasser, je pince au-dessus du septième bouquet de fleurs. Cela atténue la prolifération des pucerons noirs et accélère la maturation des gousses.

4. Les fèves n'ont aucun besoin particulier (ni compost, ni cendres, ni purin d'ortie).

5.  Je récolte lorsque le grain est gros comme l'ongle du pouce pour déguster « à la croque au sel ». J'attends que le grain soit gros comme la phalange de mon pouce pour réaliser mes purées.



*Sa place dans les carrés*

La fève a sa place dans les cases du côté nord, pour être remplacée par des plantes hautes à tuteurer comme elle. On sème de 5 à 7 fèves par case.



*Cuisine*

Grosses comme l'ongle de mon pouce, je les mange « à la provençale » : crues avec un peu de sel, du pain beurré et du saucisson ! Un peu plus grosses, elles se mangent en purée ou mélangées à d'autres légumes. Je prends soin alors de retirer la première peau amère. C'est fastidieux, mais délicieux ! 1 kg de gousses ne donne finalement que 100 g de graines à manger, car il faut écosser une première fois puis enlever la peau de chaque graine, opération que l'on appelle joliment « le dérobage » !



## 12. Chou chinois

Famille des Brassicacées

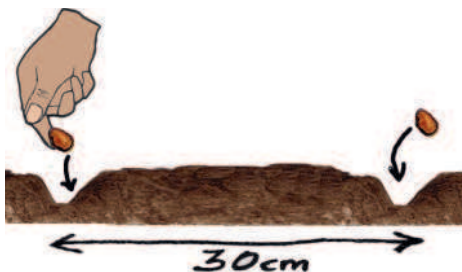
Légume Feuille

A ne pas mettre après : chou, radis et navet



Le pet'sai est le chou chinois le plus connu en Europe. Il a deux grands avantages : il se conserve bien l'hiver et il est facile à cultiver. Il pousse en 3 mois.

1.



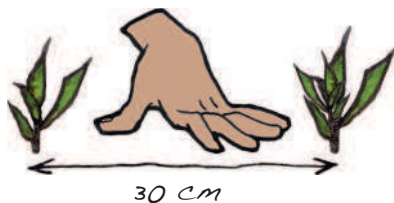
Je le sème à partir de juillet – pas avant ! - jusqu'à début septembre.

Je le sème en ligne directement au potager. Les lignes sont espacées entre elles de 30 cm.

2.



1 mois après la levée, j'éclaircis pour laisser un plant tous les 30 cm sur le rang.



3.

Je fais un ou deux apports de purin d'ortie pour accélérer sa croissance.



**J'éloigne les limaces à tout prix !**  
(Voir page 87)

4.

Je les récolte, quelle que soit leur taille, avant les grosses gelées.



*Sa place dans les carrés*

Le chou de Chine pousse droit et serré, comme une grosse laitue romaine. Il trouve sa place partout et ne gêne pas les légumes voisins. Il succèdera à des carottes, petits pois, fèves, haricots verts ou laitues. On peut le faire suivre par des laitues d'hiver, de la mâche ou de l'ail. On place 1 ou 2 plants de chou chinois dans une case selon la taille recherchée.



*Cuisine*

Le chou chinois se consomme aussi bien cru que cuit. Coupées en fines lanières, ses feuilles croquantes et juteuses sont particulièrement bonnes en salade. Pour le faire cuire, je le coupe de la même manière. Cuit dans un peu d'eau « à l'étouffée », il garde son bon goût et pourra être mélangé avec des légumes un peu moins juteux, en potée ou en ragoût.



