



*la Ferme de*  
**SAINTE MARTHE**

---

---

**TOUS LES  
LÉGUMES**

*pour une autonomie  
alimentaire retrouvée*



ulmer

# SOMMAIRE

---

---

INTRODUCTION .....	8
--------------------	---

## LÉGUMES FEUILLES..... 19

Arroche .....	20
Cardon .....	22
Céleri .....	24
Chénopode bon-Henri .....	28
Chicorée .....	30
Chou asiatique .....	36
Chou brocoli .....	42
Chou cabus .....	46
Chou de Bruxelles .....	50
Chou de Milan .....	52
Chou-fleur .....	54
Chou kale .....	58
Chou-rave .....	62
Cresson alénois .....	66
Cresson de fontaine .....	68
Cresson de jardin .....	70
Endive .....	72
Épinard .....	74
Fenouil .....	80
Ficoïde glaciale .....	84
Laitue .....	86
Mâche .....	96
Moutarde .....	100
Ortie .....	104
Oseille .....	106
Pissenlit .....	108
Plantain corne-de-cerf .....	110
Poireau .....	112
Poirée, bette à cardes .....	118
Pourpier .....	122
Rhubarbe .....	124
Roquette .....	128
Tétragone cornue .....	130

## LÉGUMES FRUITS ET GRAINES..... 133

Artichaut .....	134
Aubergine .....	138
Cacahuète .....	144
Chayotte .....	146
Concombre et cornichon .....	148
Courge .....	156
Courgette .....	170
Fève .....	176
Gesse .....	180
Haricot azuki .....	182
Haricot commun .....	184
Haricot dolique .....	192
Haricot mungo .....	194
Lentille .....	196
Maïs .....	198
Melon .....	204
Okra .....	210
Pastèque .....	212
Physalis et tomatillo .....	216
Pois .....	220
Poivron et piment .....	226
Tomate .....	234

**LÉGUMES RACINES..... 253**

Ail.....	254
Betterave.....	258
Carotte.....	262
Hélianthi et topinambour.....	270
Navet.....	272
Oignon.....	278
Panais.....	284
Persil tubéreux.....	286
Pomme de terre.....	288
Radis.....	294
Salsifis.....	302

**AROMATIQUES  
& CONDIMENTAIRES..... 305**

Âche des montagnes.....	306
Aneth.....	308
Angélique.....	310
Basilic.....	312
Bourrache.....	316
Camomille.....	318
Cerfeuil commun.....	320
Ciboule.....	322
Ciboulette.....	324
Coriandre.....	326
Estragon.....	327
Guimauve.....	328
Mélicse.....	329
Menthe.....	330
Origan.....	334
Périlla.....	336
Persil.....	338
Raifort.....	340
Romarin.....	342
Sarriette.....	344
Sauge officinale.....	346
Thym.....	348

**LÉGUMES INSOLITES..... 351**

Agastache.....	352
Bardane.....	353
Campanule raiponce.....	354
Canna comestible.....	355
Capucine tubéreuse.....	356
Châtaigne de terre.....	357
Crambe maritime.....	358
Citronnelle.....	359
Cresson de para.....	360
Crosne.....	361
Curcuma.....	362
Cyclanthère.....	363
Glycine tubéreuse.....	364
Lupin.....	365
Macéron.....	366
Mertensia maritime.....	367
Oca du Pérou.....	368
Œnothère.....	369
Poire de terre.....	370
Poire-melon.....	371
Poivrier de Sichuan.....	372

**GLOSSAIRE..... 376****INDEX..... 378**

# INTRODUCTION

## QUAND LA DIVERSITÉ S'ÉRODE...

---

---

Tandis que décline la biodiversité des espèces naturelles, notamment à cause de la surpopulation et des activités humaines, nous assistons aussi depuis des décennies au déclin de la diversité des espèces cultivées. Selon la FAO\*, 75 % des légumes de variétés comestibles auraient disparu en 100 ans. La principale cause semble être le remplacement progressif des variétés locales par des variétés « améliorées » ou exotiques, avec des critères de modification plutôt liés à la mise en marché qu'à la diversité génétique disponible.

En effet, les modes de production à grande échelle plébiscitent les variétés qui produisent le plus ou se conservent le mieux, les chaînes logistiques étant toujours plus longues. Les variétés de type hybride F1 répondent à ces exigences, sélectionnées selon des critères liés à la production intensive, visant le plus souvent à augmenter les résistances aux maladies, à grouper la récolte en un seul ramassage, à augmenter la conservation et la résistance au transport sur de longues distances. Une grande partie de cette « amélioration » s'effectue au détriment des valeurs nutritionnelles, ou simplement de la saveur des légumes, mais elle se traduit également par la perte de l'autonomie des cultivateurs, maraîchers et jardiniers puisque ces variétés modernes ne peuvent pas, pour la plupart, être reproduites naturellement.

Nous sommes de plus en plus nombreux à prendre conscience que la diversité est une source d'équilibre, tant dans la nature que dans nos exploitations et nos jardins. Aujourd'hui, heureusement, de nombreuses alternatives se mettent en place, en particulier pour la production maraîchère et semencière, avec une nouvelle appropriation de la distribution en circuits courts. La Ferme de Sainte Marthe s'engage dans cette démarche, en continuant de cultiver et en diffusant des variétés traditionnelles et reproductibles, c'est-à-dire que chaque jardinier peut conserver pour re-semer à l'identique l'année suivante. Nous avons compilé ici la totalité de notre catalogue actuel, avec toutes les informations nécessaires à la culture de ces variétés.

Ce livre présente ainsi notre travail de conservation de la diversité potagère de nos régions, mis à disposition des maraîchers et jardiniers amateurs, non seulement pour préserver cette diversité indispensable à notre alimentation, mais aussi pour conserver les saveurs potagères qui font la richesse de nos terroirs et de notre cuisine.

\*FAO = organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture



HARICOT DE LIMA  
À écosses



# HISTOIRE DE LA FERME DE SAINTE MARTHE

---

---

Créée en 1974 et dirigée depuis 15 ans par Dominique Velé et Arnaud Darsonval, La Ferme de Sainte Marthe a conservé sa philosophie initiale, instaurée par son fondateur Philippe Desbrosses : le goût de la diversité au potager et une agriculture respectueuse de l'environnement.

À la Ferme de Sainte Marthe, la production de semences s'est organisée dès les débuts, après des années de production maraîchère en agriculture biologique. À partir de cette époque, la Ferme de Sainte Marthe a souhaité proposer une alternative basée sur les différences variétales, l'adaptabilité, la rusticité et le goût.

Aujourd'hui, elle propose plus de mille variétés potagères, aromatiques et florales de semences paysannes, autrement appelées « semences populations », « graines reproductibles à l'identique » ou encore « semences libres de droit ». **Toutes ces variétés reproductibles, anciennes ou non, sont répertoriées dans le catalogue de La Ferme (enrichi tous les ans), dans le but de partager toutes ces ressources au plus grand nombre et la volonté de ne pas s'approprier le vivant.**

Ces semences, produites depuis 2006, à Brain-sur-l'Authion, en Anjou, sont bien évidemment certifiées Agriculture Biologique. Le souhait de travailler avec la nature, et non contre elle, pousse l'équipe à remettre en cause en permanence les pratiques culturales. La volonté de limiter notre impact sur l'environnement se traduit par des changements réguliers de méthodes culturales. La valorisation de la diversité végétale domestiquée, ce patrimoine vivant longtemps endormi et parfois même en danger, est essentiel à l'équilibre de nos productions.

## QU'EST-CE QU'UNE « VARIÉTÉ POPULATION » ?

Une « variété population », parfois appelée « semence paysanne » ou variété « libre de droit », offre une diversité génétique intéressante malgré une apparente similitude : tous les individus ne sont pas rigoureusement identiques (population non clonale) mais ils restent fidèles aux caractéristiques propres de la variété. Cette diversité peut permettre une meilleure adaptabilité à l'environnement ou aux besoins de sélection du cultivateur.

La variété population présente l'intérêt d'être reproductible en l'état : on peut récolter les graines et les ressemer l'année suivante, la descendance sera similaire aux parents.

*A contrario*, si l'on sème les graines récoltées sur des variétés hybrides (F1), elles-mêmes issues du croisement de deux lignées pures, on obtient une descendance hétérogène et souvent différente de la première génération. L'effet bénéfique du croisement (dit aussi « effet d'hétérosis » qui additionne les qualités des deux parents) ne sera donc présent qu'en première génération (avec une population d'individus identiques), mais plus du tout chez les générations suivantes. Le cultivateur doit donc chaque année acheter de nouvelles semences et se trouve donc dépendant du marché.

Maintenance, production, multiplication, tri, germination, conservation, ensachage et diffusion sont les activités principales de la Ferme qui permettent de maîtriser et d'agir à tous les niveaux. Aujourd'hui, deux tiers des semences sont produites par l'entreprise en interne ou sous contrat avec des agriculteurs multiplicateurs, pour toujours plus de diversité au potager.

Elle dispose de deux sites de production, le site historique de Brain-sur-l'Authion, de 11 hectares dont 4 000 m<sup>2</sup> de culture sous tunnel et 1 hectare de cultures extérieures. Et le site des Ponts-de-Cé de 7 000 m<sup>2</sup> de cultures extérieures, à proximité de la ville d'Angers.

Dans certains cas spécifiques, nous travaillons également en partenariat avec d'autres semenciers français et européens pour pouvoir proposer de nouvelles variétés intéressantes issues d'autres collections.

La Ferme de Sainte Marthe, c'est une équipe de 20 personnes, qui veille chaque jour à garantir la qualité de ses semences avec deux objectifs : la réduction de son impact écologique et l'amélioration de son service clients.

### **La production : une culture responsable et durable**

Le travail de maintenance des variétés permet de continuer à produire et distribuer des variétés inscrites ou non inscrites au catalogue officiel, radiées ou encore oubliées afin d'en assurer la pérennité et la stabilité dans le temps. Ce travail consiste à s'assurer, à chaque cycle de multiplication, de la conservation, au fil des années, des qualités intrinsèques de chaque variété.

Lorsque des souches de variétés intéressantes sont retrouvées, nous réalisons un travail d'observation, de comparaison aux descriptifs historiques, puis, si la souche est de qualité et correspond bien à la variété, nous commençons la multiplication. L'objectif est de pouvoir proposer cette variété au plus grand nombre.

Si une déviance apparaît, nous repartons d'un lot de semences de base conservé à cet effet ou nous effectuons une nouvelle sélection afin de rétablir les caractéristiques de la variété.

La « sélection massale » est la principale méthode utilisée pour la sélection conservatrice ou la maintenance de variétés. Il s'agit d'éliminer les sujets hors type lors de la culture pour s'assurer que la semence produite sera bien issue de plants, de fruits ou de légumes correspondant à la variété telle qu'elle est décrite. À la Ferme de Sainte Marthe, nous mettons en place des lots suffisamment importants pour produire des semences de souche de qualité, permettant d'assurer la reproduction de l'espèce ou de la variété dans le temps ainsi que des semences à commercialiser répondant aux critères de description de la variété. Nous veillons à ce que les parcelles utilisées soient saines, exemptes de maladies et, surtout, vierges de repousse. Les rotations sont favorisées, particulièrement pour les espèces à organes de réserves souterrains pour lesquelles il est important d'éviter de cultiver une espèce au même endroit deux années de suite. De nombreuses précautions doivent être prises lors de la mise en place : il est préférable de planter en carrés plutôt qu'en lignes pour éviter les pollutions extérieures, notamment par la pollinisation. Nous prélevons donc la semence de base au milieu des carrés et nous prenons en compte les vents dominants. Nous sommes également contraints de travailler sous tunnel avec filet anti-insectes quand il faut éviter à la fois la contamination anémophile (par le vent) et entomophile (par les insectes).

Ainsi, sont maintenues à La Ferme plus de 150 variétés potagères comme la Laitue 'Saint Vincent', le Melon 'Ancien Vieille de France', le potiron 'Bleu de Hongrie' ou la tomate 'Reine des Hâtives'.



Extraction de graines de melon.



Désherbage à la houe.

## LES MÉTIERS DU SEMENCIER

---

---

### Méthodes de production

Nos semences sont issues de l'Agriculture Biologique en garantissant un mode de production respectueux de l'environnement avec des méthodes durables qui gèrent les ressources, les cycles nutritionnels et la fertilité des sols :

- nous accordons une attention particulière à ne pas laisser les sols nus
- nous utilisons des engrais verts sur les plus grandes surfaces non exploitées, et de plus en plus entre les rangs des cultures en place
- nous paillons à l'aide de toile de chanvre ou de paille sur le rang
- nous n'utilisons pas de produits chimiques de synthèse mais des amendements naturels et des engrais organiques (terreaux, composts, poudres de

roche et d'os, fumier, décoctions et macérations de plantes)

- nous pratiquons la lutte biologique en dispersant des insectes (coccinelles, chrysopes, trichogrammes...) pour éliminer naturellement les parasites nuisibles au bon développement des cultures.

Pour éviter toute pollinisation non désirée, nous travaillons majoritairement en environnement contrôlé et équipons nos tunnels avec des filets anti-insectes qui serviront à empêcher l'hybridation naturelle des cultures. Nous disposons également dans la plupart des tunnels des hôtels à bourdons ou des mouches pour assurer la pollinisation des espèces à fécondation entomophile.

## Récolte et extraction des graines

La production de semences nécessite la floraison, la montée à graines de la culture, ainsi qu'une récolte de la semence à maturité. Pour certaines espèces, cela correspond au stade de récolte pour la consommation (melons, courges, tomates...), même si bien souvent la sur-maturité des fruits permet d'assurer une meilleure germination du lot ainsi produit. Pour d'autres, la semence demande une année supplémentaire de production. C'est le cas des bisannuelles (carottes, betteraves, chicorées), qui ne fleurissent que l'année suivant celle de leur semis. Si de nombreux aspects culturaux sont similaires à la production maraîchère, la spécificité de la production de semences demande une exigence et un suivi de critères bien différents. En effet, une germination optimale et une pureté variétale maîtrisée étant les principaux objectifs, l'isolement et la récolte à pleine maturité sont des étapes clés.

Nous récoltons à la main et la méthode d'extraction des graines dépend des espèces. L'extraction des semences de légumes-fruits tels que la tomate ou l'aubergine est très différente du battage adapté à certains légumes-feuilles ou racines comme les laitues, carottes, panais. Ces derniers seront battus sur le sol ou sur le bord d'un récipient, voire piétinées pour séparer les graines de leurs enveloppes, après une période de séchage sous abri. L'extraction humide consiste à ouvrir le fruit et prélever la partie charnue qui contient les graines. Les tomates par exemple sont encore aujourd'hui foulées aux pieds après fermentation, les graines se séparent de la pulpe et des peaux après passage à l'eau claire. Les graines saines ayant une densité importante vont rester dans le fond tandis que les graines plus légères (et donc, non mures) vont flotter et ainsi être éliminées avec les déchets.

Les légumes à gousses seront récoltés et foulés puis leurs graines triées à la main pour la majorité de nos lots de petite taille.

## Séchage des graines

L'étape de séchage est primordiale pour assurer une bonne conservation des graines et ainsi préserver leur potentiel de germination au cours du temps. Ce séchage est réalisé en clayette à l'aide de ventilateurs afin de sécher les graines rapidement mais en douceur par brassage d'air.

## Tri et nettoyage

Le tri et le nettoyage des graines doivent être rigoureux pour obtenir une germination de qualité. Nous pré-nettoyons nos lots à l'aide de grands tamis dont la taille de maille est choisie afin de séparer les graines des déchets d'extraction ou de battage. Ensuite, nous utilisons un certain nombre de machines qui présentent chacune l'intérêt de séparer les déchets sur différents critères de poids, densité, forme, colorimétrie...

Suivant les lots, nous utilisons soit un nettoyeur-séparateur, une colonne à air, une table densimétrique, un trieur optique, un trieur alvéolaire ou encore une brosse pour faciliter le nettoyage et le calibrage des graines. Les machines permettent un tri très fin car les graines d'adventices et les graines non viables (ou en mauvais état) ont un poids, une densité et une forme souvent différents de ceux de graines saines. Entre chaque lot de semences, les machines sont nettoyées pour éviter toute pollution des lots. Un test de pureté spécifique et un test de germination permettent de déterminer leur qualité finale.

Les graines sont ensuite conservées dans une chambre froide à température et hygrométrie constantes et basses favorisant la conservation et leur faculté germinative, et donc la durée de vie des lots. La qualité germinative est contrôlée régulièrement tout au long du stockage et de la commercialisation du lot.

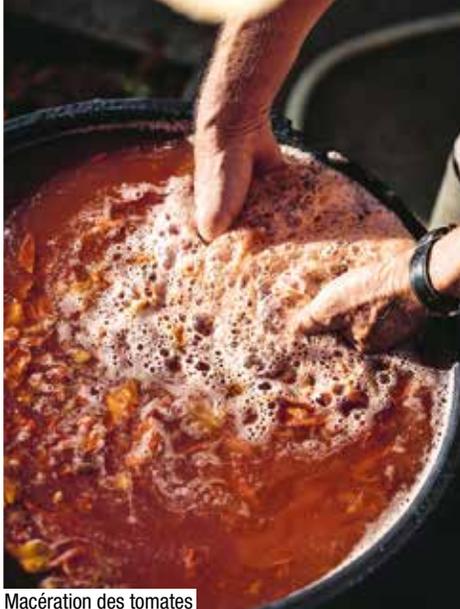
## Ensachage

L'ensachage, dernière étape avant de proposer nos semences aux jardiniers, est réalisé tout au long de l'année par nos équipes dans notre atelier et également en établissement et service d'aide par le travail (ESAT). Chaque sachet est identifié grâce à son numéro de lot et son poids. Y sont également portées les informations nécessaires au semis et les caractéristiques de la variété proposée.

Une attention particulière est portée au nombre de graines, à la qualité de la fermeture ainsi qu'aux indications, assurant ainsi une qualité optimale du sachet et des semences jusqu'à son utilisation par le jardinier.



Récolte des tomates



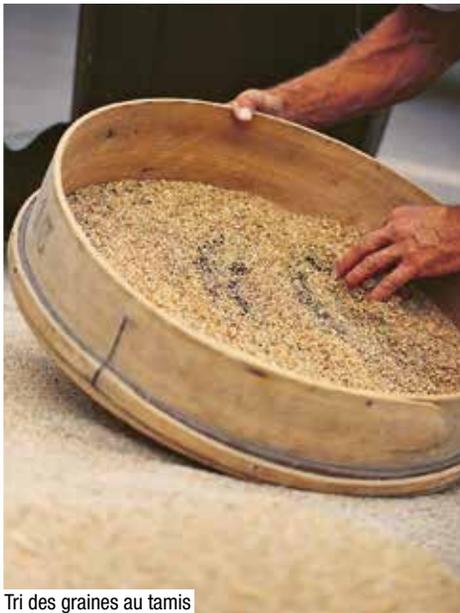
Macération des tomates



Extraction des graines de tomates



Séchage des graines dans des clayettes



Tri des graines au tamis



Tri des graines à la machine



Ensachage à la main



Ensachage à la machine



# POUR CONCLURE

---

---

Cet ouvrage, fruit de notre collaboration avec la maison d'édition Ulmer, vous invite au voyage tout en restant au jardin. La diversité que nous défendons est le résultat d'une multitude de rencontres, d'essais et de partages nécessaires pour produire autrement demain.

Après ces premières pages sur l'origine et la production de nos graines, vous êtes dorénavant prêts pour vous approvisionner en toute conscience, pour débiter, compléter vos collections ou repartir de souches stables. Beaucoup d'options s'offrent à vous pour débiter. Vous pouvez vous adresser aux semenciers artisanaux français qui travaillent au mieux dans le respect du vivant. Vous pouvez également faire du troc de graines avec vos proches ou sur des sites web. Les jardinerie et autres détaillants proposent eux aussi une offre claire et transparente.

Mais une chose est sûre, si vous optez pour des graines reproductibles et consommez des légumes produits en bio (issus de ces mêmes semences), vous faites le choix de respecter le vivant. Un choix avant tout environnemental mais aussi résolument sociétal. La distribution et la consommation sont plus que jamais influencées par ces choix faits en toute conscience, nécessaires pour favoriser la biodiversité cultivée que nous plébiscitons, mais aussi pour laisser la place à la biodiversité naturelle, indispensable à nos productions en accueillant des plantes hôtes, des auxiliaires de culture et de nombreux oiseaux.

Belles découvertes !



# LÉGUMES FEUILLES

---

On parle de légumes-feuilles pour toutes les espèces cultivées pour leurs tiges ou leurs feuillages comestibles. Crues ou cuites, les feuilles peuvent être cuisinées de mille et une façons. Leurs qualités exceptionnelles en font des aliments qui répondent à nos besoins nutritionnels quotidiens.

# ARROCHE

## *Atriplex hortensis*

Belle dame, bonne dame, épinard géant, érode, arrode, golette

Plante herbacée annuelle cultivée pour ses feuilles arrivant un peu plus tardivement que l'épinard dans la saison, et se consommant exactement de la même façon. Ces grandes feuilles hastées (élargies à la base) sont portées par de longues tiges érigées et cannelées de couleur verte. L'arroche est un légume ancien, particulièrement facile à cultiver car elle se resème d'une année sur l'autre et régale le jardinier du printemps jusqu'aux gelées. Elle est également connue sous le nom de belle dame pour sa beauté au jardin.

### ORIGINE – HISTOIRE

Cette plante était déjà citée au Moyen-Âge, dans le capitulaire De Villis, parmi les plantes potagères recommandées. Originaires d'Europe méridionale et du Maghreb, elle fut très populaire en Europe centrale. Elle est désormais peu cultivée, victime du succès de l'épinard, arrivé en France au moment des Croisades.

### En cuisine

**GOÛT** : très proche de celui de l'épinard.

**VALEURS NUTRITIVES** : contient de nombreux nutriments comme le fer, le magnésium, la vitamine C, le calcium et le phosphore. C'est aussi une bonne source de glucides et de fibres.

**CONSOMMATION** : les feuilles matures d'arroche se dégustent crues, en salade, ou cuites, utilisées exactement comme de l'épinard. Pour contrer leur acidité, les jeunes feuilles d'arroche se consomment en salade, accompagnées d'oseille par exemple.

### Culture

**ROTATION** : on la remet au même endroit tous les 3 à 4 ans, sauf si on la laisse se ressemer. Il faut éviter toute alternance ou association avec la pomme de terre car elle réduit sa résistance aux brunissures.

**FAMILLE** : Chénopodiacées  
**CYCLE DE VIE** : annuelle  
**MULTIPLICATION** : semis (souvent spontanés)  
**POLLINISATION** : allogame, pollinisation par les insectes

et le vent.  
**ÉTYMOLOGIE** : du français ancien *arace*, lui-même du latin *Atriplex* qui désigne cette plante.

### DONNÉES PRATIQUES

**PMG** : 3,5 à 6 g  
**DENSITÉ** : 6 à 7 plants/m<sup>2</sup> ou 400 plants/m<sup>2</sup> pour récolter des jeunes feuilles  
**T° DE GERMINATION** : de 15 à 30 °C  
**ÉCARTEMENT** : 40 cm dans le rang  
**<-> RANGS** : 40 cm entre les rangs  
**PROFONDEUR** : à peine recouvert de terre, 1 mm maximum  
**ZONE CLIMATIQUE** : zones tempérées  
**SOL** : frais, profond et moyennement riche, pH : neutre  
**EXPOSITION** : plutôt ensoleillée mais l'arroche s'adapte très bien à la mi-ombre. Elle ne peut pas se développer en dessous de 15 °C ou au-dessus de 30 °C.

**PLANTES COMPAGNES** : le radis et le navet se plaisent en compagnie de l'arroche qui leur apporte rapidement l'ombre dont ils ont besoin.

**PRÉPARATION DU SOL** : un faible apport de compost chaque année suffit pour la culture de l'arroche.

**SEMIS** : semer directement en pleine terre, de mars à juillet, en poquet de 3 graines. On peut aussi, si on veut récolter des jeunes feuilles, planter en pleine terre d'août à septembre, de façon très dense.

**ÉCLAIRCIE** : de 6 à 7 plants au m<sup>2</sup> ou 400 plants au m<sup>2</sup> pour récolter des jeunes feuilles.

**REPIQUAGE** : aucun repiquage n'est nécessaire.

**ARROSAGES** : fréquents mais modérés tout au long de la culture, pour limiter la montée à graine.

**ENTRETIEN** : biner en été et installer un paillage pour maintenir le sol frais.

**PROTECTIONS HIVERNALES** : inutile, elle meurt au premier froid.

**RÉCOLTE** : 45 jours après le semis environ.

**CONSERVATION ET STOCKAGE** : on consomme les feuilles fraîches, elles ne se conservent pas.

	JANV	FÉV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEPT	OCT	NOV	DÉC
SEMIS			○	→	→	→	→	○	→			
RÉCOLTE				○	→	→	→	→	→	→		



Arroche verte



Arroche blonde



Arroche rouge

## Ravageurs et maladies

**MALADIES** : ne semble redouter aucune maladie.

**RAVAGEURS** : à protéger des limaces et des escargots avec un cordon de cendres, ou des coquilles d'œufs.

## Les variétés

- **Arroche verte** : feuilles vert émeraude, au moins au printemps.

- **Arroche blonde** : feuilles vert chartreuse devenant dorées.

- **Arroche rouge** : feuilles rouge pourpre à revers plus rosés.

## Épinard de malabar

*Basella alba*

C'est une plante grimpante à croissance rapide qui apprécie le plein soleil et la chaleur mais que l'on peut cultiver facilement en été. Les feuilles vertes (ou pourpre) sont consommées crues, cuites légèrement, sautées ou en infusion. Les fruits sont utilisés comme colorant dans les pâtisseries. Les tiges volubiles s'enroulent sur un support, ou traînent simplement sur le sol.

**SEMIS** : faire tremper les graines dans l'eau tiède pendant 24 h. Semer en pots en mars-avril, et maintenir au chaud 6 à 8 semaines avant transplantation mi-mai. Récolte : à partir de juin.



# CARDON

*Cynara cardunculus*

Chardonnette, chardonnerette

Proche parent de l'artichaut, à la fois rustique et savoureux. Il a hérité de son ancêtre le chardon : la vigueur, le goût et la beauté des plantes sauvages. Les variétés non épineuses ont aussi toute leur place au jardin d'ornement. Le cardon est une plante vivace, généralement cultivée comme une annuelle ou une bisannuelle, dont il existe beaucoup d'utilisations possibles en cuisine.

## En cuisine

**GOÛT** : assez proche de l'artichaut et une texture proche du céleri branche.

**VALEURS NUTRITIVES** : très riche en vitamines B9 et en fibres. Il est très peu calorique.

**CONSOMMATION** : les cardes se consomment cuites, au jus, en gratin ou à la sauce blanche. Les capitules se dégustent exactement comme des artichauts.

## Culture

**ROTATION** : le cardon entre dans une rotation de 3 à 4 ans, en alternance avec des Fabacées, comme la fève, le haricot ou le pois, qui apportent de l'azote au sol.

**PLANTES COMPAGNES** : sa meilleure compagne est la fève, mais il se plaît aussi en compagnie de la mâche, de l'épinard, de la laitue ou du radis.

**PRÉPARATION DU SOL** : apporter du fumier ou du compost bien décomposé avant de planter.

**VERNALISATION** : pas nécessaire.

**TREMPAGE** : pas nécessaire.

**SEMIS** : sous abri, semer en godet en avril, en poquet de 3 à 4 graines. Les jeunes plantes obtenues ainsi ont l'inconvénient de « monter » à graines prématurément. En pleine terre/sans protection : semer directement en place en mai, en poquet de 3 à 4 graines.

**ÉCLAIRCIE** : après la levée, garder un seul plant par poquet.

**FAMILLE** : Astéracées  
**CYCLE DE VIE** : vivace  
**MULTIPLICATION** : sexuée  
**POLLINISATION** : allogame  
**ÉTYMOLOGIE** : emprunté à l'occitan *cardon*, venant du

bas latin *cardon-onis*. Les cardons sont communément appelés *taga*, ou *koc l'beldi* au Maroc et *khorchèf* en Algérie et en Tunisie.

## DONNÉES PRATIQUES

**PMG** : 35 à 50 g  
**DENSITÉ** : 2 à 3 plants/m<sup>2</sup>  
**T° de germination** : 12 à 20 °C  
**ÉCARTEMENT** : 1 m  
**<-> RANGS** : 1,5 m  
**PROFONDEUR** : 1 à 2 cm  
**ZONE CLIMATIQUE** : apprécie les climats doux et tempérés  
**SOL** : sol profond, frais et riche en matières organiques mais drainé. pH : sol neutre  
**EXPOSITION** : ensoleillée.

**REPIQUAGE** : on repique en pleine terre les plants cultivés en godet quand ils ont 3 à 4 feuilles déjà formées et que les températures minimales ne descendent pas en dessous de 12 °C.

**ARROSAGES** : modérés mais réguliers, surtout lors de printemps ou d'été particulièrement sec.

**ENTRETIEN** : quand le sol commence à se réchauffer, il faut biner et sarcler soigneusement puis pailler pour conserver le sol bien frais. Butter en septembre à 30 cm.

**PROTECTIONS HIVERNALES** : on peut le protéger en hiver comme l'artichaut avec une couche de paille ou de fumier (de la litière de poules par exemple); cela prémunit la souche du gel et enrichit le sol pour cette plante qui peut rester en place plusieurs années. Dans ce cas, il produira des capitules tous les ans comme un artichaut, en mai-juin.

**RÉCOLTE** : 5 à 7 mois après le semis pour les côtes (avant les premières gelées), la deuxième année pour les capitules (ces derniers se récoltent au début de l'été avant que les écailles ne commencent à s'écarter).

	JANV	FÉV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEPT	OCT	NOV	DÉC	
SEMIS				○	→								
RÉCOLTE									○	→			→ + ANNÉE SUIVANTE



'Blanc Amélioré'



'Épineux Argenté De Plainpalais'



Cardon en fleur

**RENDEMENT MOYEN** : un plant produit 2 à 2,5 kg de côtes.

**CONSERVATION ET STOCKAGE** : arracher les souches avant les premiers gels et les conserver à l'obscurité dans un local hors gel durant quelques semaines.

### Ravageurs et maladies

**MALADIES** : le cardon peut être sensible à la ramulariose. Sa présence est détectable par un dessèchement du feuillage.

**RAVAGEURS** : le cardon est tout particulièrement sensible aux invasions de pucerons dont la présence, lors de sa culture, est quasiment inévitable. Outre la lutte biologique avec des auxiliaires telles que les coccinelles, on peut pulvériser du savon noir pour stopper leur prolifération ou supprimer les premiers foyers à la main.

### Les variétés

- **'Blanc Amélioré'** : variété rustique et vigoureuse, ne comportant aucune épine.

- **'Épineux Argenté De Plainpalais'** : variété d'origine suisse réputée pour sa qualité gustative exceptionnelle atteignant environ 1,5 m de haut. Ses côtes nombreuses, larges, épineuses, vertes brillantes, sont très décoratives.

#### ANECDOTE

On frottait autrefois le pouce des jeunes enfants avec les feuilles amères du cardon pour les empêcher de le sucer.

# CÉLERI

*Apium graveolens*

Âche odorante, âche puante, âche des marais, persil des marais, persil odorant

Plante potagère cultivée pour ses côtes (céleri branche) ou sa racine (céleri-rave). Les deux céleris ont pour origine la même plante, l'âche des marais. Le céleri branche a fait l'objet de nombreuses sélections afin que ses pétioles se développent abondamment. Le céleri-rave a été, quant à lui, au cœur d'un travail de sélection pour que sa racine se développe de façon extraordinaire.

## ORIGINE – HISTOIRE

Que ce soit en Égypte, en Grèce ou en Italie, il ne fait aucun doute que le céleri était récolté par nos ancêtres de l'Antiquité dans tout le Bassin méditerranéen dont il semble être originaire. Tressée en couronne, la plante pouvait servir à ceindre le front des poètes remarquables ou celui des vainqueurs des jeux du cirque. Sous cette même forme, cette couronne pouvait servir à honorer les morts, devenant alors un symbole du deuil. « Il n'a plus besoin que d'âche », pouvait-on entendre à propos d'un mourant. Négligée au Moyen-Âge, la culture du céleri ne recommence véritablement qu'à la Renaissance. C'est sous forme de côtes que ce légume arrive en Italie, tandis qu'autour de 1530, on signale un type différent dont la culture est développée et améliorée en Allemagne : le céleri-rave.

## En cuisine

**GOÛT :** le céleri-rave a un goût prononcé, légèrement sucré, rappelant un peu celui de la noisette et du persil. Le céleri branche a lui un goût puissant, plus fort que le persil et rappelant la livèche. De plus, il a une texture fibreuse.

**VALEURS NUTRITIVES :** le céleri est relativement riche en minéraux et en vitamines et est composé à 95 % d'eau.

**CONSOMMATION :** à la fois condiment et légume, le céleri s'utilise de différentes façons. Les feuilles du céleri branche, ciselées, condimentent les potages, sauces,

FAMILLE : Apiacées  
CYCLE DE VIE : bisannuelle  
MULTIPLICATION : sexuée, par graines  
POLLINISATION : autogamie

possible, mais fécondation croisée préférentielle  
ÉTYMOLOGIE : le mot lombard *seleri* dérivé du latin *selinon* désigne l'âche en grec.

## DONNÉES PRATIQUES

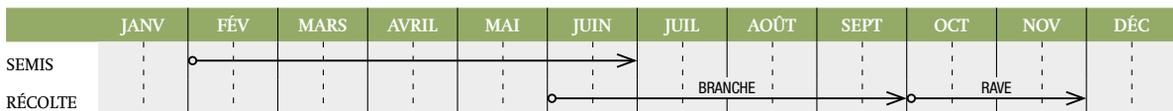
PMG : 0,3 à 0,6 g  
DENSITÉ : 8 plants/m<sup>2</sup>  
T° de germination : 22 à 25 °C  
ÉCARTEMENT : 30-35 cm  
<-> RANGS : 35-40 cm  
PROFONDEUR : à peine recouvert car nécessite de la lumière pour germer  
ZONE CLIMATIQUE : climats tempérés et humides  
SOL : sol meuble et humifère, humide mais bien drainé, pH neutre, voire légèrement alcalin  
EXPOSITION : ensoleillée.

cocottes de légumes. Les côtes, crues, hachées ou émincées, agrémentent des salades. Coupées en morceaux, elles se croquent telles quelles, parfument une marinade, le démarrage d'une cuisson, un court-bouillon, un potage... Le céleri-rave se transforme en purée ou s'intègre à un potage. Il peut être taillé en dés, que l'on fait sauter comme des frites. Cru, il se râpe pour devenir le traditionnel céleri rémoulade. Coupé en fines tranches, il s'accompagne d'une vinaigrette ou se glisse dans une salade. Les graines de céleri parfument les courts-bouillons, s'ajoutent dans des cocottes de légumes ou à un poisson.

## Culture

**ROTATION :** attendre au moins 3 ou 4 ans avant de planter à nouveau du céleri au même emplacement.

**PLANTES COMPAGNES :** le céleri branche s'entend bien avec la tomate, le poireau et le chou-fleur. Le céleri-rave préfère la proximité du concombre, du chou, du haricot nain, du pois, du radis, de la tomate et de la laitue.





---

---

# LE GUIDE DE RÉFÉRENCE DES VARIÉTÉS DE LÉGUMES REPRODUCTIBLES ET LIBRES DE DROIT

---

---

Ayant la volonté de retrouver la grande diversité des anciens catalogues de grainetiers, la Ferme de Sainte Marthe a fait le choix de produire en agriculture biologique des variétés populations reproductibles. Elle a rassemblé le catalogue de graines et de plants de légumes le plus important du marché, avec un choix axé sur les variétés les plus goûteuses, les plus intéressantes et les plus fidèles pour les potagers des amateurs.

Traditionnelles ou nouvelles, elles ont toutes un point commun : chacun peut en conserver les graines et les ressemer l'année suivante.

Ce guide rassemble toutes les informations nécessaires à la culture de 165 espèces de légumes et plantes aromatiques, au choix des variétés les plus intéressantes (plus de 700 variétés présentées), ainsi que des conseils pour bien les utiliser en cuisine.

La Ferme de Sainte Marthe est producteur de semences bio depuis plus de 40 ans. Son histoire a débuté en 1974 en Sologne avec son fondateur Philippe Desbrosses, pionnier de l'Agriculture biologique, et se poursuit aujourd'hui, sous la direction d'Arnaud Darsonval et Dominique Velé, en Anjou, à Brain-sur-l'Authion.

ISBN : 978-2-37922-166-8



9 782379 221668

PRIX TTC FRANCE : 30 €