

Vous trouverez au recto de ces fiches
25 fruits classés par ordre alphabétique
Au verso, leurs principales propriétés,
modes de conservation, utilisation ainsi
qu'une recette à découvrir.
2 fiches thématiques vous apporteront
des informations supplémentaires pour
vous aider à réussir vos plantations.

Au Sommaire

Où planter vos arbres fruitiers ?

- Abricotier
- Cassissier
- Cerisier
- Cognassier
- Figuier
- Fraisier
- Framboisier
- Groseillier à grappes
- Groseillier à maquereau
- Kaki ou plaqueminier
- Kiwier
- Melon
- Mûre (ou ronce)
- Myrtillier
- Noisetier
- Noyer
- Olivier
- Pêcher
- Physalis
- Poirier
- Pommier
- Prunier
- Rhubarbe
- Sureau
- Vigne
- Les agrumes
- Quelques fruits plus rares

Les bons gestes de la plantation et de la taille



OÙ PLANTER VOS ARBRES FRUITIERS ?

Cultiver des arbres fruitiers est une activité passionnante, très complémentaire du plaisir du potager. En jouant astucieusement sur les besoins et l'encombrement des différentes espèces, il est possible de créer un riche et productif jardin verger.

Au jardin potager, les essences à développement modéré, peu concurrentes : pêcher, raisin de table, petits fruits.

Sur la pelouse, les arbres vigoureux qui s'accommodent de la concurrence des graminées.

Dans une haie, les espèces rustiques, les essences qui poussent en touffe : noisetier, sureau, cognassier et quelques grands arbres.

Le long d'un mur ou d'une clôture, les espèces de volume réduit en tenant compte de l'exposition.

Dans un massif, les arbustes aux formes et aux couleurs attrayantes : myrtillier, cognassier.

Sur une terrasse ou un balcon, les essences de faible développement et les variétés naines : abricotier, pommier, pêcher, agrumes, groseillier, vigne.

L'IMPORTANCE DU PORTE-GREFFE

L'implantation réussie d'un arbre fruitier tient beaucoup au choix du porte-greffe. Ce dernier est en quelque sorte le socle sur lequel va se développer le nouvel arbre. En plus de lui donner un bon système racinaire, il va aussi, dans certains cas, lui apporter des qualités particulières, comme l'adaptation au terrain ou la résistance à certaines maladies.

ABRICOTIER

Prunus armeniaca



Rusticité : arbre de climat continental, supportant les gelées jusqu'à -15 °C.

Hauteur : 5 à 6 m.

Plantation : en début d'hiver avec un porte-greffe adapté au terrain.

Distance de plantation : 7 m en tous sens.

Floraison : de février à avril suivant les climats. Attention, les fleurs craignent les gelées.

Pollinisation : autofertile.

Sol : bien drainé.

Fertilisation : au début du printemps, apport de compost et paillage au pied.

Exposition : bien ensoleillée, à l'abri du vent dans les climats plus frais.

Besoins en eau : arrosez bien la première année. Ensuite l'arbre se débrouille seul, sauf si sécheresse prolongée.

Récolte : de juin à août. Cueillez à pleine maturité.

Taille : l'année suivant la plantation, supprimez les pousses mal placées. Taille d'éclaircie tous les 2-3 ans.

Variétés : Ampuis, Bergeron, Luizet...

En prévention de la moniliose : en hiver, taillez les rameaux morts et éliminez les bouquets floraux desséchés. Certaines variétés sont résistantes.

ABRICOT

PROPRIÉTÉS

L'abricot est riche en fibres, en vitamine C et en provitamine A.

CONSERVATION

- Frais : l'abricot se conserve à température ambiante quelques jours. Évitez de le mettre au réfrigérateur.
- Congélation : une fois les abricots séparés en deux et dénoyautés, disposez-les bien séparés sur un plateau pour une première congélation. Rangez-les ensuite dans des sachets.
- Déshydratation : séparez les abricots en deux et disposez-les dans un séchoir solaire (environ une semaine).
- Confiture ou compote.

UTILISATION

- Vous pouvez les inclure dans vos pâtisseries : gâteaux, tartes. Les abricots se marient bien avec la vanille, le basilic et le romarin qui en réhaussent le goût.
- Ils se consomment aussi dans les plats salés, en salades, en tajines, avec du poulet...
- Séchés, ils s'intègrent à différents plats, notamment les tajines ou les salades de fruits d'hiver.

RECETTE : COMPOTE D'ABRICOT

- Mettez à cuire 1,5 kg d'abricots dénoyautés et coupés en morceaux avec 1 petit verre d'eau et 100 g de sucre.
- Couvrez et faites cuire à feu doux 15-20 min selon le degré de maturité des fruits ; s'il y a excès de liquide, ôtez le couvercle en fin de cuisson pour faire évaporer l'excès.



CASSISSIER

Ribes nigrum



Rusticité : arbuste qui apprécie le froid hivernal, jusqu'à -20 °C. Très facile.

Hauteur : 1,5 m.

Plantation : en début d'hiver ou au printemps. Enterrez le collet.

Distance de plantation : 1,5 à 2 m en tous sens.

Floraison : avril, les fleurs craignent un peu les gelées tardives.

Pollinisation : moyennement autofertile, choisir une variété autofertile.

Sol : acide à neutre.

Fertilisation : à l'automne, apport de compost et au printemps, paillage au pied.

Exposition : bien ensoleillée, sauf en climat chaud où il doit être légèrement ombragé.

Besoins en eau : arrosez bien la première année. Ensuite le cassis se débrouille seul, sauf si sécheresse prolongée.

Récolte : fin juin à août dès la deuxième année. Lorsque les baies sont bien noires et sucrées.

Taille : nécessaire pour maintenir une production régulière au bout de 3 ou 4 ans : en fin d'hiver, supprimez les rejets les plus vieux (écorce craquelée).

Multipliation : très facile par bouturage de rameaux jeunes en hiver.

Variétés : Delbar robusta, Andega, Tradimel...

Maladies : le cassis est peu sensible aux maladies. Choisissez une variété peu sensible à l'oïdium.

CASSIS

PROPRIÉTÉS

Les baies sont très riches en vitamine C : deux fois plus que le kiwi et quatre fois plus que l'orange.

Riches en fibres et activité antioxydante élevée.

Le jus et les baies de cassis sont conseillés comme remèdes contre la diarrhée, le rhume, le mal de gorge, la grippe.

Les feuilles fraîches ou séchées ont des propriétés antirhumatismales.

CONSERVATION

- Congélation : les baies se congèlent très bien, sans éclater et en gardant leur qualité gustative et leur capital santé.
- Déshydratation : disposez-les dans un séchoir solaire (environ une semaine).
- Gelée, sirop, crème de cassis.

UTILISATION

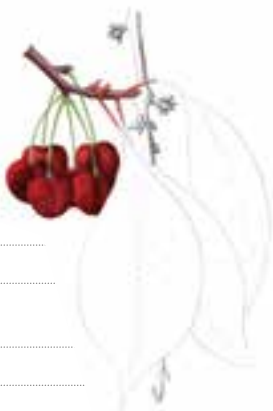
- Consommation en frais, en mélange avec des groseilles, framboises, dans une salade de fruits.
- Dans les gâteaux, les crumbles, les sorbets.

RECETTE : CRUMBLE POMME-CASSIS

- Au fond d'un plat beurré, disposez pommes coupées en morceaux et cassis.
- Mélangez 100 g de farine, 80 g de flocons d'avoine, 100 g de sucre et 100 g de beurre ou d'huile.
- Émiettez cette pâte à crumble sur les fruits et mettez au four, à 180 °C, pendant 45 minutes.

CERISIER

Prunus cerasus



Rusticité : arbre vigoureux, résistant jusqu'à -20 °C. Craint les gelées printanières.

Hauteur : 7 à 10 m.

Plantation : en début d'hiver.

Distance de plantation :
6 à 7 m en tous sens.

Floraison : avril.

Pollinisation : autostérile, il lui faut un voisin pour la pollinisation.

Sol : fertile, assez profond et bien drainé.

Fertilisation : tous les 2-3 ans en sol maigre, apport de compost enfoui par griffage superficiel.

Exposition : ensoleillée, à l'abri du vent dans les climats plus frais.

Besoins en eau : arrosez bien les premières années.

Récolte : de mai à juillet suivant les variétés.

Taille : ne supporte pas la taille. Les premières années, supprimez les branches basses. S'il est trop grand, taillez un peu en août-septembre.

Variétés : bigarreau hâtif Burlat, bigarreau Moreau, bigarreau Marmotte, bigarreau Reverchon, cerise anglaise hâtive, Gain noir, griotte de Montmorency...

En prévention de la moniliose : en hiver, taillez les rameaux morts et éliminez les bouquets floraux desséchés. Certaines variétés sont résistantes.

CERISE

PROPRIÉTÉS

Les cerises sont riches en vitamine C, en sucre et en fibres.

CONSERVATION

- Frais : les cerises se consomment fraîches et se conservent une petite semaine.
- Congélation : dénoyautées ou non, disposez-les bien séparées sur un plateau pour une première congélation. Rangez-les ensuite dans des sachets.
- Déshydratation : coupées en deux ou non, dénoyautées ou non.
- Confiture ou diverses boissons par macération (guignolet, liqueur...).

UTILISATION

- Fraîches : les plus appréciés sont les bigarreaux.
- Dans les clafoutis, gâteaux, tartes, crumbles, salades de fruits.
- Dans les plats salés, elles peuvent accompagner une sauce.

RECETTE : SOUPE FROIDE À LA CERISE

- Dénoyautez des cerises aigres et mettez-les à cuire dans de l'eau additionnée de zeste de citron, de cannelle et de sucre (vous pouvez omettre le sucre ou le remplacer par du miel). Faites cuire une dizaine de minutes, épaississez avec un peu de farine, ajoutez de la crème aigre (facultatif), amenez à ébullition et retirez du feu.
- Laissez refroidir, mettez au réfrigérateur et servez froid.

