

UN TRÉSOR DE BIENFAITS

DES LÉGUMES NUTRITIFS

En plus des glucides, lipides et protéines dont les proportions sont très variables d'une espèce à l'autre, les légumes, tous types confondus, sont d'excellents pourvoyeurs de vitamines, minéraux, fibres. Parmi eux, les racines et les bulbes sont très bien placés. Citons par exemple la carotte – de couleur orange – qui est l'un des légumes les plus riches en bêta-carotène; la betterave rouge, très riche en vitamine B9; le panais, riche en potassium et en fibres.

Les vitamines

Les fruits et les légumes sont nos principales sources de vitamines A et C. plusieurs légumes nous apportent également des vitamines du groupe B.

LA VITAMINE A

On trouve la vitamine A dans la rétine, d'où son autre nom «rétinol». Elle joue un rôle important dans la vue, notamment pour prévenir les pathologies oculaires comme la DMLA¹. La vitamine A n'est pas directement présente dans les légumes (c'est l'huile de foie de morue qui en est la meilleure source...). Cependant, beaucoup de légumes contiennent du bêta-carotène, précurseur de la vitamine A (ou provitamine A). Parmi les légumes racines et les bulbes, c'est la carotte qui en fournit le plus, mais attention, la teneur est très différente selon sa couleur. Ce sont les variétés orange qui sont les plus riches en bêta-carotène,

¹ Dégénérescence maculaire liée à l'âge.



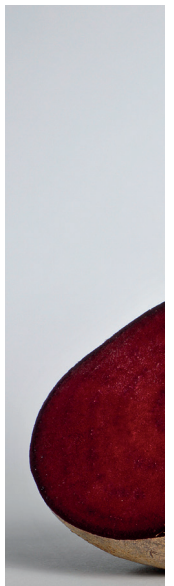
les variétés très claires (blanche, jaune) en contenant très peu. C'est important à savoir au moment de commander ses semences (ou de les faire soi-même).

LA VITAMINE B9

La vitamine B9 est essentielle pour un bon développement du fœtus et doit donc être présente dans l'alimentation des femmes enceintes. Beaucoup de légumes en contiennent, notamment dans les racines et les bulbes (betterave rouge, céleri-rave, poireau).

LA VITAMINE C

La vitamine C est antioxydante, facilite l'assimilation du fer contenu dans les végétaux et contribue aux défenses immunitaires. Les racines et les bulbes ne sont pas les légumes les plus riches en vitamine C mais en contiennent néanmoins un peu, par exemple la carotte, le navet, l'oignon, le radis.





Consommez-les crus de préférence

Afin de bénéficier au maximum des éléments minéraux et surtout des vitamines contenus dans les racines et les bulbes, en particulier la vitamine C, il est préférable de les consommer le plus souvent crus, la cuisson détruisant une partie des vitamines ou les entraînant dans l'eau de cuisson (la vitamine C est à la fois sensible à la chaleur et hydrosoluble). D'un point de vue gustatif, la teneur en sucre de plusieurs racines, bulbes et raves les rend d'ailleurs plus agréables à consommer crus que cuits (betterave rouge, carotte, chou-rave).



Vitamines contenues dans les racines et les bulbes

Provitamine A	Carotte, navet
Vitamine B1	Ail, carotte, navet, poireau
Vitamine B5	Carotte, céleri, navet, oignon, radis
Vitamine B6	Carotte
Vitamine B9	Betterave rouge, céleri-rave, poireau
Vitamine C	Carotte, navet, oignon, radis
Vitamine E	Betterave, carotte, céleri, oignon, poireau

D'après le Gnis (groupement national interprofessionnel des semences et plants) et Claude Aubert (*L'oignon fait la force !*, Terre vivante).

❶ La carotte est l'un des légumes les plus riches en bêta-carotène, précurseur de la vitamine A.

❷ La betterave rouge est riche en vitamine B9.

RESPECTER LES ROTATIONS

L'IMPORTANCE DES ROTATIONS POUR LES RACINES ET LES BULBES

Nous l'avons vu, les racines et les bulbes appartiennent principalement à cinq grandes familles botaniques : les Alliées (ail, échalote, oignon, poireau), les Apiacées (carotte, céleri-rave, persil tubéreux, panais), les Astéracées (salsifis et scorsonère), les Brassicacées (chou-rave, radis) et les Chénopodiacées (betterave). Beaucoup de maladies et de ravageurs touchent ces cinq grandes familles. Il importe donc de respecter au mieux leur intégration dans les rotations du potager pour limiter les problèmes, d'autant que beaucoup d'autres légumes appartiennent aussi à ces familles. Toutes familles confondues, citons par exemple la ciboulette, le céleri branche, le fenouil, le persil, l'artichaut, le cardon, la chicorée, l'estragon, la laitue, les choux, le cresson, la roquette, l'arroche, la blette, l'épinard...

OÙ INSÉRER LES RACINES ET LES BULBES DANS LES ROTATIONS DU POTAGER ?

Même si les racines et les bulbes ont d'indéniables vertus culinaires et nutritives, ce ne sont pas les seuls légumes à cultiver dans un potager ! La diversité au jardin, à rechercher pour une alimentation équilibrée, est également un atout pour diversifier au mieux les rotations.



Les familles botaniques à intégrer entre les racines et les bulbes

Les trois autres grandes familles botaniques de légumes les plus courantes au potager, à côté des Alliées, Apiacées, Astéracées, Brassicacées et Chénopodiacées, sont les Cucurbitacées, les Fabacées et les Solanacées. Les représentants de ces trois familles sont à intercaler entre les cultures des racines et des bulbes. Les légumes que l'on y trouve sont nombreux et peuvent occuper des surfaces importantes du potager : concombre, cornichon, courge, courgette, melon, fève, haricot, pois, pois chiche, aubergine, physalis, piment, poivron, pomme de terre, tomate...

Regrouper les légumes de la même famille botanique

Afin de faciliter la gestion globale des rotations sur l'ensemble du potager, il est possible de regrouper les légumes d'une même famille botanique sur une même planche de culture. Ainsi, dans la famille des Brassicacées, on peut faire se côtoyer une rangée de radis et une rangée de navet. Concernant les Alliées, j'ai l'habitude d'installer sur une grande parcelle plusieurs rangées d'oignons, d'échalotes et d'ail. Je repère bien cette parcelle sur un plan du jardin pour ne pas planter ces bulbes au même endroit avant cinq ou six ans, ni de poireaux puisqu'ils appartiennent aussi à la même famille.

- ❶ ❷ L'oignon est un bon précédent pour la carotte et la pomme de terre en est un pour le poireau.
- ❸ Oignons, échalotes et ails sur une même grande parcelle pour faciliter la gestion des rotations...



LA CAROTTE

Daucus carota (Apiacées)

- 900-950 graines au gramme
- Température de germination : 7-30 °C
 - Levée : 10-20 jours
 - Pas de retour avant 5 ans
- Faculté germinative : 4-5 ans
 - Compost : +
- Espacement sur le rang : 5 cm minimum
- Espacement entre les rangs : 25 cm minimum

DU SEMIS AU STOCKAGE

Semis

La carotte poussant très lentement, le semis des carottes d'automne et d'hiver doit être réalisé au plus tard fin juillet dans la plupart des régions, et même avant fin juin en zone de montagne. Il faut ensuite éclaircir au minimum à 5 cm pour que les racines aient suffisamment de place pour s'épaissir. La carotte poussant plus lentement que les adventices, veillez à retirer ces derniers le plus tôt possible afin qu'ils n'étouffent pas votre production. Une technique efficace pour diminuer la concurrence des adventices est celle du faux semis (voir encadré).

Arrosage

L'arrosage des carottes doit être régulier pour une croissance continue des racines. Les apports d'eau doivent donc suivre le développement de la culture. Après le semis, le sol doit rester constamment humide pour avoir une bonne germination et une levée rapide et homogène. Les arrosages peuvent ensuite être espacés jusqu'au stade « crayon ». Puis les quantités d'eau apportées doivent progressivement augmenter pour favoriser le grossissement, jusqu'à atteindre 35 à 40 mm d'eau par semaine. Dans la pratique, plus il y a de feuilles, plus les besoins en eau



① Préparation d'une planche pour la technique du faux semis.

② Des caquettes retournées : un ombrage efficace et facile à installer (on peut même arroser par-dessus).

sont importants. Une fois la taille maximale atteinte, les arrosages sont par contre à limiter pour éviter tout risque d'éclatement des racines.

Pour les carottes semées au printemps et à consommer en été, c'est plutôt le stade grossissement des fûts qui est à surveiller, celui-ci se produisant en fin de printemps début d'été : en l'absence de pluie, les arrosages doivent être fréquents. Pour les carottes d'hiver semées en plein été, c'est la phase d'installation qui est la plus délicate, surtout en zones méridionales ou continentales chaudes et sèches, dans lesquelles la pose d'un ombrage est recommandée afin de faciliter la germination et la levée. Le grossissement des fûts coïncide ensuite avec l'automne, période de l'année en général suffisamment pluvieuse, ne nécessitant pas d'arrosage. Si vous arrosez à la raie, vous pourrez pratiquer une mini-rigole entre les deux rangées de carottes espacées de 25 à 30 cm, ce qui permettra un arrosage efficace pendant la période estivale.





③ Laissez suffisamment d'espace entre deux rangées de carottes si vous devez arroser à la rigole (ici 35 cm).

④ Paillez lorsque les feuilles des carottes atteignent 15 cm de hauteur.

La technique du faux semis

Les carottes prenant leur temps pour germer (10 à 20 jours) et, poussant lentement une fois sorties de terre, elles peuvent très facilement se faire envahir par les herbes spontanées du jardin. Pour diminuer la quantité de ces herbes, pratiquez la technique du faux semis, qui consiste à préparer la terre comme si vous alliez semer vos carottes, mais vous ne le faites pas! Les herbes (souvent appelées «mauvaises») vont germer et apparaître en une ou deux semaines (arrosez un peu si la surface sèche trop vite et qu'elles peinent à sortir). C'est alors le moment de les éliminer d'un coup de râteau et de semer vos carottes. D'autres adventices pourront germer, mais en quantité beaucoup plus faible puisque vous en aurez éliminé la majorité grâce à cette technique astucieuse.



LE POIREAU

DU SEMIS AU STOCKAGE

Semis

Le jeune poireau poussant extrêmement lentement, il est primordial d'anticiper suffisamment votre production de plants, car il faut environ trois mois, à bonne exposition, pour que ceux-ci soient assez gros avant d'être repiqués. Pour les poireaux d'automne et d'hiver, c'est donc avant fin avril que le semis doit être réalisé pour une plantation entre le 15 juin et le 15 juillet. Ce semis ne prend guère de place, 1 à 2 mètres linéaires pouvant fournir une centaine de plants. Dans les régions les plus froides, notamment en montagne, il vous sera difficile de faire vos propres semis, surtout en pleine terre. Vous pouvez alors opter pour des semis en barquette à l'intérieur, ou vous procurez des plants auprès d'un maraîcher ou en jardinerie. Il en est de même pour les poireaux de printemps, qui doivent être impérativement semés à l'abri en hiver si l'on veut pouvoir les repiquer en pleine terre vers le mois d'avril.

Plantation

Pour la plantation (15 à 20 cm sur le rang, 30 à 40 cm entre rang), lorsque les plants ont le même diamètre qu'un crayon (4 à 6 mm), préparez les poireaux en coupant la partie supérieure des feuilles et en ne laissant environ que 2 cm de racines. Enfoncez-les profondément pour avoir des « blancs » bien longs. Cela permettra aussi aux racines d'être plus à l'abri de la sécheresse et de la chaleur durant la période estivale. Lorsque la terre est trop sèche, ce qui



La plantation doit se faire lorsque les plants ont atteint le diamètre d'un crayon.



est souvent le cas au mois de juillet, ouvrez la rangée qui recevra les poireaux et arrosez-la copieusement, comme s'il s'agissait d'une raie d'irrigation. Plantez les poireaux au plantoir en plein milieu de la rangée détrempée, refermez-la et paillez copieusement pour que la terre reste bien humide, surtout dans les régions à été sec (climats continental ou méditerranéen).

La plantation des poireaux :

- ❶ Dégagez délicatement les poireaux à l'aide d'une bêche.
- ❷ Laissez environ 2 cm de racines.
- ❸ Coupez l'extrémité des feuilles.
- ❹ Repiquez les plants en vous servant d'un plantoir et en enfonçant le fût profondément.

Le pralinage des poireaux

La technique du pralinage consiste à tremper les racines des poireaux dans une boue d'argile après leur parage. Les racines ainsi enrobées favorisent la reprise des plants. Dans les terres de potager régulièrement amendées de compost, le pralinage n'est pas indispensable.

