

graines
d'AGRI

DÉCOUVRONS
L'AGRICULTURE

DÉCOUVRIR CE QUI POUSSE AU POTAGER



**Agence wallonne pour la Promotion
d'une Agriculture de Qualité**

Avenue Comte de Smet de Nayer, 14 - 5000 Namur

T. 081 33 17 00 - F. 081 30 54 37
info@apaqw.be



www.apaqw.be



Illustrations: Dominique Mertens

Crédits photos: Adobe Stock

Éditeur responsable: Philippe Mattart - Directeur Général Apaq-W

© 2020 - Deuxième édition

DÉCOUVRE CE QUI POUSSE AU POTAGER

Tu trouveras dans cette publication une présentation résumée des légumes de chez nous et leur saisonnalité.

Pousse la porte des producteurs pour découvrir d'autres légumes et variétés disponibles près de chez toi.

À utiliser au potager didactique, à la maison et où bon te semblera!



**DISPONIBLE
AUSSI EN LIGNE!**

COMMENT ÇA POUSSE ?

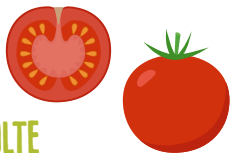
ÉTAPE 1 LE SEMIS

Au début, on sème la graine dans la terre.



ÉTAPE 7 LA RÉCOLTE

Les fruits arrivent à maturité, ils peuvent être récoltés ainsi que les graines.



ÉTAPE 6 LA FRUCTIFICATION

Les pétales tombent. Le pistil, à l'intérieur de la fleur, grossit et se transforme en fruit qui contient les graines.



ÉTAPE 2 LA GERMINATION

La graine germe et la plantule sort du sol.



ÉTAPE 3 LA CROISSANCE

La plante pousse grâce à la lumière du soleil, à l'eau et aux nutriments dans le sol. Elle produit des tiges et des feuilles.



ÉTAPE 4 LA FLORAISON

Une fois que la plante est mature, elle fleurit.

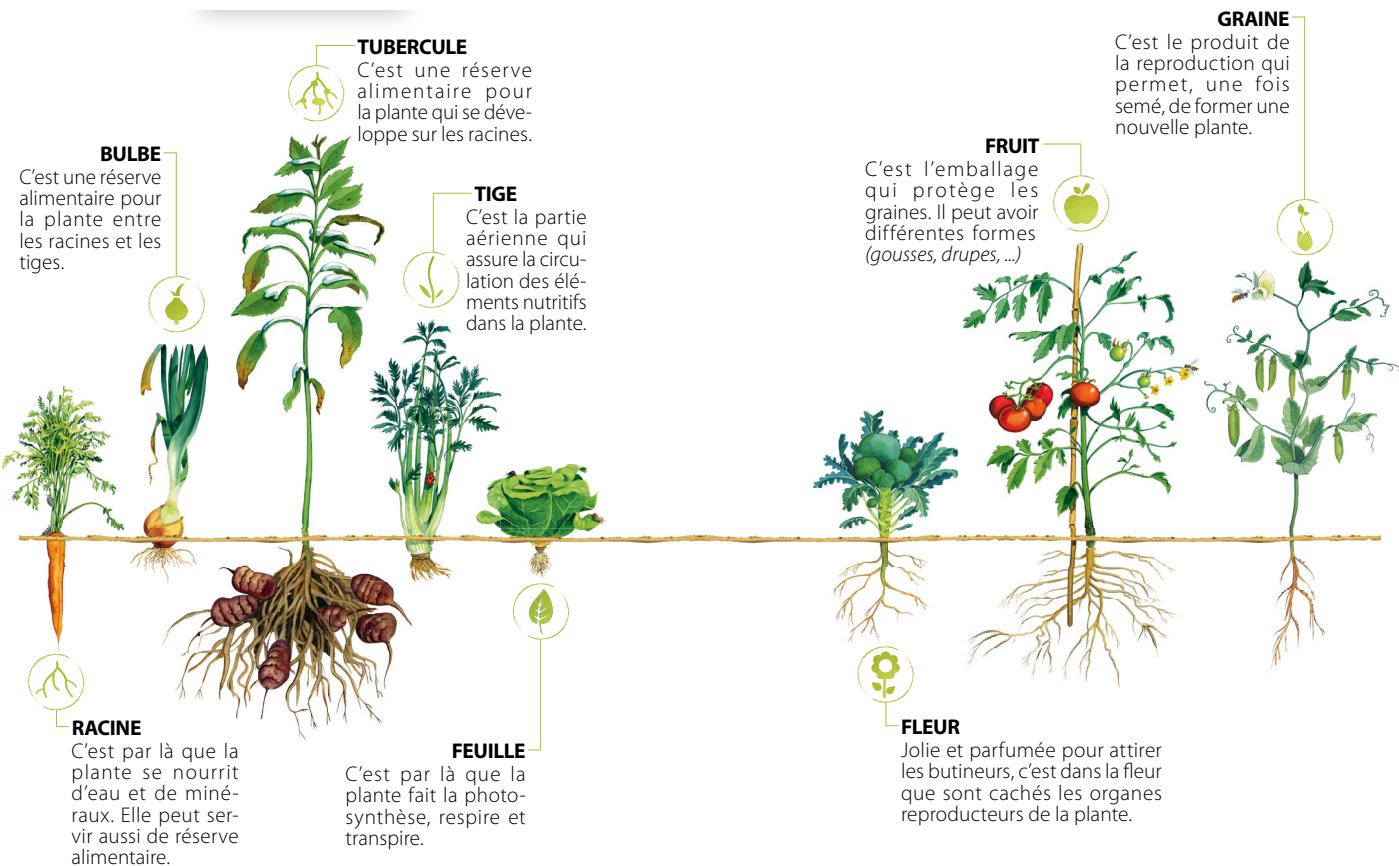


ÉTAPE 5 LA POLLINISATION

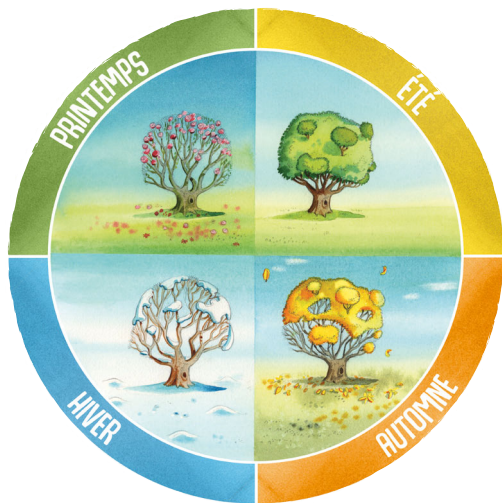
Le pollen déposé par les pollinisateurs ou le vent permet aux fleurs de produire des fruits.



ON MANGE QUOI?



ÇA POUSSE QUAND ?



SAIS-TU QUE LA MÉTÉO PEUT INFLUENCER LE CALENDRIER DU POTAGER ?

Ainsi certaines années, en fonction de la pluie et du beau temps, les légumes mûrissent plus tôt ou plus tard.

Au-delà du calendrier, il faut donc observer la nature pour connaître les périodes de récolte.

ÇA SE MANGE QUAND ?

À CHAQUE LÉGUME SON RYTHME DE CROISSANCE ET SON POUVOIR DE CONSERVATION

LA PÉRIODE DE RÉCOLTE

Le légume est mûr et quitte le potager pour les étals, notre assiette ou le stockage.



J F M A M J J A S O N D

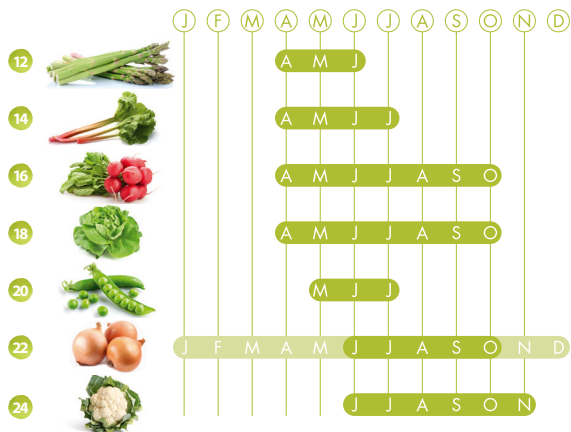


LA PÉRIODE DE CONSERVATION

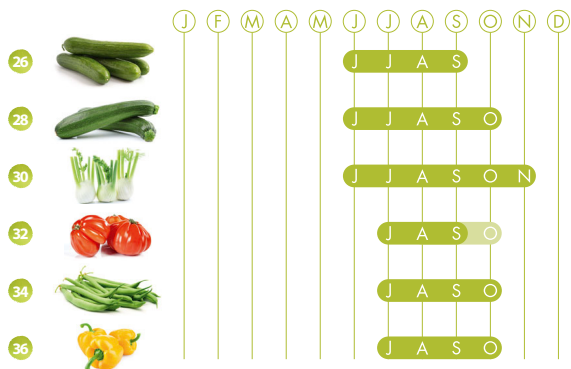
Le légume est stocké afin de garder sa saveur et sa fraîcheur (*frigo, cave, grenier, ...*).

Ici, nous parlons des légumes cultivés chez nous. C'est ce qu'on appelle **la production locale**.

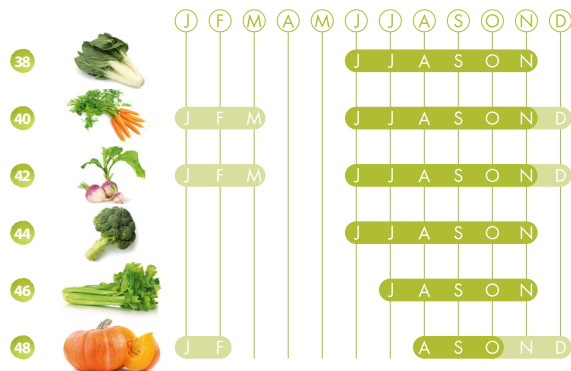
EN BREF, AU PRINTEMPS ...



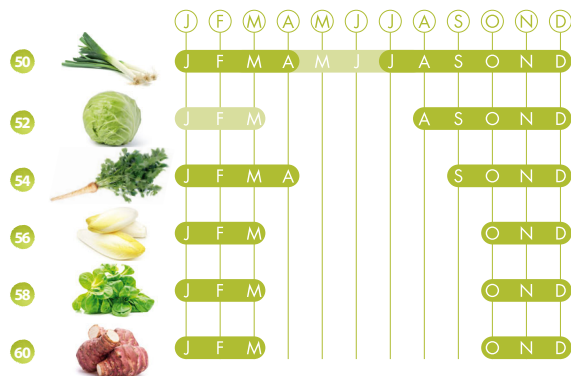
EN BREF, EN ÉTÉ ...



EN BREF, EN AUTOMNE ...



EN BREF, EN HIVER ...



Période de récolte Période de conservation



ASPERGE

J F M A M J J A S O N D



VERTES



BLANCHES



La couleur des asperges dépend de leur exposition à la lumière. Ainsi, l'asperge blanche cultivée sous terre n'est pas en contact avec la lumière tandis que la verte pousse hors de terre et prend la lumière pendant toute sa croissance.



RHUBARBE

J F M A M J J A S O N D



Le
sais-tu

Un plant de rhubarbe peut vivre plus de 50 ans. Généralement, on mange la rhubarbe sucrée pour diminuer son goût acide.



RADIS

J F M A M J J A S O N D



RONDS

ALLONGÉS



VIOLETS

NOIRS



Astuce zéro déchet : les fanes de radis peuvent être consommées cuites ou crues.

SALADE

J F M A M J J A S O N D



LAITUE VERTE

FEUILLE DE CHÊNE



ROQUETTE

ÉPINARDS



FRISÉE



Le
sais-tu

On classe généralement les salades selon 3 catégories : les laitues (*romaine, feuille de chêne, ...*), les chicorées (*scarole, frisée, ...*) et les petites salades (*roquette, cresson, pousses d'épinard, ...*).



PETIT POIS

J F M A M J J A S O N D



Il ne faut pas confondre le plant de petits pois avec les *pois de senteur*. Ces derniers sont semés pour leurs fleurs parfumées et colorées.



OIGNON

J F M A M J J A S O N D



DE GARDE

ROUGES



ÉCHALOTES

BOTTE



L'oignon botte ou oignon ciboule est cueilli avant que les feuilles ne cessent de pousser et que le bulbe se mette à grossir en terre.



CHOU-FLEUR

J F M A M J J A S O N D



BLANC



VERT



VIOLET



ROMANESCO



Le **sais-tu**

Astuce : il peut être râpé et préparé comme une semoule.



CONCOMBRE

J F M A M J J A S O N D



Le concombre est très désaltérant car il est composé à 95% d'eau. C'est donc un allié des pique-niques d'été.



COURGETTE

J F M A M J J A S O N D



VERTES



JAUNES



RONDES

Le  sais-tu



La fleur de courgette est également comestible et délicieuse.

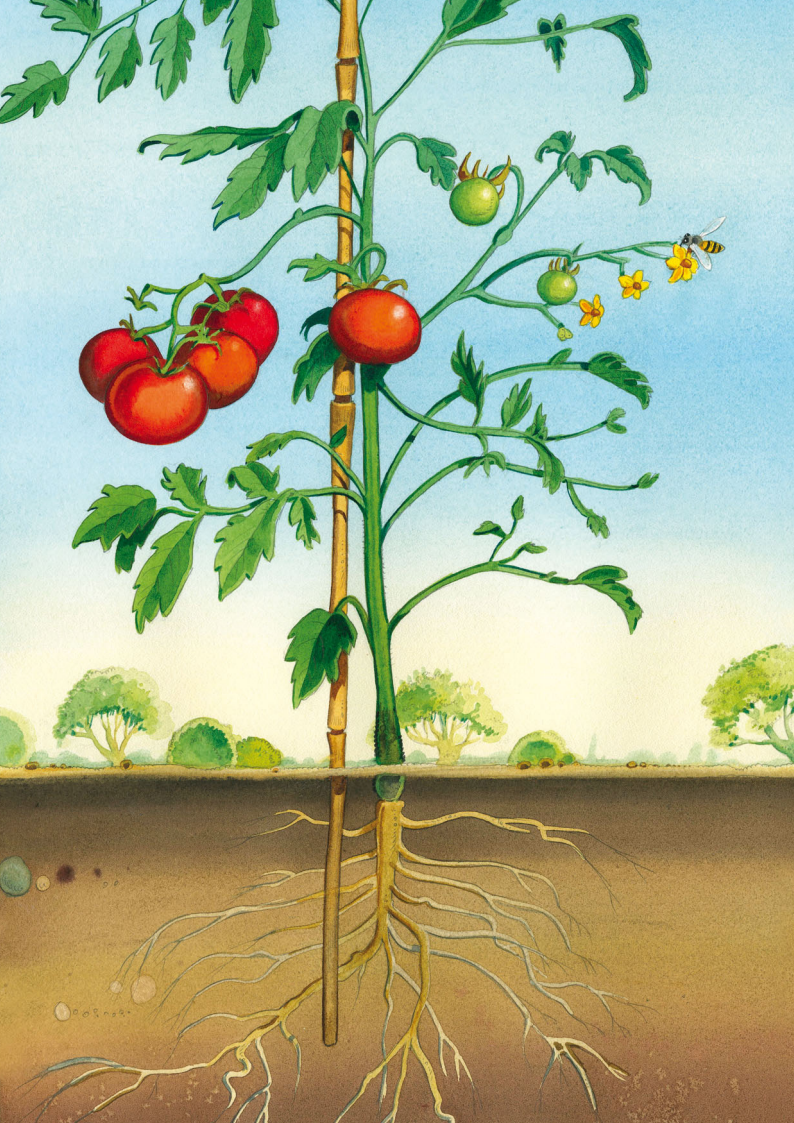


FENOUIL

J F M A M J J A S O N D



Tout est bon dans le fenouil ! En effet, racines, feuilles et graines sont comestibles et ont un goût anisé.



TOMATE

J F M A M J **J** A S O N D



COEUR DE BOEUF

NOIRE DE CRIMÉE



ORANGES

VERTES



CERISES



Le
sais-tu



Il en existe plus d'un millier de variétés à travers le monde! Bonne nouvelle pour les citadins, il est possible de la cultiver en pot ou en jardinière.

HARICOT

J F M A M J J A S O N D



VERTS



BEURRE



PLATS



Le ?
sais-tu

Jack et le haricot à rames... Au potager, on retrouve des variétés naines et à rames. Comme dans le conte, ces dernières sont grimpantes.

POIVRON

J F M A M J **J** A S O N D



VERTS



ROUGES



JAUNES



Le poivron vert est un poivron qui n'est pas mûr. En effet, les couleurs jaunes ou rouges n'arrivent qu'à pleine maturité du fruit.



BETTE

J F M A M J J A S O N D



À CARDES BLANCHES

À CARDES JAUNES

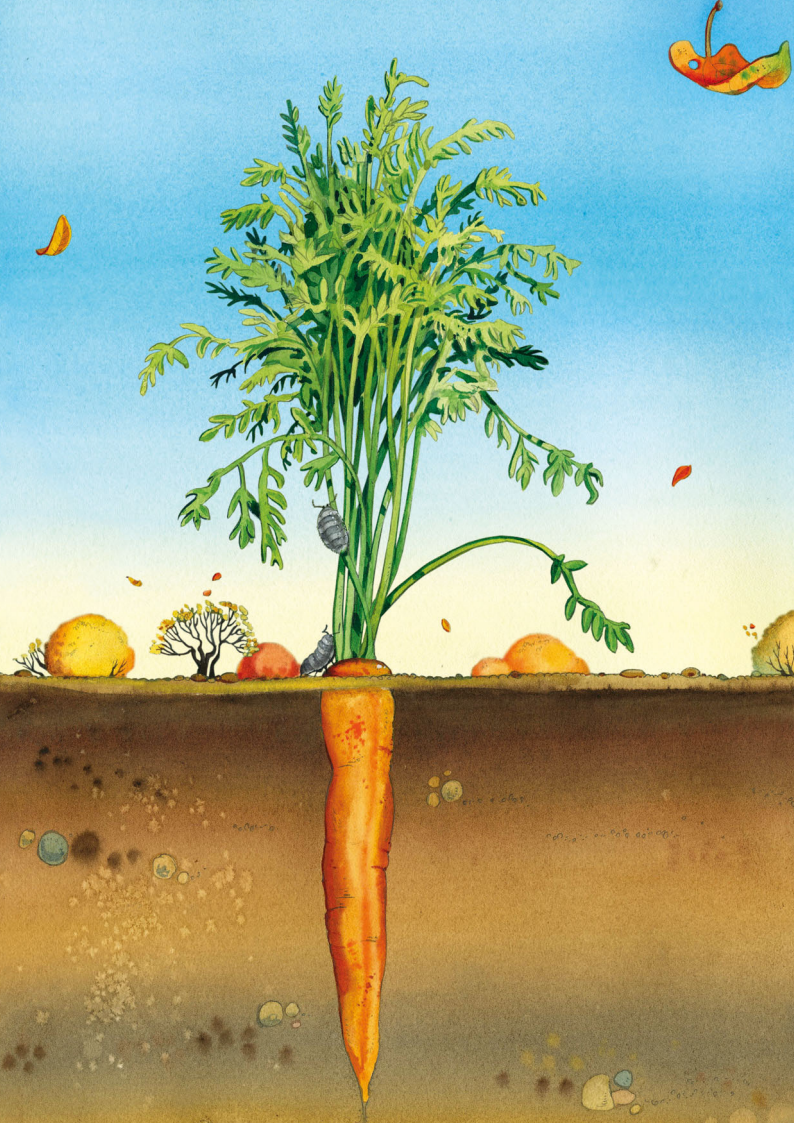


À CARDES ORANGES

À CARDES ROUGES



Le nom *bette* est un diminutif de *betterave potagère*.
On la nomme aussi *blette* ou *poirée*.



CAROTTE

J F M A M J J A S O N D



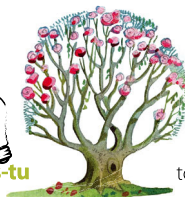
ORANGES

JAUNES

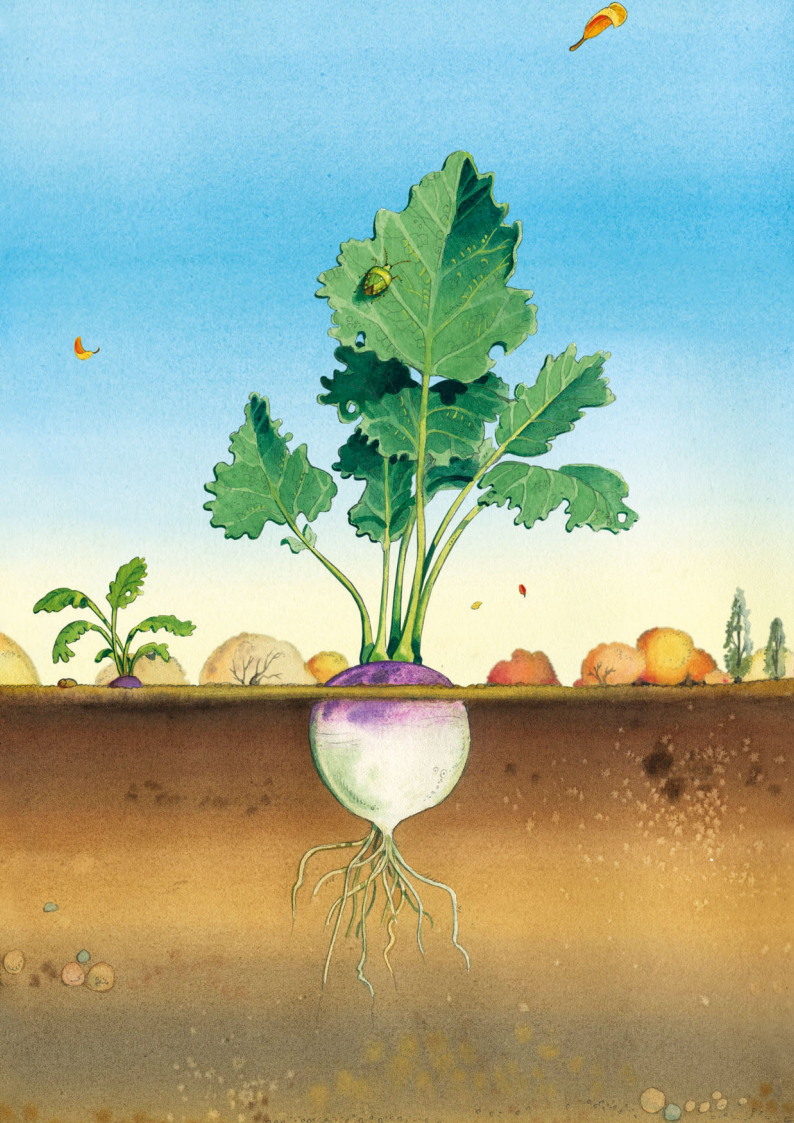


VIOLETTES

Le ?
sais-tu



La carotte primeur, quant à elle, est récoltée toute jeune au printemps.



NAVET



JAUNE BOULE D'OR



Le navet peut être confondu avec le *rutabaga*, légume oublié mais à redécouvrir.





BROCOLI

J F M A M J J A S O N D



Le
sais-tu

Une astuce anti-gaspi, la tige du brocoli peut aussi se consommer cuite ou crue.

Découvre ce qui pousse au potager | Les légumes d'automne



CÉLERI-BRANCHE

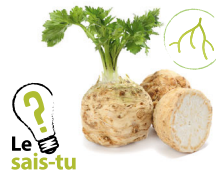
J F M A M J J A S O N D



VERT



BLANC



Le
sais-tu

On cultive le céleri-rave pour sa racine en forme de boule. C'est pourquoi certains l'appellent *céleri boule*. Il se conserve de décembre à mars.



COURGE

J F M A M J J A S O N D



POTIRON

POTIMARRONS



PÂTISSON

BUTTERNUT



Les graines de courges sont également comestibles. Une fois lavées et passées au four, c'est un délicieux encas.



POIREAU

J F M A M J J A S O N D



Le
sais-tu

Le poireau est peu coûteux d'où son surnom *d'asperge du pauvre*. Il est un des rares légumes disponibles toute l'année.

Découvre ce qui pousse au potager | **Les légumes d'hiver**



CHOU

J F M A M J J A S O N D



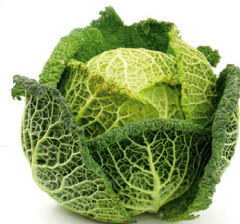
BLANC

FRISÉ



ROUGE

VERT



Les choux de Bruxelles sont en fait des bourgeons.



PANAIS

J F M A M J J A S O N D



Légume parfois oublié, c'est la version hivernale de la carotte. Pour le distinguer du persil tubéreux, il faut observer les feuilles.



CHICON

J F M A M J J A S O N D



ROUGES



Le
sais-tu

Le chicon est issu d'une chicorée sauvage. Il doit sa couleur blanche et jaune à sa culture à l'abri de la lumière. Nos voisins français l'appellent *endive*.



SALADE DE BLÉ

J F M A M J J A S O N D



Chez nous, on l'appelle *salade de blé* car, dans le passé, on allait la récolter dans les champs de céréales laissés à l'abandon après la moisson.

Découvre ce qui pousse au potager | Les légumes d'hiver



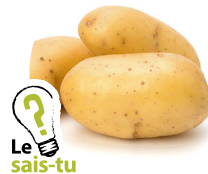
TOPINAMBOUR

J F M A M J J A S O N D



Le sais-tu

Le topinambour est un cousin du tournesol et donne lui aussi de grandes fleurs jaunes.



Le sais-tu

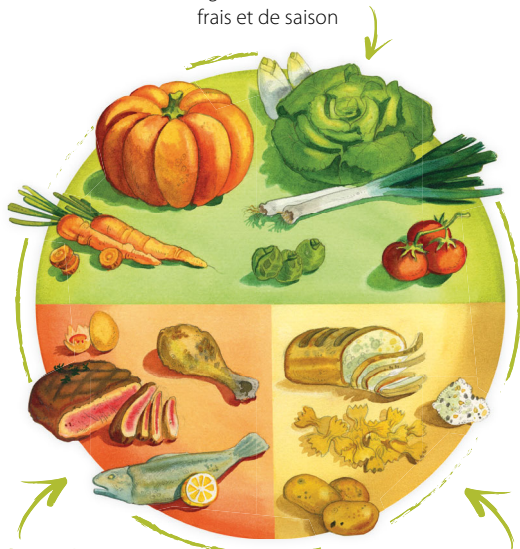
Les pommes de terre sont aussi des tubercules mais ce ne sont pas des légumes. Ce sont des féculents, elles n'occupent donc pas la même place dans l'assiette équilibrée.

TOUT EN ÉQUILIBRE

Au quotidien, pour bien manger,
compose ton assiette selon la répartition suivante :

1/2 DE LÉGUMES

Varie tes légumes en les choisissant
frais et de saison



**1/4 DE VIANDE
OU DE POISSON**

Varie ton assiette en y intégrant
aussi les oeufs, les produits
laitiers ou les légumineuses

1/4 DE FÉCULENT

Varie entre pommes de terre
et céréales complètes
(pain, riz, pâtes, ...)

TOUS LES MÊMES ?

**LES LÉGUMES CHANGENT D'ASPECT
SELON LEUR VARIÉTÉ
MAIS AUSSI SELON LEUR VÉCU**



COUSINS, COUSINES, TOUS EN CUISINE !

De variétés différentes mais de la même famille.
Un légume et tout un assortiment à découvrir.



FRÈRES & SOEURS, TOUT EN SAVEUR !

D'une même variété mais différents
(forme insolite, taches, coups, ...) et tout aussi bons.

Goûte les tous pour amener saveurs, couleurs et diversité dans ton assiette !

5 PAS

VERS UNE ALIMENTATION PLUS DURABLE

LOCAL Pour privilégier les produits de chez nous sans long trajet ni grande empreinte écologique.



FRAIS ET DE SAISON

pour prendre soin de soi, de la planète et de son portefeuille.



CIRCUIT-COURT

pour faire connaissance avec les producteurs et artisans voisins et les soutenir.



MOINS MAIS MIEUX

pour éviter le gaspillage et goûter la qualité.



FAIT-MAISON

pour savoir ce qu'on mange, avoir plus de goût, de plaisir et de découvertes.

Pour être durable,
une alimentation doit être écologique, saine et équitable!

Une BOITE à OUTILS pédagogiques & didactiques

à destination des enseignants, animateurs et guides
désireux d'aborder le monde agricole de chez nous.



www.grainesdagri.be



Nos outils «**Découvre ce qui pousse**» sont disponibles **GRATUITEMENT** sur **www.grainesdagri.be**