

La rotation des cultures (suite)

L'apport d'engrais annuel va donc déterminer le choix de l'emplacement de chaque légume.

Par ailleurs, chaque légume a des besoins spécifiques en éléments nutritifs. Certains apportent des éléments au sol et sont « améliorants » comme les légumineuses qui fixent dans le sol l'azote de l'air. D'autres sont « épuisants » et appauvrissent le sol en éléments nutritifs comme les tomates, pommes de terre etc... Il est donc judicieux de faire se succéder des légumes améliorants et épuisants pour un bon équilibre des ressources du sol.

La rotation des cultures permet également de **limiter le développement des adventices** (mauvaises herbes). En effet, certaines cultures sont « salissantes » (carotte, fraisier,...) et d'autres « nettoyantes » (pomme de terre). Elles sont également à alterner

De plus, les périodes de rotation n'est pas la même pour chaque légume. Il faut attendre 4 ans avant de replanter des tomates au même endroit, cinq années pour les bulbes (ail, échalote, oignon, poireau), huit années pour les fraisiers. Ce facteur est également à prendre en considération.

Exemple de rotation :

Légende :

Apport en engrais :

+++ : important

++ : moyen

+ : faible

Sens de rotation des légumes d'une année sur l'autre



Première année :

Parcelle 1 : chou-crucifère (+++)	Parcelle 2 : pomme de terre-solanacée(++)
Parcelle 3 : ail, oignon -liliacée	Parcelle 4 : carotte-ombellifère (+)

Deuxième année :

Parcelle 1 : pomme de terre (solanacée)	Parcelle 2 : carotte-ombellifère (++)
Parcelle 3 : chou-crucifère(+++)	Parcelle 4 : ail,oignon -liliacée

Troisième année :

Parcelle 1 : carotte	Parcelle 2 : oignon
Parcelle 3 : pomme de terre	Parcelle 4 : chou

Feuille de Chou N°117

-La petite gazette réalisée par les Jardiniers et Jardinières en parcours I-



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°39
Du 21 au 27 septembre
2015

271 route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 maraichersdelacoudraie-quimper@orange.fr

La rotation des cultures

La rotation des cultures est un principe de base de l'agriculture biologique. Elle consiste à alterner les cultures plus précisément les différents familles de légumes sur une même parcelle.

Les familles de légumes sont les suivantes :

Chénopodiacées : betteraves, blettes, épinards

Composées : laitue, salade, chicorées

Crucifères : navet, radis, rutabaga, chou

Cucurbitacées : courgette, melon, concombre, courge

Légumineuses : haricot vert, petit pois, fève

Liliacées : oignon, échalote, poireau

Ombellifères : carottes, céleri, persil, panais, fenouil

Solanacées : pommes de terre, poivron, aubergine, tomate

Valérianacées : mâche.

Elle répond à différents objectifs.

En effet, les légumes d'une même famille possèdent des ennemis communs. Ainsi, les alterner permet de **rompre le cycle des maladies et ravageurs**. Ces derniers (champignons ou insectes) restent présents dans le sol. Ainsi si un bout de parcelle de choux (crucifère) est attaquée par l'altise (coléoptère) par exemple et si une fois ceux-ci récoltés, on plante un légume de la même famille au même endroit, comme par exemple des navets, ils vont également être attaqués par ce coléoptère. Il est donc préférable de planter sur cette parcelle un légume d'une autre famille que les crucifères.

De plus, la rotation des cultures permet **d'optimiser la fertilisation et la productivité du sol**. Les différentes plantes sont plus ou moins tolérantes ou sensibles à la matière organique fraîche. L'apport de compost ou de fumier est indispensable aux tomates, légume très gourmand, alors qu'il peut être préjudiciable à l'oignon (suite page 4)



Composition du panier

				PETIT PANIER		GRAND PANIER	
Légumes	Variété	Unité	P. U.	Quantité	Prix	Quantité	Prix
tomate	variés	kg	4,00€	0,400kg	1,60 €	0.400kg	1,60 €
Betteraves cuites	bolivar	Kg	6€	0,500kg	3 €	1 kg	3€
Courgettes	variés	Kg	3€	0,500 kg	1,50 €	0,500 kg	1,50 €
Mesclun	variés	kg	10€	0,200 kg	2 €	0,200 kg	2€
rutabaga		kg	3,00€	0,500kg	1,50€	0,500kg	1,50€
Radis rose	flamboyant	botte	1,20€			1	1,20 €
Haricot vert	émerite	kg	7,00€			0400kg	2,80 €
tomate	variés	kg	4,00€			0,400kg	1,60 €
TOTAL					9,60 €		15,20 €

Echos des Jardiniers

Marie-Lyne quitte la Coudraie pour suivre une formation d'employée de commerce.

Cette semaine, Philippe fait un stage de cuisinier au collège de la tour d'Auvergne.

Zoom sur le jardin

Plantations : oignons blancs (musona) et rouges (rosso lungo), épinards (géant d'hiver), chicorée (pain de sucre), persil (géant d'Italie)

Semis : choux (rouges à tête noire et cabus blanc Châteaurenard), chicorée (rouge de Verone)

Entretien : désherbage et nettoyage du jardin

Bricolage : panneaux pour les portes ouvertes

Le légume de la semaine...

...et sa recette



Le rutabaga

Le *rutabaga* se consomme cuit ou cru.

Pour une consommation *cru* du rutabaga, préférez les spécimens jeunes, petits et très frais. Crus vous pouvez les déguster en crudités ou en salade une fois râpés et mélangés à d'autres légumes...

Cuit, le rutabaga se consomme tel quel avec de la mayonnaise, du beurre salé ou à l'huile d'olive. On le consomme aussi en purée, poêlés, en pot-au-feu, en potées, au wok, en frites, en chips, en galettes, en potage, en soupe...

Le rutabaga et ses feuilles (fanés) se cuisinent comme le navet. Le temps de cuisson du rutabaga est environ une fois et demie plus long que celui du navet.

Coupez les tiges des feuilles à environ 2 cm de la base des rutabagas, épluchez-les et vous pouvez ensuite les cuire à la vapeur, à l'eau, à la cocotte-minute ... jusqu'à ce que la pointe d'un couteau les transperce avec une légère résistance.

Cuisson à la vapeur... (temps de cuisson entre 30 et 45 minutes). Si vous avez plusieurs légumes à cuire en même temps, faites cuire les rutabagas en premier et ajoutez les autres au fur et à mesure en fonction de leur temps de cuisson.

Cuisson à l'eau... (20-30 minutes). Cuits de cette façon, pensez aux purées, aux soupes...

Cuisson à la cocotte-minute... (10- 20 minutes)

Cuisson au four conventionnel... (45-60 minutes) Pensez au gratin (parmentier), telles des pomme de terre frites au four seules ou en combinaisons avec des pommes de terre.

Cuisiné à la poêle, à la sauteuse... 30-60 minutes en fonction du de la quantité de liquide (eau, eau de cuisson, bouillon...) que vous ajouterez ou non à la préparation. Au plus vous ajoutez du liquide, au plus vous réduirez le temps de cuisson.