

JANVIER

FÉVRIER

MARS

AVRIL

MAI

JUN

JUILLET

AOÛT

SEPTEMBRE

OCTOBRE

NOVEMBRE

DÉCEMBRE

MON CALENDRIER DU POTAGER

12 MOIS D'AUTOPRODUCTION
AVEC

Gamm vert 





VOTRE CALENDRIER DU POTAGER MOIS PAR MOIS

Ce carnet pratique va vous accompagner et vous donner les clés pour réussir vos cultures en toute sérénité. Chaque mois, vous y retrouverez l'essentiel des travaux à réaliser au potager, les conseils de nos experts Gamm vert et des astuces.

Sur le calendrier, notez tout ce que vous avez fait, le nom des variétés choisies, les dates de vos semis et des plantations afin de suivre l'évolution au fil des saisons et en prendre de la graine pour l'année prochaine!



Et pour en apprendre encore plus, scannez, avec votre téléphone portable, les QR codes semés tout au long du carnet, ils vous emmèneront, sur notre site www.gammvert.fr, à la découverte de vidéos, articles et guides sur les sujets qui vous intéressent.

CULTIVER SON POTAGER, C'EST AUSSI DE LA FIERTÉ!

VOUS qui aimez savoir ce qu'il y a dans votre assiette,
VOUS qui préférez les fruits et légumes qui ont le vrai goût des saisons,
VOUS qui privilégiez le local et le fait-maison,
VOUS qui êtes soucieux de mieux manger sans que cela ne vous coûte plus cher,
VOUS qui avez envie de profiter d'œufs frais toute l'année,
VOUS qui êtes attentifs à l'environnement en limitant le plastique et les suremballages,

L'autoproduction est faite pour VOUS!

Renouer avec une consommation authentique n'a jamais eu plus de sens qu'aujourd'hui. Et vous pouvez compter sur Gamm vert pour vous guider, vous conseiller et vous équiper à chaque étape.

Après en avoir vu des vertes et des pas mûres avec vos tomates, repoussé les limaces qui ont failli tout manger à votre place, attrapé plus de coups de soleil que vos poivrons... vous récolterez enfin le fruit de vos efforts, Et les légumes qui vont avec!

Au jardin, ce sont aussi vos animaux qui vous rendent fiers, grâce à Gamm vert! Avec des compagnons heureux et en bonne santé, de bons œufs à ramasser tous les jours ou encore des abeilles qui butinent allègrement!

Saison après saison, vous vivrez au rythme de la nature et savourerez le bonheur simple et gratifiant de produire vous-même, dans une démarche plus responsable.

Vos productions auront ce petit goût de fierté qui les rend tellement meilleures.

Peu de place? Un rebord de fenêtre, un balcon, une terrasse ou un petit bout de jardin suffisent pour vos plantations. Peu de temps? Nos experts, passionnés par la nature, vous en font gagner avec tous leurs conseils. Leur savoir-faire et leur expérience vous guideront pas à pas pour faire germer la graine de producteur qui sommeille en vous.

**Alors, prêts?
Rejoignez le mouvement!**

Rendez-vous sur nos réseaux sociaux pour partager vos succès d'autoproductions en précisant

GammFier



JE CRÉE

MON PREMIER POTAGER

C'est parti! On vous accompagne dans ce nouveau projet.
Étape par étape, voici ce qu'il faut faire...

1 JE REPÈRE LE BON ENDROIT POUR INSTALLER MON POTAGER

Le potager doit bénéficier de plusieurs heures d'ensoleillement et, si possible, le matin pour compenser la fraîcheur de la nuit.

Il est également important de choisir un lieu à l'abri des vents : en hiver, ils intensifient les effets du froid et, en été, ils assèchent le sol.

2 J'IDENTIFIE LA NATURE DE MON SOL

La terre de jardin est idéale. Elle retient l'eau sans être trop imperméable, se travaille facilement, reste aérée et malléable.

La terre sableuse, légère et perméable, laisse passer eau et éléments nutritifs. Elle a besoin d'un apport en compost ou fumier.

La terre argileuse, collante et imperméable, constitue des poches d'eau et a besoin d'être aérée en profondeur.

La terre humifère, légère et riche en matières organiques, s'hydrate facilement et permet à la végétation de démarrer rapidement. Un ajout de terre franche et de sable est bénéfique.

3 JE DÉTERMINE L'ACIDITÉ DE MON SOL

Il peut être utile de déterminer le pH (taux d'acidité) du sol avec un kit d'analyse, pour vérifier qu'il est apte à accueillir des cultures.

En fonction du résultat, vous apporterez ou non les éléments nécessaires à son équilibre.

4 JE DÉFINIS LA SURFACE À CULTIVER

Un potager de 20 à 50 m² est une taille parfaite pour s'initier et se faire plaisir. Il est préférable de ne pas voir trop grand pour commencer, et d'agrandir la surface cultivée au fil des années et des expériences. D'autant qu'une grande surface nécessite du temps d'entretien.

5 JE CHOISIS LA FORME DE MON POTAGER

Un grand carré divisé en quatre petits carrés séparés par des allées en croix.

Des planches de culture, c'est-à-dire des parcelles rectangulaires réservées à la culture des légumes. Largeur idéale : de 0,8 à 1,2 m.

Longueur : selon la dimension de votre jardin. Elles peuvent être séparées par des circulations en herbe ou en graviers.

Des buttes, c'est-à-dire des parterres surélevés d'environ 30 à 40 cm. On augmente ainsi la hauteur de terre meuble, le sol s'avère mieux drainé et il est plus facile d'en améliorer sa qualité.

POUR EN SAVOIR +

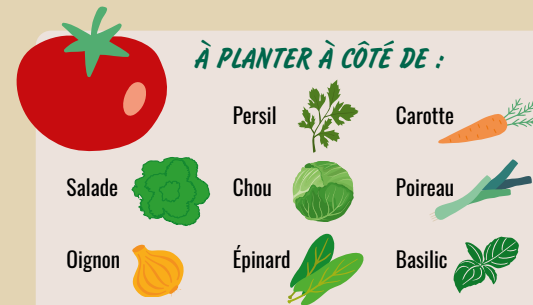
sur la fabrication d'un carré potager



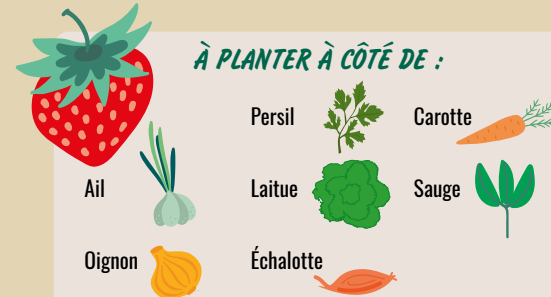
JE SÉLECTIONNE MES CULTURES

JE MISE SUR LES BONS MARIAGES

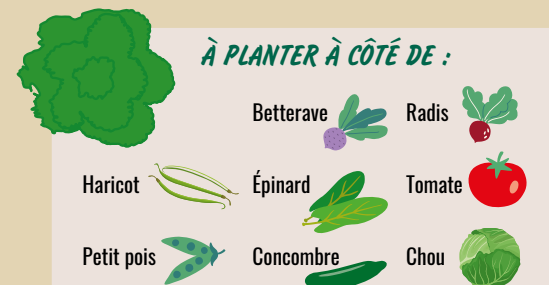
Certains légumes s'aiment, d'autres se nuisent. Il est donc important de connaître les bonnes et les mauvaises associations avant de commencer à semer et planter vos cultures.



LES MAUVAISES ALLIANCES : betterave, chou rouge, fenouil, pois



LES MAUVAISES ALLIANCES : chou



LES MAUVAISES ALLIANCES : persil, tournesol



LE CONSEIL DE PAUL, EXPERT GAMM VERT

Pour une famille de 4 personnes

Prévoyez 2 plants de courgettes + 6 pieds de tomates + 3 plants d'aubergines + 4 plants de blettes + 12 poquets de fèves + 32 poquets de haricots + 12 poquets de petits pois + 90 tubercules de pommes de terre + 20 pieds de fraisiers.

POUR EN SAVOIR +

sur les volumes de production par carré



PENSEZ-Y!

Des cultures faciles

Je choisis des légumes faciles à cultiver et à haut rendement (environ 2 kg de récolte par m²) comme les betteraves, carottes, courgettes, haricots verts, navets, blettes, radis et, bien sûr, tomates.

Et, parce que tout le monde les aime, des pommes de terre.

POUR EN SAVOIR +

sur les associations de légumes



JE FAIS TOURNER LES CULTURES

LE POTAGER APPRÉCIE LE CHANGEMENT

La rotation des cultures consiste à ne pas planter une seconde fois le même légume au même endroit. Cette méthode simple et efficace permet d'éviter l'épuisement du sol, la propagation des maladies et fait fuir les parasites. Elle favorise aussi la productivité du potager.

POURQUOI CETTE ALTERNANCE ?

Pour se développer, les végétaux puisent dans le sol les éléments nutritifs dont ils ont besoin et, en même temps, en apportent.

Il est, par exemple, conseillé de cultiver des légumineuses (pois, fèves, haricots), productrices d'azote, avant la plantation de légumes feuilles (choux, salades, épinards, poireaux), gourmands en azote.

CERTAINS LÉGUMES NE SONT PAS CONCERNÉS

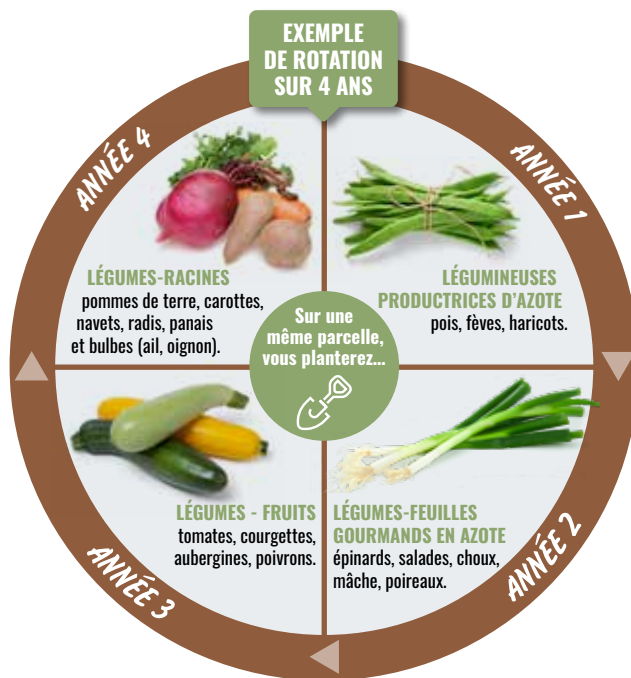
La rotation des cultures n'est pas nécessaire pour les légumes vivaces comme l'artichaut, la roquette, la rhubarbe, le poireau ou le chou Daubenton qui peuvent rester au même endroit.



PENSEZ-Y !

Prenez des photos de votre potager, ou notez les cultures que vous avez plantées et à quel endroit.

Vous éviterez ainsi les erreurs l'année suivante.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Jardiner avec la lune

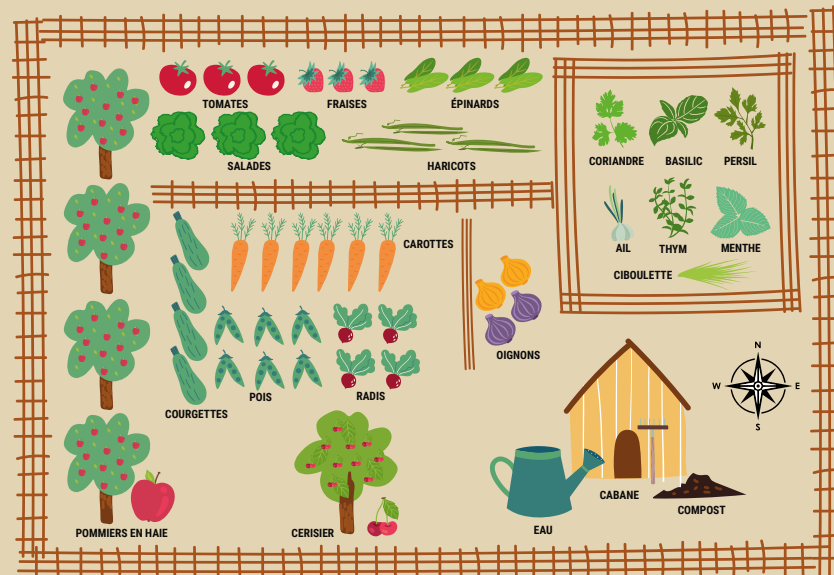
La Lune influe sur les éléments de la Terre, comme les marées ou les végétaux. Il y a donc des périodes plus propices pour effectuer les travaux de jardinage. Périodes qui dépendent à la fois des cycles de la Lune (croissante-décroissante, montante-descendante) et du calendrier lunaire (jours-racines, jours-fleurs, jours-fruits et graines, jours-feuilles).

POUR EN SAVOIR +

sur la lune et le potager



JE DESSINE LE PLAN DE MON POTAGER



JE DESSINE LE PLAN DE MON POTAGER

Je réalise un dessin de mon potager en découpant l'espace en zones et en prévoyant les cultures et leurs quantités.



QUE SEMER ?

JE COCHE

- AIL
- ÉCHALOTE
- OIGNON JAUNE



QUE PLANTER ?

JE COCHE

- CHOU-FLEUR
- CHOU DE BRUXELLES
- CHOU POMMÉ
- CHOU FRISÉ
- POIREAU
- CÉLÉRI-RAVE
- PANAIS
- TOPINAMBOUR
- CROSNE
- ENDIVE
- ÉPINARD
- LAITUE D'HIVER
- MÂCHE

MES ACTIONS DU MOIS

C'EST LE MOMENT DE :

- Épandre un amendement (fumier ou compost) sur la terre.
- Vérifier le matériel : pots, terreau, tuteurs, étiquettes, stock de semences...
- Désinfecter les tuteurs.
- Laver les pots pour les semis.
- Tailler les pommiers et poiriers, hors période de gel, pour leur assurer une meilleure fructification.
- Supprimer les fruits momifiés et les branches desséchées sur les arbres fruitiers.
- Aérer le compost en le brassant (on vous en dit plus p. 56-57).

POUR EN SAVOIR +

sur la taille des arbres fruitiers




JE M'ÉQUIPE



Compost 100 % végétal
INVIVO Nous on sème

DANS MON POTAGER

					01  NOUVEL AN
02	03	04	05	06	
07	08	09	10	11	
12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31	



QUE SEMER ?

JE COCHE

SOUS ABRI

- TOMATE
- RADIS ROSE
- NAVET
- CAROTTE
- AUBERGINE
- POTIRON
- POIS
- CHOU-FLEUR

(Semer en poquet ? On vous en dit plus p. 16)

EN PLEINE TERRE

À LA VOLÉE

- POIREAU
- LAITUE

EN PLEINE TERRE

EN POQUET

- FÈVE



QUE PLANTER ?

JE COCHE

- ÉCHALOTE
- AIL
- DIGNON ROUGE
- ARBRES FRUITIERS
(HORS PÉRIODE DE GEL)
- AROMATIQUES RUSTIQUES



QUE RÉCOLTER ?

JE COCHE

LES DERNIERS LÉGUMES RUSTIQUES

- CHOU
- POIREAU

MES ACTIONS DU MOIS

C'EST LE MOMENT DE :

- Tailler les groseilliers, les cassissiers et les framboisiers.
- Tailler la vigne : en ôtant les sarments qui ont porté des fruits l'année dernière ; en coupant le bois mort ; en raccourcissant les sarments poussés l'an passé.
- Planter en pots les aromatiques rustiques comme l'oseille, le thym, la menthe, l'estragon, la ciboulette et la sauge. Même si ces aromatiques ne craignent pas le gel, mettre les pots sous abri ou contre un mur exposé Sud.
- Planter les bulbes d'ail rose et d'échalote, un jour de beau temps, dans une terre bien drainée, au soleil et à l'abri du vent.
- Semer des engrais verts à la fin de l'hiver ou au début du printemps (phacélie, moutarde, vesce de printemps...) pour fertiliser le sol avant la mise en place des légumes d'été, friands d'azote et de minéraux.

P'TITS JARDINIERS

DES BOÎTES À ŒUFS POUR LES POMMES DE TERRE

Il est encore un peu tôt pour faire intervenir les enfants dans le potager. Mais ils peuvent vous aider à installer les pommes de terre dans des cagettes ou des boîtes à œufs afin qu'elles germent.

Il suffit de les placer dans un endroit lumineux, sec et aéré et d'attendre.

POUR EN SAVOIR +

sur la taille des petits fruitiers



DANS MON POTAGER

01					02					03					04					05				
					 CHANDELEUR																			
06					07					08					09					10				
11					12					13					14					15				
16					17					18					19					20				
21					22					23					24					25				
26					27					28														

C'EST L'HIVER JE PRÉPARE LA TERRE



1 J'AMÉLIORE LA QUALITÉ DU SOL

Pour se développer, les plantes ont besoin d'eau et de nutriments qu'elles trouvent dans la terre. Mais au fil des années, cette dernière s'appauvrit. Il s'agit alors de compenser les pertes en apportant des amendements qui vont la fertiliser.

Ces apports en matières organiques (compost, fumier, terreau, corne broyée, sang desséché...) se font deux à trois semaines avant les premières plantations ou, mieux encore, à l'automne.

Dans ce cas, ils restent à la surface tout l'hiver et sont à enfouir au printemps.

2 JE COUVRE LE SOL DE CARTONS

Pour me débarrasser des mauvaises herbes, ou adventices, j'étale des cartons sur le sol : privées de lumière, elles vont s'autodétruire.

3 JE PAILLE

Le paillage est une aide précieuse : il protège la terre de l'érosion due à la pluie et de l'action desséchante du vent et du soleil. Il la nourrit et permet de réduire les arrosages.

P'TITS JARDINIERS

UN POTAGER BIEN À EUX

Très tôt, les enfants peuvent s'occuper de leur petit coin de plantations.

Attribuez-leur un espace bien à eux avec des légumes faciles à cultiver et qu'ils aimeront croquer :

▷ mini-tomates ▷ petits pois ▷ radis ▷ fraises...

JE M'ÉQUIPE



Graines d'exception VILMORIN

LES INDISPENSABLES

JE COCHE

- FOURCHE-BÊCHE, GRELINETTE OU ROTOGRIF
- AMENDEMENTS : COMPOST, FUMIER, TERREAU, CORNE BROYÉE, SANG DESSÉCHÉ...
- CARTONS
- PAILLAGE
- BOTTES ET GANTS ÉPAIS

POUR EN SAVOIR +

sur le potager des enfants



C'est pourtant si facile
d'être en bonne santé

Graines d'exception Vilmorin
Solution
pour des légumes
en pleine santé

Fruits d'une sélection rigoureuse, ces variétés de légumes et aromatiques limitent l'entretien tout en facilitant la récolte, grâce à leur résistance aux principales maladies pouvant sévir au potager. Moins d'entretien, moins de traitement, pour plus de résultat et de plaisir au jardin !

www.vilmorin-jardin.fr



Vivre le jardin

VOYAGE AU CŒUR D'UNE TERRE VIVANTE AVEC OR BRUN

NATUREL DEPUIS 1966
UTILISABLE EN AGRICULTURE BIOLOGIQUE

GRAND JEU OR BRUN

TOUT COMMENCE PAR UN SOL VIVANT

Gagnez un voyage pour 2 aux îles Canaries

BOARDING PASS +

FRANCE	TENERIFE	FRANCE
DILTON JOHN	✈	4789948
14/04/2026	2B	4789948
28/04/2026	2B	*****

en trouvant 1 billet d'or dans un sac d'Authentique Fertilisant

Date de validité de l'offre : du 01/11/2025 au 31/12/2027

*Utilisable en agriculture biologique conformément au règlement en vigueur. Règlement complet et conditions du jeu disponibles sur www.18820n.fr

Visuel non contractuel.



QUE SEMER ?

JE COCHE

- LES LÉGUMES FRILEUX SOUS ABRI
- LES LÉGUMES RUSTIQUES EN PLEINE TERRE

(On vous en dit plus p. 16-17)



QUE PLANTER ?

JE COCHE

- LAITUE
- OIGNON
- ÉCHALOTE
- AIL
- TUBERCULE DE RUTABAGA
- PLANT GERMÉ DE POMME DE TERRE
- SOUCHE DE RHUBARBE



QUE RÉCOLTER ?

JE COCHE

- BLETTE
- PANAIS
- LAITUE
- CHICORÉE
- POIREAU
- CHOU-FLEUR
- MÂCHE
- RADIS D'HIVER

MES ACTIONS DU MOIS

C'EST LE MOMENT DE :

- Protéger les jeunes plants avec un tunnel.
- Apporter du compost à la terre avant les semis et plantations.
- Faucher les engrais verts semés à la fin de l'été dernier (on vous en dit plus p. 42-43).
- Finir la taille d'hiver des petits fruitiers et bouturer les cassissiers et groseilliers.
- Appliquer une couche de compost ou de fumier décomposé à la base des arbres fruitiers.
- Tailler les aromatiques de l'année précédente :
 - ▷ coupe courte pour la sauge, l'origan, l'estragon et la menthe ;
 - ▷ coupe légère pour le thym, le laurier sauce et le romarin.
- Diviser les gros pieds de rhubarbe en tranchant la souche en deux ou trois avec une bêche.
- Surveiller l'arrivée des pucerons et s'organiser pour les piéger.



PENSEZ-Y !

Agir pour les abeilles !

Je sème des fleurs mellifères qui vont leur offrir pollen et nectar.

Au printemps, les abeilles se régaleront de trèfle, géranium vivace, scabieuse et sauge.


En été, elles auront encore plus le choix : phacélie, méliot blanc, lavande, cosmos, thym, coriandre, souci, tournesol, bleuet, aster, capucine...

POUR EN SAVOIR +

sur les plantes mellifères



DANS MON POTAGER

					01
02	03	04	05	06	
07	08	09	10	11	
12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	PRINTEMPS
27	28	29	30	31	

ET SI VOUS VOUS METTIEZ AUX SEMIS ?



LE CONSEIL DE PAUL, EXPERT GAMM VERT

Les différentes façons de semer en pleine terre



Le semis en ligne

pour les panais, carottes, betteraves, navets, laitues, épinards, fèves...

Les graines sont déposées dans un sillon de 1 à 3 cm de profondeur, puis sont recouvertes de terreau.



Le semis en poquet

pour les haricots, petits pois, courges, maïs, melons, courgettes, cornichons...

Déposez de 3 à 5 grosses graines dans un même trou d'environ 3 cm de profondeur.

À la levée, vous veillerez à ne conserver qu'un plant ou deux.



Le semis à la volée

pour les salades (laitues, mesclun), et les engrais verts...

Il consiste à répandre de façon homogène des graines sur le sol, puis à les recouvrir délicatement de terre à l'aide d'un râteau.

LES INDISPENSABLES

JE COCHE

- GODETS BIODÉGRADABLES OU PLAQUES DE CULTURE ALVÉOLÉES
- SERRE À SEMIS (TERRINE + COUVERCLE)
- SACHETS DE GRAINES : POIS, FÈVES, SALADES, TOMATES...
- ENGRAIS POTAGER
- TRANSPLANTOIR



LE BON GESTE

On ne gâche rien !

Vous avez conservé, dans des enveloppes, à l'abri de la lumière et au frais, les sachets de graines entamés les années précédentes ?

Vérifiez la date de péremption imprimée sur le sachet. Si celle-ci est dépassée, disposez une dizaine de graines sur une soucoupe recouverte de papier absorbant mouillé.

Enveloppez le tout dans du papier film et attendez quelques jours... Si elles sont encore bonnes à semer, les graines vont germer.



JE SÈME EN PLEINE TERRE AU BON MOMENT

	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPT.
Betterave								
Carotte								
Courgette								
Chou-fleur								
Haricot								
Laitue d'été								
Laitue d'hiver								
Mâche								
Navet								
Pois/Petit pois								
Poireau								
Radis								

POUR EN SAVOIR +

sur le calendrier des semis



JE SÈME SOUS ABRI LES LÉGUMES FRILEUX

Tomates, poivrons, piments, courgettes, concombres, cornichons, aubergines et melons sont à semer en godets de tourbe, en bacs ou en caissettes.

Ils ont besoin de chaleur et de lumière. Aussi, le lieu idéal pour les faire lever, c'est sous une serre ou bien à l'intérieur de la maison tout près d'une fenêtre.

Les légumes placés en serre à semis seront repiqués dans des godets avant d'être installés au jardin.

JE M'ÉQUIPE



Terreau semis, bouturage & repiquage INVIVO Nous on sème⁽¹⁾

(1) Produit utilisable en agriculture biologique conformément au règlement européen en vigueur.

P'TITS JARDINIERS

ILS FONT LEURS SEMIS SOUS UN ABRI

- 1 Ils déposent les petites graines sur le terreau.
- 2 Ils les recouvrent de terreau de 1 à 4 fois leur épaisseur.
- 3 Ils les arrosent en pluie fine, avec un pulvérisateur, sans les noyer. Ils n'ont plus qu'à suivre en direct l'évolution des jeunes pousses.

DES POULES DANS VOTRE JARDIN? POURQUOI PAS!



J'INSTALLE UN POULAILLER DOUILLET

Avant tout, il est important de repérer l'endroit idéal : un lieu mi-ombre mi-soleil et peu venteux. Le poulailler doit être suffisamment spacieux (au moins 2 m² par poulette) avec un espace couvert et fermé et un parcours à l'air libre. Ce dernier doit être, si possible, herbeux et cerné par une clôture. Les poules doivent pouvoir gambader dans la journée en grattant le sol, et se réfugier la nuit à l'abri pour dormir en toute sécurité.



JE CHOISIS DES POULES PONDUSES

Une bonne pondeuse pond de 150 à 250 œufs par an. Elle commence à pondre à 6 mois, s'arrête vers 7 ou 8 ans.

Les races championnes de la ponte?

La Rousse Commune, la Sussex, la Gauloise Dorée, la Hambourg, la Noire du Berry, la Rhode Island.

Et comme une poule qui vit seule s'ennuie, il est préférable d'en acheter au moins deux! en matières organiques, s'hydrate facilement et permet à la végétation de démarrer rapidement. Un ajout de terre franche et de sable est bénéfique.



JE LEUR OFFRE UNE NOURRITURE SAINE ET VARIÉE

Les céréales sont la base de leur menu que ce soit seules ou en mélanges : il leur faut au minimum 100 g par jour et par sujet.

La poule est omnivore et picore également tout ce qui lui tombe sous le bec : épluchures de fruits et de légumes (sauf pommes de terre, oignons, avocats, agrumes, feuilles de rhubarbe), pain mouillé, croûtes de fromage, riz, pâtes, semoule et restes de viande ou de poisson. Et on n'oublie pas l'eau fraîche tous les jours! Si vos poules pondent des œufs à coquille molle (voire sans coquille!), c'est que leur alimentation manque de calcium. Pour compenser cette carence, achetez des coquilles d'huîtres broyées ou des aliments complets (granulés) qui contiennent tout ce qui leur est indispensable. Ainsi, le problème sera vite réglé!

LES INDISPENSABLES

JE COCHE

- POULAILLER AVEC PONDOIR ET PERCHOIR
- MANGEOIRE, ABREUVOIR
- LITIÈRE (PAILLE, COPEAU OU SABLE)
- BALAI, LAVE-PONT, GRATTOIR, PELLE, RÂTEAU À GAZON
- CÉRÉALES OU GRANULÉS POUR POULES PONDUSES
- COQUILLES D'HUITRES BROYÉES



LE SAVIEZ-VOUS?

On ne néglige pas le ménage dans le poulailler!

Pour éviter l'invasion des parasites et des virus, le poulailler doit être nettoyé régulièrement.

Une à deux fois par semaine au minimum, il faut inspecter les lieux, changer tout ce qui peut être sali par les fientes, et s'assurer de la propreté des mangeoires et des abreuvoirs.

Si une poule a pris l'habitude de dormir dans un pondoir, changez régulièrement la litière.

Une fois par an, un grand nettoyage s'impose!

JE M'ÉQUIPE



Poulailler L'INO PURE FAMILY & son extension En bois d'hévéa traité



POUR EN SAVOIR +

sur les poules et les enfants



LE LAPIN, UN COMPAGNON TOUT DOUX

P'TITS JARDINIERS

J'ADOpte UN LAPIN

Vos enfants seront heureux avec cet animal sociable, affectueux et attachant.

SON LOGEMENT

- Il peut vivre à la maison dans un enclos ou **une cage suffisamment spacieuse** pour lui permettre d'être à l'aise dans ses déplacements. Vous pouvez aussi l'installer dehors dans un clapier (il en existe pour terrasse et balcon).
- L'hygiène des lieux est primordiale : **son logement doit être nettoyé régulièrement** avec de l'eau chaude et du savon ; sans oublier les accessoires (mangeoire, biberon, jeux...).
- La litière sera, elle, changée **tous les deux jours**.
- Votre lapin appréciera également **des moments de liberté** dans le jardin (à condition de le surveiller) ou dans un enclos : il pourra courir, sauter et brouter comme il veut.

SA NOURRITURE

- Herbivore, il lui faut **essentiellement de l'herbe et du foin** qu'il mastiquera longtemps, ce qui lui permet d'user ses dents qui poussent en continu. Ce menu sera complété par des granulés ou mélanges de graines pour une alimentation équilibrée.
- Il appréciera quelques gourmandises supplémentaires : trèfle, pissenlit, basilic, persil, fenouil, chou, épinard, carotte, endive. Mettez également **de l'eau fraîche et propre** à sa disposition.

LES INDISPENSABLES

JE COCHE

POUR MON LAPIN

- CAGE OU ENCLOS
- LITIÈRE (COPEAU, CHANVRE OU RAFLE DE MAÏS)
- FOIN, ALIMENTATION ET HERBES FRAÎCHES

POUR EN SAVOIR +

sur l'adoption d'un petit lapin



HABITAT NEOLIFE CONNECT POUR LAPIN ET COCHON D'INDE

EXPERT



Connectables et modulables à l'infini pour agrandir l'espace de l'animal et contribuer à son bien-être



Approuvé par un VÉTÉRINAIRE



Bon pour MON ANIMAL



MADE IN EUROPE

OPTIONS DE CONNEXION



- Habitats connectables et modulables
- Accessoires et bacs fabriqués à partir de **plastique recyclé**
- **Maxi hauteur** de 48 cm pour la cage 80 cm et 51 cm pour la cage 100 cm
- Niche d'une **hauteur adaptée** et recommandée par un vétérinaire

1% POUR LES ANIMAUX

Groupe Fondateur



QUE SEMER ?

JE COCHE

- COURGE
- POTIRON
- POTIMARRON
- MELON
- CAROTTE
- BLETTE
- BETTERAVE
- CHICORÉE
- CHOU
- CONCOMBRE
- HARICOT
- NAVET
- PANAIS
- POIREAU
- RADIS
- BASILIC
- PERSIL
- CORIANDRE



QUE PLANTER ?

JE COCHE

- COURGETTE
- MELON
- CONCOMBRE
- CORNICHON
- LAITUE
- TOMATE
- AUBERGINE
- PATATE DOUCE

Laissez passer les saints de Glace* pour planter les variétés frileuses : un brusque coup de froid est encore possible à ces dates.



QUE RÉCOLTER ?

JE COCHE

- FRAISE
- CERISE
- RHUBARBE
- CAROTTE
- BETTERAVE
- NAVET
- RADIS
- OIGNON NOUVEAU
- SALADE
- ROQUETTE
- POMME DE TERRE NOUVELLE
- PETIT POIS
- BLETTE

MES ACTIONS DU MOIS

C'EST LE MOMENT DE :

- Recouvrir d'un voile dès le soir les légumes frileux (tomates, courgettes, poivrons...), plantés récemment, si la météo annonce des refroidissements nocturnes.
- Pailler les jeunes plants avec du chanvre ou du lin pour les protéger du froid et limiter la pousse des mauvaises herbes.
- Butter les pois pour limiter l'arrosage et les pommes de terre pour que les tubercules ne soient pas exposés au soleil et verdissent. Le buttage consiste à ramener de la terre vers le pied de la plante au fur et à mesure de sa croissance afin de former une butte.
- Planter des fleurs dans mon potager pour éloigner maladies et nuisibles : bourrache, capucine, œillets d'Inde, soucis à semer à la fin des dernières gelées (après la mi-mai dans le Nord de la France).



LE CONSEIL DE PAUL, EXPERT GAMM VERT

Contre limaces, escargots et pucerons, adoptez la lutte alternative

Pour limiter l'invasion de ces nuisibles, voici quelques stratégies d'attaque naturelles :

Favoriser la biodiversité : oiseaux et hérissons sont friands de limaces et escargots.

Un lâcher temporaire de poules : elles se délecteront de limaces.

Du carton, une planche ou des tuiles : les « baveux » s'y réfugient la nuit et vous n'avez plus qu'à les récupérer au petit matin.

Le lâcher de larves de coccinelles ou la pulvérisation de purin d'ortie sur des plantes envahies de pucerons.

Des préparations à base de vers nématodes contre les limaces, escargots et larves d'insectes.

Planter des œillets d'Inde : les limaces les adorent et se détourneront des légumes.

POUR EN SAVOIR +

sur les plantes compagnes et les insectes



DANS MON POTAGER

				01
				FÊTE DU TRAVAIL
02	03	04	05	06
07	08	09	10	11
		VICTOIRE 1945		
12	13	14	15	16
SAINT DE GLACE*		SAINT DE GLACE*		
17	18	19	20	21
22	23	24	25	26
27	28	29	30	31

*Les Saints de Glace représentent, selon une croyance du Moyen Âge, 3 jours en mai, durant lesquels le risque de froid et de gel sont importants. 11 mai : Saint Mamert / 12 mai : Saint Pancrace / 13 mai : Saint Servais.

LES TOMATES, SI FACILES À CULTIVER!

AMOUREUSES DU SOLEIL, JE LES PLANTE EN PLEINE LUMIÈRE

- 1 **Je mets en terre** mes plants de tomates après les saints de Glace, c'est-à-dire quand tout risque de gelées est écarté, dans une terre riche en compost, en plein soleil et à l'abri du vent.
- 2 **Je n'oublie pas les tuteurs** pour attacher les plants au fur et à mesure de la pousse. Les tiges ne casseront pas sous le poids des fruits, et les tomates ne seront pas en contact avec le sol.
- 3 **J'attache la tige au tuteur** avec un lien non coupant (raphia, ficelle, plastique), tous les 20 cm sans trop serrer afin de lui laisser assez de place pour grossir. Je vérifie aussi le tuteurage et les liens au fur et à mesure de la croissance du plant.
- 4 **J'arrose mes plants à leur base**, tous les trois ou quatre jours, sans mouiller le feuillage pour éviter l'apparition des maladies. Et pour davantage de tranquillité notamment si vous êtes absent, vous pouvez vous équiper d'un oyas (ollas en espagnol). C'est un pot que l'on remplit d'eau et qui s'enterre jusqu'au col, permettant de diffuser lentement l'eau dans le sol au niveau des racines. Placez autant de oyas que nécessaire.
- 5 **Je maintiens l'humidité du sol** en paillant.
- 6 **Je fertilise** avec de l'engrais spécial tomates.
- 7 **J'ôte les gourmands**, ces petites branches qui partent de l'aisselle des feuilles. Au sécateur pour les plus gros, à la main pour les plus jeunes, et sans déchirer la tige.
- 8 **J'effeuille les plants en fin** de saison afin de laisser le soleil passer entre les branches et de permettre aux tomates de bien mûrir.
- 9 **Je cesse les arrosages** dès que les tomates se mettent à rougir... Elles auront plus de goût.

LES INDISPENSABLES

JE COCHE

- PLANTS DE TOMATES
- TUTEURS ET LIENS
- ENGRAIS POUR TOMATES OU POTAGER
- PAILLIS (LIN, CHANVRE, PAILLE)
- SÉCATEUR



LE CONSEIL DE PAUL, EXPERT GAMM VERT

Un petit geste pour obtenir le plus beaux fruits

Coupez l'extrémité de la tige principale en laissant en dessous 5-6 bouquets de fleurs (7-8 bouquets sous serre ou sous tunnel). Les tomates grossiront mieux et arriveront à maturité plus facilement.

JE M'ÉQUIPE



Système d'irrigation AquaDo 3,8 L DEROMA

P'TITS JARDINIERS

LEURS PREMIÈRES CULTURES!

Vos enfants vont adorer produire leurs propres légumes. Ils seront fiers de les semer ou de les planter, les arroser, les voir grandir et les récolter. Optez pour les tomates cerises et les radis, dont la culture en jardinière est facile et ludique.

Semés à partir de mars, **les radis** seront bons à croquer trois à six semaines plus tard, selon les variétés.

Les plants de tomates seront installés mi-mai dans une jardinière avec 2/3 de terre de jardin enrichie de compost et 1/3 de terreau. Faites-leur plaisir avec des variétés de toutes les couleurs!

POUR EN SAVOIR +



sur le jardinage des tomates



JARDINER, C'EST AUSSI ARROSER COMME IL FAUT!

J'ADOpte L'ARROsAGE RESPONSABLE

Utiliser l'eau de pluie, biner, pailler, adapter l'arrosage aux besoins des plantes... Ces différentes méthodes vont vous permettre de consommer moins d'eau et de participer à la préservation de l'environnement.

JE ME SERS DE L'EAU DE PLUIE

- 1 Je surveille les précipitations.**
Si mon pluviomètre indique 10 mm d'eau, mon potager aura reçu 10 litres par m². Inutile alors d'arroser!
 - 2 J'installe un récupérateur**
d'eau de pluie. Et pas d'inquiétude pour l'esthétique du jardin : il existe des modèles très décoratifs imitant une amphore, une colonne, un muret, un tonneau...
- ## JE PRIVILÉGIE LES TECHNIQUES FUTÉES
- 1 Je bine** pour aérer la terre et limiter l'évaporation. D'ailleurs, selon un dicton populaire, « un bon binage vaut deux arrosages »!
 - 2 J'installe un paillis** de 3 à 5 cm d'épaisseur au pied de mes légumes. Très utile, le paillis protège la terre des brûlures du soleil et permet d'en conserver sa fraîcheur : il réduit l'évaporation de l'eau tout en favorisant une bonne humidité du sol. De plus, il limite la prolifération des adventices (les mauvaises herbes).
 - 3 J'arrose** le matin au printemps et à l'automne, mais en fin d'après-midi en été pour que les légumes profitent de l'eau toute la nuit. Dans tous les cas, jamais en plein soleil.

LES INDISPENSABLES

JE COCHE

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ARROSOIR, PARFAIT POUR UNE PETITE SURFACE | <input type="checkbox"/> PLUVIOMÈTRE |
| <input type="checkbox"/> TUYAU ASSEZ LONG AVEC UN PISTOLET-ARROSOIR | <input type="checkbox"/> PAILLAGE |
| <input type="checkbox"/> DÉVIDOIR SUR ROUES | <input type="checkbox"/> RÉCUPÉRATEUR D'EAU |
| <input type="checkbox"/> PROGRAMMATEUR D'ARROsAGE | <input type="checkbox"/> BINETTE |

J'ARROSE SELON LES BESOINS DE CHACUN

- **Tomates, concombres, courgettes et melons sont des assoiffés** : leurs racines profondes et leur fort développement demandent beaucoup d'eau.
- **Les légumes aux racines courtes (salades, radis)** aiment l'humidité, mais pas les arrosages abondants.
- **Les poireaux, navets et oignons** se satisfont de ce qui tombe du ciel, sauf si la sécheresse s'installe : il faut alors les arroser un peu.
- **Pour la majorité des plantations**, j'arrose au pied sans mouiller les feuilles (risque de développement du mildiou et autres maladies).

POUR EN SAVOIR +

sur la récupération d'eau de pluie



JE M'ÉQUIPE



Récupérateur d'eau de pluie cylindrique 510 L GARANTIA



LE CONSEIL DE PAUL, EXPERT GAMM VERT

Organisez l'arrosage pendant les vacances

Le système du goutte-à-goutte : composé de tuyaux, raccords, goutteurs, supports de tuyaux, d'une centrale d'irrigation et d'un programmeur, il est très facile à installer et se raccorde au robinet. Il suffit de programmer le temps d'arrosage, la fréquence et les horaires.

Les oyas (ollas en espagnol) : en terre microporeuse, ces pots que l'on remplit d'eau sont enterrés jusqu'au col. Ils diffusent alors lentement l'eau dans le sol au niveau des racines et entretiennent ainsi le fond d'humidité nécessaire aux cultures.

La bouteille en plastique : percez des petits trous dans le bouchon, ôtez le fond de la bouteille et plantez-la à l'envers dans la terre au pied des légumes. Remplissez-la d'eau : celle-ci se diffusera lentement dans la terre.



Système Goutte-à-Goutte

L'eau est précieuse, vos plantes le sont aussi.

- Des plantes toujours bien hydratées
- Économie d'eau garantie
- Installation simple et rapide



www.jardibric.com



QUE SEMER ?

JE COCHE

- CHICORÉE FRISÉE
- LAITUE D'AUTOMNE
- SCAROLE
- HARICOT
- BETTERAVE D'AUTOMNE
- NAVET D'HIVER
- RADIS D'HIVER
- PERSIL



QUE RÉCOLTER ?

JE COCHE

- TOMATE
- JEUNE CAROTTE
- RADIS
- LAITUE
- HARICOT VERT ET À RAMES
- JEUNE COURGETTE
- AIL
- OIGNON
- ÉCHALOTE



QUE CUEILLIR ?

JE COCHE

- ABRICOT
- POIRE
- POMME
- PRUNE
- BRUGNON
- CASSIS
- CERISE
- FRAISE
- FRAMBOISE
- GROSEILLE
- MYRTILLE
- NECTARINE
- PÊCHE

MES ACTIONS DU MOIS

C'EST LE MOMENT DE :

- Supprimer les rameaux verticaux les plus vigoureux des fruitiers palissés, pour améliorer la fructification.
- Butter les haricots et les choux de Bruxelles.
- Arroser plutôt le soir s'il fait très chaud et qu'il ne pleut pas.
- Mettre en place un arrosage automatique pour la période des vacances.
- Pailler mes cultures.



PENSEZ-Y !

(Re)faites vos stocks de confitures

Choisissez des fruits tout juste cueillis, fermes et mûrs. Ils doivent être ni abîmés, ni tâchés.

Pour les confitures, on compte généralement **1 kg de sucre pour 1 kg de fruits épluchés**. C'est le cas pour les cerises, les pêches ou les abricots. Mais cette proportion fruit/sucre peut varier selon la recette ou le fruit :

- ▶ pour 1 kg de reines-claude, de pommes ou de rhubarbe, 600 à 800 g de sucre suffisent,
- ▶ pour 1 kg de cassis ou de groseilles à maquereau, on mettra 1,3 kg de sucre.

Il est conseillé de stériliser vos pots à confiture avant de les remplir, en les plongeant dans l'eau bouillante. Laissez-les ensuite sécher à l'air libre, puis procédez à leur remplissage.

POUR EN SAVOIR +

sur le calendrier des récoltes au verger



DANS MON POTAGER

					01
02	03	04	05	06	
07	08	09	10	11	
12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31	

FÊTE NATIONALE

QUE FAIRE DES RÉCOLTES LORSQU'ELLES SONT ABONDANTES ?

J'INNOVE EN ME METTANT AU BATCH COOKING

Mes récoltes sont généreuses et je me pose la question :

« **Que faire des tomates, courgettes, haricots, petits pois, aubergines, poivrons qui débarquent un peu tous en même temps dans ma cuisine ?** ».

Nous en avons dégusté une partie fraîche, j'en ai offert aux membres de ma famille, à mes voisins et il en reste encore. Alors, je me mets au « **batch cooking** » ! En français, cela se traduit par « cuisson par lots ».

Avec les fruits et légumes récoltés dans mon potager, je prépare donc, en une fois, différentes recettes.

Je pourrais ensuite choisir mon procédé de conservation : au réfrigérateur, au congélateur, à température ambiante grâce à la stérilisation.

Il me suffira de sélectionner le contenant adapté (barquette en verre ou en plastique, bocal Le parfait).

Il n'y aura plus qu'à réchauffer mes petits plats et les déguster.



PENSEZ-Y !

Ne jetez plus les salades montées !

Préparez un gratin de salade qui accompagnera vos viandes avec délice. Faites-les dorer dans une cocotte avec de l'huile d'olive et de la sarriette. Ajoutez un peu de bouillon de légumes, ou un reste de thé. Lorsque c'est cuit, égouttez et gratinez au four avec du fromage râpé.

J'ORGANISE MA SESSION DE CUISINE

- 1 Je liste les plats à réaliser et je rassemble les recettes.
- 2 Je réunis les ingrédients par catégorie.
- 3 J'épluche les légumes et les fruits qui le nécessitent.
- 4 Je cuisine, en commençant par les plats qui demandent une cuisson plus longue.
- 5 J'installe mes préparations dans des bocaux et je procède à la stérilisation.
- 6 Je colle une étiquette sur chaque bocal avec le nom de la recette et sa date de confection.
- 7 Je range mes bocaux dans un endroit adapté à température ambiante.

JE M'ÉQUIPE



Bocaux Bistrot 580 ml
Le Parfait

5 PLATS QUE JE CONGÈLE FACILEMENT APRÈS CUISSON

- Le gratin dauphinois avec des pommes de terre.
- Les tartes sucrées et les clafoutis aux cerises, aux abricots, aux pêches...
- La soupe de potiron, mais aussi celle de tomates ou de courgettes. Bref! toutes celles que vous aimez.
- La bohémienne de légumes, plat provençal à base de tomates et d'aubergines avec un peu d'ail. La ratatouille aussi!
- Les tartes salées et les quiches : courgettes et basilic, tomates et chèvre, épinards et féta, oignons...



LE BON GESTE

Je cuisine les épluchures

Je ne jette pas les fanes de radis, les épluchures de carottes, céleri, pommes de terre, navets, panais, pommes, poires, oranges, citrons..., elles sont toutes comestibles.

Elles peuvent servir à préparer des veloutés, bouillons, chips, quiches, gros, aromates...

La recette de chips de légumes

- ▷ Laver les épluchures.
- ▷ Les badigeonner d'huile d'olive.
- ▷ Ajouter sel et poivre et cuire au four chaud à 200 °C pendant environ 15 minutes.
- ▷ Les poser dans le déshydrateur.
- ▷ Ranger vos chips de légumes dans un contenant fermé si possible étanche et à l'abri de la lumière.



POUR EN SAVOIR +

sur les méthodes de conservation des récoltes





QUE SEMER ?

JE COCHE

- RADIS NOIR
- NAVET
- CAROTTE
- ÉPINARD
- POIREAU
- LAITUE À COUPER
- MÂCHE
- FENOUIL



QUE PLANTER ?

JE COCHE

- FRAISIER (À PARTIR DE LA MI-AOÛT)
- BROCOLI
- CHOU-FLEUR D'HIVER



QUE RÉCOLTER ?

JE COCHE

- CONCOMBRE
- POMME DE TERRE
- COURGETTE
- NOISETTE
- RAISIN
- ABRICOT
- FIGUE
- FRAMBOISE
- GROSEILLE
- MÛRE
- MYRTILLE
- NECTARINE
- PÊCHE
- POIRE
- POMME
- PRUNE

MES ACTIONS DU MOIS

C'EST LE MOMENT DE :

- Couper les tiges des framboisiers après la récolte des fruits.
- Effeuillez, en fin de mois, les plants de tomates et de melons afin que les fruits profitent mieux du soleil et mûrissent bien.
- Placer un paillage ou une tuile sous chaque melon, ainsi que sous les potirons, potimarrons et autres courges.
- Semer des engrais verts (seigle, phacélie, vesce, moutarde) sur les parties nues du potager (on vous en dit plus p. 42-43).
- Tailler les courges et potirons en raccourcissant les tiges trop longues ou qui ne portent ni fruits, ni fleurs.
- Butter les fenouils, choux et céleris branches en ramenant de la terre au pied.
- Éclaircir les betteraves semées en juin ainsi que les navets et carottes semés en juillet.

P'TITS JARDINIERS

UN HÔTEL POUR LES ABEILLES ET PETITS INSECTES

Pour favoriser la biodiversité dans le jardin, demandez à vos enfants d'y dénicher un coin tranquille.

Ils y accrocheront alors une petite maison à insectes.

Bien installée à 30 cm du sol, dans un arbre ou sur un mur, à l'abri des vents et des grandes pluies, elle accueillera une multitude d'insectes : chaque espèce y trouvera la chambre qui lui convient !



POUR EN SAVOIR +

sur la fabrication d'un hôtel à insectes



DANS MON POTAGER

					01
02	03	04	05	06	
07	08	09	10	11	
12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	ASSOMPTION
22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31	

VOTRE JARDIN AU SERVICE DES ABEILLES

POURQUOI CES PETITS POLLINISATEURS SONT-ILS SI IMPORTANTS?

Si vous avez des pommes chaque année dans votre jardin, c'est grâce aux abeilles.

Ce sont elles qui pollinisent les fleurs des pommiers, mais également celles de nombreux autres végétaux, et permettent la production de graines et de fruits.

Au printemps, les abeilles butinent les fleurs pour faire des provisions de nectar contenu dans la corolle de la fleur ; leurs corps se couvrent en même temps de pollen qu'elles transportent et redéposent (involontairement) sur une autre fleur. La fécondation peut alors avoir lieu... Sans le travail des abeilles, et autres insectes pollinisateurs comme le bourdon des jardins, pas de fécondation, pas de graines, ni de fruits.

J'INVITE LES ABEILLES DANS MON JARDIN

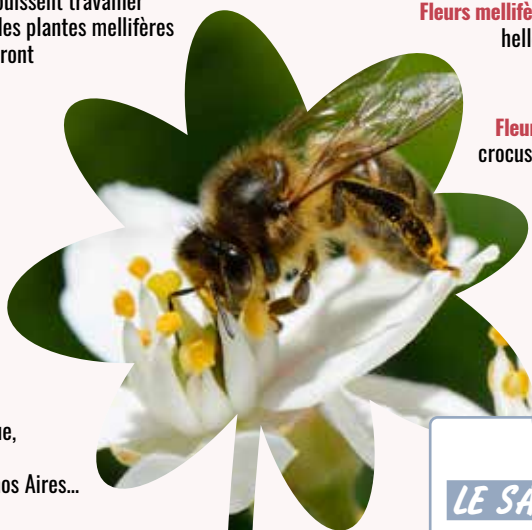
Pour que ces butineuses puissent travailler et se nourrir, offrez-leur des plantes mellifères dont les floraisons s'étaleront tout au long de l'année.

Fleurs mellifères de printemps : trèfle, sauge, géranium vivace, scabieuse, myosotis, crocus, aster, romarin, jacinthe des bois...

Fleurs mellifères d'été : phacélie, mélilot blanc, lavande, cosmos, angélique, aster, thym, coriandre, menthe, verveine de Buenos Aires...

Fleurs mellifères d'hiver : perce-neige, hellébore, bruyère, romarin...

Fleurs mellifères d'automne : crocus, aster, népéta, capucine, souci, tournesol, dahlia...



LE SAVIEZ-VOUS?

Avec l'apiculture, on apprend la patience. La première année, vous ne récolterez pas le miel qui constitue la réserve alimentaire des abeilles.

Ensuite, une ruche peut donner de 10 à 40 kg de miel par an.

J'ENVISAGE DE ME LANCER DANS L'AVENTURE D'UNE RUCHE

Pour cela, il faut un équipement spécifique et respecter quelques règles...

- 1 **Je me renseigne auprès de la mairie** pour connaître les normes d'installation d'une ruche dans un jardin : distances avec les habitations voisines, avec la voie publique...
- 2 **Je déclare mes ruches** auprès du ministère de l'Agriculture. Démarche à réaliser en ligne : www.mesdemarches.agriculture.gouv.fr
- 3 **Je n'oublie pas l'assurance**, car l'apiculteur est responsable des accidents éventuels occasionnés par ses abeilles.
- 4 **Je m'équipe :** ruches, matériel de protection (combinaison, voile, gants, bottes), enfumoir, lève-cadre, pince à cadre, brosse, et, bien sûr, essaim et matériel pour l'extraction et la mise en pots du miel.



LE CONSEIL DE PAUL, EXPERT GAMM VERT

Pour approfondir votre projet...

Il est important d'être bien informé.e

sur les techniques et savoir-faire de l'apiculture : choisir le bon emplacement pour installer la ruche, créer un environnement favorable pour le travail des abeilles, accueillir l'essaim, acquérir le matériel adéquat (de protection notamment), prévenir et traiter les maladies des butineuses, entretenir la ruche, récolter le miel...

Nous sommes à votre disposition, en magasin, pour vous donner tous les conseils nécessaires et vous proposer le meilleur équipement. N'hésitez pas également à rencontrer d'autres apiculteurs amateurs, à lire nos articles et à regarder nos vidéos sur le site : www.gammvert.fr/conseils.fr

Si produire son propre miel est réalisable par un amateur, cela ne s'improvise pas.



POUR EN SAVOIR +

sur les travaux dans une ruche



LES DESSOUS DES PLANTES UTILES

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les plantes utiles sont des plantes couvre-sol, éphémères et à croissance rapide, que l'on sème à la volée et avec générosité sur une parcelle dès qu'elle se libère, donc juste après une récolte.

À QUOI SERVENT-ELLES ?

Elles protègent le sol du lessivage des pluies, empêchent les mauvaises herbes de s'installer, nourrissent la terre et stimulent la vie microbienne du jardin.

Leurs racines aèrent et enrichissent le sol en fixant l'azote. De plus, elles ont le mérite d'attirer les auxiliaires (abeilles, coccinelles, chrysopes...) : les abeilles, par exemple, sont gourmandes de phacélie et de moutarde.

QUI APORTE QUOI ?

- **Luzerne, lupin blanc, féverole, trèfle blanc ou violet, vesce** fixent l'azote bénéfique pour les légumes-feuilles, les concombres, les courgettes, les potirons et les arbres fruitiers.
- **Moutarde, seigle, sarrasin et phacélie** ont des racines qui accumulent les éléments minéraux et les libèrent dans le sol en se décomposant. Des réserves dans lesquelles viennent puiser les légumes.

LES INDISPENSABLES

JE COCHE

- SACHETS DE PLANTES UTILES
- RÂTEAU
- FAUCILLE
- FOURCHE-BÊCHE

JE SÈME QUAND ?

Temps de levée : 7 à 10 jours. 2 périodes possible :

- Avant la plantation de légumes pour conserver la richesse du sol
- Après la récolte des légumes d'été pour nourrir le sol et éviter que la terre ne s'abîme pendant l'hiver

Pour enrichir le sol :

- 1 Coupez et broyez les plantes au moment de la floraison avec l'aide d'une tondeuse.
- 2 Enfouissez la matière végétale dans le sol sur 5 cm de profondeur à l'aide d'une bêche.
- 3 Attendez 3 semaines avant de semer ou de planter vos prochaines cultures.

JE M'ÉQUIPE



Mélange pour potager hiver 500 g

Moutarde blanche 500 g

ET APRÈS, JE FAIS QUOI ?

Après leur floraison et avant qu'elles produisent des graines, les plantes utiles se coupent à la faucille.

Après deux jours de séchage, je les laisse en place ou elles forment un paillage. Ou bien je les enfouis et elles se décomposent en relâchant de l'azote et des nutriments. Je peux également les ajouter au compost.

Quelques semaines plus tard, je peux installer mes légumes d'hiver ou attendre le printemps pour réaliser de nouveaux semis et plantations.



POUR EN SAVOIR +

sur les plantes utiles





QUE SEMER ?

JE COCHE

- ROQUETTE
- MÂCHE
- LAITUE D'HIVER
- CERFEUIL (EN L'ABRITANT SOUS UNE CLOCHE)
- CAROTTE SOUS ABRI
- FÈVE DANS LES RÉGIONS À HIVER DOUX



QUE PLANTER ?

JE COCHE

- AIL BLANC, VIOLET OU ROUGE (DANS UN SOL BIEN DRAINÉ)
- CHOU DE PRINTEMPS
- LAITUE D'HIVER
- OIGNON BLANC
- PETITS FRUITIERS
- FRUITIERS À NOYAUX



QUE RÉCOLTER ?

JE COCHE

- POTIRON
- POTIMARRON
- DERNIÈRE COURGETTE
- CAROTTE
- NAVET
- BETTERAVE
- NOIX
- NOISETTE
- POMME
- POIRE
- COING
- KIWI
- RAISIN
- FIGUE

MES ACTIONS DU MOIS

C'EST LE MOMENT DE :

- Rentrer les citronniers et les orangers en bac à l'intérieur.
- Mettre en pots le basilic et le persil et les rentrer.
- Pailler les céleris-raves et les panais.
- Tailler les kiwis (actinidias de Chine) après la récolte des fruits en raccourcissant les rameaux secondaires à 50 cm environ de longueur et en supprimant les gourmands au niveau des pieds.
- Traiter les arbres fruitiers et les oliviers en prévention des maladies.



LE BON GESTE

Je cueille des champignons



Oui! Mais pas n'importe comment et pas n'importe lesquels!

de nettoyer le pied du champignon avant de le poser dans le panier.

1 Je m'équipe...

Je pars bien couvert.e, bienchaussé.e, équipé.e. d'un livre pour les identifier, d'un panier et d'un couteau spécial champignons. Courbé et pourvu d'une petite brosse en soie naturelle, celui-ci permet de gratter et

2 Je prélève une quantité raisonnable.

Il est autorisé de cueillir des champignons pour une consommation familiale, soit, pas plus de 5 kilogrammes par personne (sauf réglementation locale contraire).

3 Je les montre à un professionnel.

Si je ramasse plusieurs variétés et que certaines d'entre elles sont moins bien connues, j'évite de les poser dans le même panier pour éviter les contacts. Et pour être certain.e que les champignons rapportés sont bien comestibles, je demande l'avis du pharmacien.

JE M'ÉQUIPE



Couteau d'office 9 cm
NOGENT

POUR EN SAVOIR +

sur l'identification
des champignons



DANS MON POTAGER

					01
02	03	04	05	06	
07	08	09	10	11	
12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31	

POTIRONS ET POTIMARRONS VOUS FONT LES YEUX DOUX

1 JE LES AI SEMÉS AU PRINTEMPS

C'est en avril, dès la fin des gelées, que j'ai semé les courges en poquets de 3 graines, dans une terre riche et bien drainée.

J'ai conservé le plan le plus vigoureux. J'ai apporté de l'engrais ou du purin d'ortie toutes les deux semaines et j'ai glissé une tuile sous chaque légume pour les isoler de la terre.

2 JE LES RÉCOLTE AU BON MOMENT

J'attends qu'ils soient arrivés à maturité pour les récolter : le feuillage doit être jaune, les tiges et les pédoncules secs.

Je les cueille avec un sécateur propre en conservant au moins 5 cm de pédoncule.

Je ramasse les dernières pièces qui sont encore au potager dès que les gelées s'annoncent.

3 JE LES PRÉPARE POUR LES CONSERVER LONGTEMPS

Je les lave à l'eau, je les sèche bien et les conserve dans un lieu sec, aéré et à une température de 15 à 20 °C. Espacés les uns des autres, le pédoncule vers le haut, ils se conserveront de trois à six mois.

POUR EN
SAVOIR +

sur les légumes
originaux à tester



JE M'ÉQUIPE



Bocal Color Vis 1L
LE PARFAIT



LE BON GESTE

Préparer des graines de courges grillées

Laver bien à l'eau les graines récupérées des courges.

Les laisser sécher une douzaine d'heures dans un torchon propre.

Le lendemain, mélanger les graines avec un peu d'huile d'olive, des épices et du sel.

Les étaler sur la plaque du four recouverte de papier cuisson.

Les mettre au four chaud à 160 °C pendant 10 à 15 minutes.

Il ne vous reste plus qu'à les déguster !

Une recette tendance : la courge rôtie

- ▷ Laver une courge (500 g).
- ▷ La sécher et la couper en deux, en conservant la peau.
- ▷ Ôter les graines et les mettre de côté pour réaliser la recette de graines de courges grillées.
- ▷ Couper la courge en dés ou en tranches de 2 cm d'épaisseur et les disposer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson.
- ▷ Dans un bol, mélanger 1 cuillerée à soupe de miel, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive et du sel.
- ▷ À l'aide d'un pinceau, badigeonner les tranches et glisser le tout dans le four chaud à 180 °C pour 30 minutes de cuisson.

P'TITS JARDINIERS

LES CITROUILLES FONT LES LANTERNES !

C'est le mois d'Halloween et les enfants sont toujours ravis de fabriquer une lanterne avec un potiron. Réalisez toutes les étapes avec eux, en gardant pour vous les étapes de découpe.

- 1 Laver le potiron, l'essuyer et le poser sur une surface plane.
- 2 Pour faire le chapeau, dessiner avec un stylo un cercle sur le haut du potiron autour du pédoncule.
- 3 Découper le chapeau au couteau en enfonçant celui-ci verticalement. Ôter en tirant sur le pédoncule.
- 4 Vider le potiron en enlevant les filaments et les graines à la main.
- 5 Gratter l'intérieur à la cuillère pour en extraire la chair.
- 6 Dessiner au stylo la bouche, le nez, les yeux.
- 7 Faire les découpes au couteau.
- 8 Nettoyer les traces de feutre restantes avec un chiffon humide.
- 9 Déposer la bougie chauffe-plat au fond du potiron pour l'éclairage.
- 10 Refermer le potiron avec le chapeau.





QUE PLANTER ?

JE COCHE

- RHUBARBE
(DANS UN ENDROIT ENSOLEILLÉ)
- FRUITIERS À PÉPINS
(POIRIER, POMMIER...)
- FRUITIERS À NOYAU
(CERISIER, ABRICOTIER, PRUNIER...)



QUE RÉCOLTER ?

JE COCHE

- BETTERAVE
- CAROTTE
- NAVET
- TOPINAMBOUR
- CHOU-FLEUR
D'AUTOMNE
- POTIRON
- POTIMARRON
- BUTTERNUT
- NOISETTE
- KIWI
- COING

MES ACTIONS DU MOIS

C'EST LE MOMENT DE :

- Pailler les légumes qui restent au potager comme les poireaux, salades, épinards, choux, panais, carottes, radis noirs.
- Tailler les vignes qui sont en terre.
- Bouturer les cassissiers et groseilliers.
- Protéger les pieds d'artichauts.
- Repiquer les salades pour les mettre au chaud sous châssis ou sous serre et les laisser grossir.

P'TITS JARDINIERS

UN NID DOUVILLET POUR LES OISEAUX

Profitez des vacances d'hiver pour fabriquer un nichoir à oiseaux avec les enfants.

Difficile de les faire participer au bricolage ?
Rendez-vous alors dans votre magasin Gamm vert pour en choisir un.

Ils l'installeront ensuite dans le jardin.
Ce nichoir servira de nid aux oisillons nés au printemps.

Pour aider les oiseaux à passer l'hiver, mettez des points de restauration avec des mélanges de graines, pains de graisse, pommes et poires.

POUR EN SAVOIR +

sur les nichoirs à oiseaux



DANS MON POTAGER

[Empty grid for planning]				
01	02	03	04	05
TOUSSAINT				
06	07	08	09	10
11	12	13	14	15
ARMISTICE 1918				
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
				 à la SAINTE CATHERINE tout prend racine
26	27	28	29	30



C'EST LE MOMENT IDÉAL POUR PLANTER DES FRUITIERS

POURQUOI C'EST LA BONNE SAISON ?

La plantation des fruitiers en racines nues est facilitée par la terre encore chaude après l'été et par les pluies souvent abondantes à l'automne. D'ailleurs, un dicton résume bien cette situation : « À la Sainte Catherine, tout bois prend racine ! » Choisissez un emplacement ensoleillé, mais à l'abri des vents.

LA PLANTATION, ÉTAPE PAR ÉTAPE

- 1 **Creuser** un trou 2 fois plus volumineux que la motte à enterrer.
- 2 **Mélanger** à la terre du compost et du fumier de cheval bien décomposés, avec un engrais de type stimulant racinaire.
- 3 **Verser** au fond du trou une couche de drainage comme des gravillons. Ils assureront l'évacuation de l'eau de pluie en excès au niveau des racines.
- 4 **Couvrir** de plusieurs pelletées du mélange de terre.
- 5 **Recouper** les racines des fruitiers à racines nues et les faire tremper dans une bassine.
- 6 **Placer** un tuteur qui sera fixé au tronc.
- 7 **Installer** l'arbre en ajoutant la terre et en tassant au fur et à mesure.
- 8 **Réaliser** une cuvette avec le surplus de terre dans un rayon de 40 cm autour du tronc et arroser abondamment.

LES INDISPENSABLES

JE COCHE

- GANTS
- SÉCATEUR OU ÉBRANCHEUR
- BÊCHE
- ARROSOIR
- TUTEUR
- FUMURE
- TERREAU PLANTATION

JE M'ÉQUIPE



Arbres fruitiers en variétés

QUELS ARBRES FRUITIERS CHOISIR ?

1 Pour animer mon petit jardin

Les pommiers, poiriers, abricotiers et pêchers palissés s'installent le long des murs bien ensoleillés. Plusieurs formes (qui n'encombrent pas l'espace) sont possibles : U simple, double U, palmette oblique, palmette Verrier...

2 Pour border une allée ou les côtés de mon potager

Les arbres fruitiers en cordon sont parfaits pour une plantation en ligne avec leur forme basse (de 40 à 80 cm de hauteur) à un ou deux bras. La première récolte apparaît au bout de deux ans : il faut alors tailler après la fructification pour lui conserver sa forme.

3 Pour cultiver en pots

Les variétés naines autofertiles ne dépassent pas 1,50 m en tous sens et produisent des fruits de bonne qualité gustative : pommier Garden Sun Red®, cerisier Garden Bing®, poirier Garden Gem®, pêcher Amber®, nectarinier Rubis®.



LE CONSEIL DE PAUL, EXPERT GAMM VERT

Tailler les fruitiers en toute sécurité... pour eux aussi !

Pour cela, désinfectez vos outils à l'alcool à brûler ou à l'eau javellisée et vérifiez leur affûtage avant de procéder à la taille.

Les coupes doivent être nettes et propres pour limiter l'apparition de certaines maladies, comme les redoutables chancres.



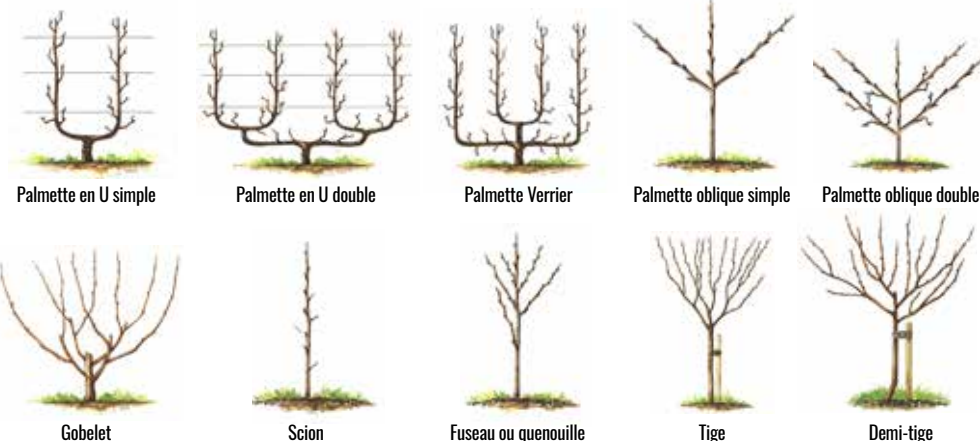
LE BON GESTE

Pour une belle récolte

Optez pour des variétés adaptées à votre région : elles s'implanteront facilement, résisteront mieux aux maladies et seront plus productives.

Semez des plantes mellifères à proximité de vos fruitiers, elles attireront les insectes auxiliaires qui iront polliniser vos fruitiers.

LES DIFFÉRENTES FORMES DES ARBRES FRUITIERS



POUR EN SAVOIR +

sur la plantation des arbres fruitiers





QUE SEMER ?

JE COCHE

- POIS RUSTIQUE
(EN PLEINE TERRE ET SOUS CHÂSSIS
DANS LES RÉGIONS TEMPÉRÉES)



QUE RÉCOLTER ?

JE COCHE

- RADIS D'HIVER
- CHICORÉE
FRISÉE
- SCAROLE
- CHOU-FLEUR
- BROCOLI
- CHOU DE
BRUXELLES
- OSEILLE
- MÂCHE
- SALSIFIS
- TOPINAMBOUR

MES ACTIONS DU MOIS

C'EST LE MOMENT DE :

- Installer des tunnels de protection en plastique si la météo annonce du gel.
- Apporter de l'engrais au pied des arbres fruitiers.
- Tailler les groseilliers, cassissiers, framboisiers ainsi que jeunes poiriers et pommiers.
- Bouturer les arbustes à petits fruits : vignes, cassissiers, framboisiers.
- Marcotter les kiwis.
- Protéger les pieds de rhubarbe.
- Forcer les endives.



LE BON GESTE

Je vérifie mes outils

Il est important d'avoir des outils propres et en bon état.

- Je les nettoie avec de l'alcool à brûler.
- J'enlève la rouille avec du papier de verre très fin.
- Je les frotte avec un chiffon imbibé d'huile (lin, colza, arachide).
- J'affûte les lames des outils de coupe.
- Je traite les manches en bois.

JE M'ÉQUIPE





Station météo

POUR EN SAVOIR +

sur le bouturage
des petits fruitiers



DANS MON POTAGER

				01
02	03	04	05	06
07	08	09	10	11
12	13	14	15	16
17	18	19	20	21 
22	23	24	25 	26 <small>HIVER</small>
27	28	29	30 <small>NOËL</small>	31

JE GARDE MES PLANTATIONS AU CHAUD



ATTENTION, FROID À L'HORIZON!

La météo annonce une vague de froid et de gel ? Il est temps de mettre les cultures à l'abri. Épinards, mâche et autres salades d'hiver qui restent en pleine terre apprécieront une petite protection.

Pour cela, il existe différentes solutions qui permettent de les couvrir efficacement. Un précieux conseil à ne pas oublier : lorsqu'on couvre, il faut penser à aérer!

J'INSTALLE LES PROTECTIONS HIVERNALES



LA SERRE

Installée sur une terre riche, elle accueille les plantes frileuses. C'est une annexe idéale pour ceux qui veulent semer tôt (mi-février) ou récolter jusqu'en automne (tomates et poivrons).



LES CLOCHES

Elles prennent place au jardin pour tenir chaud aux salades ou aux plantes aromatiques. Dès que le soleil chauffe, pensez à aller les soulever (elles risquent de se transformer en four)!



LE PAILLAGE

Couvrez le sol avec de la paille. Il ne gèlera pas et vous récolterez vos légumes plus facilement.



LE VOILE OU LE TUNNEL D'HIVERNAGE

Perméable à l'air, à l'eau et à la lumière, il protège les légumes qui restent en terre et vont ainsi pouvoir poursuivre leur croissance.



LA SERRE CHÂSSIS

Il existe différents modèles selon la taille et les matériaux (structure bois ou alu, parois et couvercle en verre ou polycarbonate). Elle se place à l'abri du vent, au pied d'un mur ou d'une haie, et avec une exposition sud.

POUR EN SAVOIR +

sur les protections hivernales



Une bonne protection l'hiver pour mieux rayonner l'été !

Hiverzip
Housses d'hivernage
Pour la protection des plantes et arbustes en pot.

En polypropylène non tissé

Traité anti-UV 2 saisons.

50 g/m² et 70 g/m².

En polyéthylène tricouche.

Hauteur 1,20 m.

Traité anti-UV 2 saisons.

Isofilm
Film à bulles

Pour isoler serres, châssis, pots et troncs.

N'oubliez pas de nous suivre!



NORTENE
VOTRE JARDIN VOUS AIME

www.nortene.fr

FAIRE SON COMPOST MAISON, RIEN DE PLUS FACILE!

QU'EST-CE QUE C'EST?

Le compost est un terreau riche, produit avec certains déchets du jardin et de la cuisine.

À QUOI SERT-IL?

Intégré à la terre, il améliore sa structure et sa fertilité en corrigeant ses déséquilibres.

- Il dope la microfaune et empêche les agents pathogènes de s'attaquer aux plantes.
- Il nourrit ces dernières, les rend plus saines et plus résistantes aux maladies.

Résultats : vous réduisez vos déchets de cuisine et de jardin ; vous réalisez des économies d'engrais, de terreau et d'eau ; vous obtenez de beaux fruits et légumes.

LES 3 SECRETS D'UN BON COMPOST

- 1 L'équilibre entre les apports :**
2 parts de déchets azotés (déchets verts comme les tontes de gazon, les épluchures) pour 1 part de déchets carbonés (déchets marrons comme le broyat de branches).
- 2 Une bonne aération :**
Une bonne aération : mélangez toutes les 4 à 6 semaines, sans mêler les couches en surface avec celles en profondeur. Formez des puits d'air avec un aérateur de compost.
- 3 Une humidité contrôlée :**
Refermez bien le couvercle du composteur pour que la pluie ne noie pas le compost. Arrosez-le de temps à autre afin d'éviter qu'il ne soit trop sec, sinon les bactéries ne peuvent plus faire leur travail.
Au bout de trois à six mois au printemps/été, six à neuf mois en automne/hiver, lorsque le compost est noir et sans odeur, il est prêt.

LES 4 TECHNIQUES DE COMPOSTAGE

- 1 Le compostage en silo**
Il se remplit par le haut et le compost se récupère dans le bas du silo au bout de plusieurs mois.
- 2 Le compostage de cuisine**
Un petit composteur, muni d'un robinet, vous permet de recycler directement vos déchets de cuisine en un terreau riche et en un « thé de compost » (engrais liquide maison).
- 3 Le compostage en tas**
Dans un coin reculé du jardin (à mi-ombre et sur une terre qui ne retient pas l'eau), réservez 1 ou 2 m² pour étaler vos déchets par couches successives, en les éparpillant bien. Après quatre à six mois, retournez le tas en en créant un autre en parallèle.
- 4 Le compostage en surface**
C'est le meilleur compost car il offre un substrat riche. Dispersez bien les apports et respectez l'équilibre entre apports azotés et carbonés (déchets verts et marrons).



LE CONSEIL DE PAUL, EXPERT GAMM VERT

Mes astuces pour bien l'utiliser

Tamisez-le et remettez au compost les matières trop grosses, non décomposées totalement.

Déposez votre compost au potager et au pied des fruitiers en griffant la terre en surface afin de bien l'incorporer.

LES INDISPENSABLES

JE COCHE

- RÉDUIT LES DÉCHETS DE CUISINE
- SANS MAUVAISES ODEURS
- COMPOST DE QUALITÉ
- LIQUIDE DE FERMENTATION RICHE

JE M'ÉQUIPE



Composteur BOKASHI 15L

Seau à compost 3.5L

PRENEZ SOIN DE VOS VÉGÉTAUX AVEC

Fertiligène



UTILISABLE EN AGRICULTURE BIOLOGIQUE*

FABRIQUÉ EN FRANCE

ANTI-INSECTES

ANTI-MALADIES

RAPIDINSECT SPRAY n°AMM 2190808 de Evergreen Garden Care France SAS (69) - Huile de colza 10g/l (1% p/p). Pyréthrinés 0,1 g/l (0,01% p/p).
 NATUREN ERADIGUN n°AMM 2110148 de Evergreen Garden Care France SAS (69) - Huile de colza 16,9 g/l huile de colza (1,7%). RAPID TOTAL n°AMM 2190811 de Evergreen Garden Care France SAS (69) - 10g/l (1% p/p) d'acide gras C7 à C18 et C18 insaturés (sels de potassium) + 4 g/l (0,4% p/p) de soufre. ARMICARB JARDIN SPRAY n°AMM 2171067 de De Sangosse - 4,25 g/l d'hydrogénocarbonate de potassium. SULFURMAX n°AMM 2190874 de Evergreen Garden Care France SAS (69) 4g/l (0,4% p/p) de soufre.
 *Utilisable en agriculture biologique conformément au règlement UE en vigueur. Dangereux, respecter les précautions d'emploi. Utilisez les produits phytopharmaceutiques avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.

QUE METTRE AU COMPOST?

CÔTÉ CUISINE ET MAISON

Les matières azotées (verts)
 Fanes de légumes, épluchures et restes de légumes et de fruits (sauf agrumes), coquilles de fruits secs, coquilles d'œuf écrasées en petits morceaux, marc de café et filtres, sachets de thé. Plantes vertes d'appartement avec leur motte.

Les végétaux carbonés (mûrs, bruns, durs, secs)
 Feuilles mortes broyées, herbes séchées, aiguilles de conifères, paille. Sciures et copeaux de bois, bois de taille broyé.

Les végétaux azotés (immatures, verts)
 Tonte d'herbe fraîche, feuilles vertes. Fleurs fanées. Mauvaises herbes à l'état feuillu (non grainées).

Les matières carbonées
 Papier journal, cartons non imprimés, serviettes en papier non imprimées.



CÔTÉ JARDIN

POUR EN SAVOIR +

sur le compost



PENSEZ-Y!

Plus on met des éléments de petite taille, plus la fermentation du compost est rapide.

CÔTÉ CUISINE ET MAISON

Restes de viandes, de poissons ou de crustacés, sauces. Gros noyaux de fruits, écorces d'agrumes. Produits laitiers. Toutes matières non biodégradables. Litières d'animaux, crottes de chien et de chat. Plastiques, verre, métaux. Poussières d'aspirateur, mégots de cigarette, couches de bébé.



Végétaux malades ou sensibles aux maladies. Mauvaises herbes en fleurs ou en fruits, toutes plantes grainées. Tailles de thuyas et autres conifères. Tiges de rosiers. Gros bois, bois traité, bois exotique. Sciures de résineux, de bois traité, d'aggloméré. Terre, sable, cendres de bois et de charbon, suie.

CÔTÉ JARDIN

LES FRUITS ET LÉGUMES DU POTAGER À L'ASSIETTE

Consommer des fruits et légumes de saison, c'est meilleur pour la santé,
c'est bon pour la planète et c'est plus léger dans le budget.

JANVIER



Citron, kiwi, mandarine, orange,
pamplemousse, poire, pomme

Ail, betterave, carotte, céleri-branche,
céleri-rave, chou, chou de Bruxelles, courge,
crosne, endive, épinard, laitue, mâche, navet,
oignon, panais, poireau, pomme de terre,
topinambour

FÉVRIER



Citron, kiwi, mandarine, orange,
pamplemousse, poire, pomme

Ail, betterave, carotte, céleri, chou,
chou de Bruxelles, endive,
frisée, mâche, navet, oignon,
poireau, pomme de terre

MARS



Citron, kiwi, orange,
pamplemousse, poire, pomme

Asperge, betterave, blette, carotte,
céleri, chicorée, chou, chou de Bruxelles,
endive, épinard, frisée, laitue,
mâche, navet, oignon, panais, poireau,
pomme de terre, radis

AVRIL



Citron, pamplemousse,
pomme, rhubarbe

Asperge, betterave, blette, carotte,
chou, endive, épinard, laitue,
mesclun, navet, oignon, poireau,
pomme de terre, radis

MAI



Cerise, fraise,
framboise, rhubarbe

Ail, asperge, aubergine, betterave,
blette, carotte, chou-fleur, concombre,
courgette, épinard, laitue, navet,
oignon nouveau, petit pois, poireau, pomme
de terre, salade, radis, roquette

JUIN



Abricot, cassis, cerise, fraise,
framboise, groseille, melon, pomme

Ail, artichaut, aubergine, betterave, blette,
carotte, céleri, cerfeuil, chou, concombre,
coriandre, courgette, épinard, fenouil, haricot,
laitue, mesclun, navet, oignon, poireau, petit
pois, poivron, pomme de terre, radis, roquette

JUILLET



Abricot, brugnion, cassis, cerise, figue, fraise,
framboise, groseille, melon, mirabelle, myrtille,
nectarine, pêche, poire, pomme, prune

Ail, artichaut, asperge, aubergine,
betterave, blette, carotte, céleri, chou blanc,
chou-fleur, concombre, courgette, échalote,
épinard, fenouil, haricot, laitue, maïs, oignon,
poireau, petit pois, poivron, pomme de terre,
radis, tomate

AOÛT



Abricot, cassis, figue, framboise, groseille,
melon, mûre, myrtille, nectarine, pastèque,
pêche, poire, pomme, prune, pruneau, raisin

Ail, artichaut, aubergine, betterave,
blette, carotte, céleri, chou, concombre,
courgette, épinard, fenouil, haricot, laitue,
maïs, oignon, poireau, poivron, pomme de
terre, radis, tomate

SEPTEMBRE



Brugnion, figue, framboise, melon, mûre,
myrtille, nectarine, pamplemousse, pastèque,
pêche, poire, pomme, prune, pruneau, raisin

Ail, artichaut, aubergine, betterave, blette,
carotte, céleri, cerfeuil, chou, concombre,
coriandre, courgette, épinard, fenouil, haricot,
laitue, maïs, oignon, poireau, poivron,
pomme de terre, potiron, radis, tomate

OCTOBRE



Coing, figue, kiwi, pamplemousse,
poire, pomme, noisette, noix, raisin

Ail, aubergine, betterave, brocoli, carotte,
céleri, chou, chou de Bruxelles, concombre,
courge, courgette, endive, épinard, fenouil,
frisée, haricot, laitue, mâche, maïs, navet,
oignon, poireau, pomme de terre, potimarron,
potiron, radis

NOVEMBRE



Coing, kiwi, mandarine, orange,
pamplemousse, poire, pomme, raisin

Ail, betterave, brocoli, butternut, carotte,
céleri, chou, chou de Bruxelles, courge,
endive, épinard, fenouil, frisée, laitue,
mâche, navet, oignon, poireau,
pomme de terre, potimarron, potiron,
topinambour

DÉCEMBRE



Mandarine, kiwi, orange,
pamplemousse, poire, pomme

Ail, betterave, brocoli, carotte, céleri, chou,
chou de Bruxelles, chicorée, courge, endive,
épinard, mâche, navet, oignon, oseille,
poireau, potiron, pomme de terre, radis,
salsifis, scarole, topinambour

©2026 Edition Gamm vert

Gamm vert S.A. - 83 rue de la Grande Armée - 75782 Paris Cedex 16

ISBN : 202-30-00002-81-0 / Dépôt légal : décembre 2020 / Achevé d'imprimer en décembre 2025

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction totale ou partielle, pour quelque usage
et par quelque moyen que ce soit, réservés pour tous pays.

CÉRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES @Stock.adobe.com • Studio EVO • Getty Images EXÉCUTION NANOTERA IMPRESSION Altavia Paris



10-31-1247



LE TRI
+ FACILE



ÉQUIPEZ-VOUS SUR
gammvert.fr

