# MON POTAGER PERPÉTUEL

*«Planter un jardin, c'est croire en demain»*
*Audrey Hepburn*

Opter pour des légumes et des plantes vivaces faciles à cultiver ou à multiplier et moins sensibles aux maladies, ça vous tente ? Pourquoi ne pas vous lancer dans la création d'un carré perpétuel ?

## Une diversité de couleurs et de saveurs …

Beaucoup moins connus que les légumes annuels, il existe une grande diversité de légumes ou plantes dits perpétuels. On différencie :

- **Celles et ceux qui repartent du pied** comme l'oseille, la ciboule vivace, la consoude, le cardon, la rhubarbe, la roquette vivace ou le poireau perpétuel.
- **Les tubercules** comme les topinambours, la glycine tubéreuse, l'igname ou les crosnes.
- **Les semis spontanés** d'un pied mère annuel ou bisannuel comme l'amarante, l'arroche, le chénopode bon Henri ou la tétragone cornue.

## … complémentaires aux annuelles

- **Cueillette étalée sur l'année**, au fur et à mesure des besoins, même si les récoltes sont souvent moins abondantes que pour les annuelles.
- **Moins d'intervention :** ces plantes restant en place quelques années, mais nécessitent quand même de limiter la concurrence avec d'autres plantes, de les multiplier de façon régulière et de leur apporter compost et paillage.
- **Plus résistantes** aux maladies et aux prédateurs.
- **Facile et économe :** bulbes ou semences à multiplier et partager avec son entourage.
- Expérimentation de **nouvelles saveurs** en cuisine.

## 3 exemples de légumes perpétuels

Chou Daubenton

**Chou Daubenton**

Variété ancienne et rustique de chou dont on consomme les feuilles, fleurit au bout de 5 ans en moyenne et meurt ensuite. Peu sensible à l'altise et à la piéride. Plantation d'avril à mai. Arroser assez régulièrement en période de canicule. Pour le multiplier : prélever une tige assez longue et bien enterrer la tige pour qu'il s'enracine correctement. Laisser un espace de 60 cm entre chaque pied. Peut se marcotter spontanément. Récolte de septembre à novembre et de mars à mai. Feuilles au goût de brocoli. Se consomme en salade ou à la poêle.

Poireau perpétuel

**Poireau perpétuel**

Légume vivace et ancien aux pousses tendres et plus petites que le poireau classique. Récolte tout l'hiver. Plantation des bulbes à partir du mois d'août par groupe de 4 ou 5 distants d'au moins 25 cm. Pour le multiplier : division de touffe au printemps en mettant sous terre toute la partie blanche. Récolte par prélèvement en coupant à la base des feuilles hors du sol sans arracher le pied. Très goûteux, se consomme cuit ou en vinaigrette.

Arroche

**Arroche**

Légume ancien, de la même famille que les épinards, décoratif qui peut atteindre près de 2 mètres de haut. Se ressème toute seule si on la laisse monter en graine. Semis d'avril à août sur un sol enrichi au préalable de compost ou de fumure organique, à la mi-ombre. Récolte 30 à 45 jours après le semis. Crue ou cuite, l'arroche a une saveur douce moins prononcée que celle de l'épinard.

## Bibliographie


Vidéo Le potager perpétuel, Terre Vivante.
Fiches jardiner-malin.fr et mangeons-local.bzh.

Fiche réalisée par le CPIE Chablais-Léman dans le cadre du projet « Les Jardins Verts du Chablais » en partenariat avec l'APIEME.

CHABLAIS - LÉMAN



Contact : info@cpiechablaisleman.fr - www.cpiechablaisleman.fr Partenaire : www.apieme-evian.com Textes : CPIE Chablais-Léman