



le truc en plus

Avant le repiquage, enrobez les racines de lithothamne. Vigueur et résistance assurées grâce aux oligo-éléments (plus de 30 !) contenus dans la lithothamne.

Le poireau se fait attendre...

Légume d'hiver par excellence, le poireau se marie aussi bien avec les viandes qu'avec les poissons. Il se consomme cru en vinaigrette ou cuit en gratin, en flan, en légume d'accompagnement, en potage, en tarte... Il appartient à la même famille que l'oignon et offre lui aussi des goûts différents suivant la cuisson. S'il est un peu piquant lorsqu'il est cru, la présence de fructose, saccharose et glucose lui

donne ce goût sucré lorsque vous le faites revenir. Le poireau présente de nombreux atouts nutritionnels par sa teneur en fibres, en vitamines (B, K, C...) et en antioxydants. Il a également des vertus diurétiques. Les feuilles sont très riches en nutriments mais la partie blanche, privilégiée en cuisine car plus tendre, en contient également. Le poireau fait partie des rares légumes que vous pouvez

cultiver toute l'année. Il suffit de bien choisir les variétés. En contrepartie, la patience est de mise car il faut compter 5 à 8 mois entre le semis et la récolte ! Pour gagner du temps, vous trouverez des bottes de plants dans le commerce. Pensez à pailler pour éviter le désherbage entre les plants.

Ma sélection Été : Electra
Automne : Monstrueux d'Elbeuf
Hiver : de Saint Victor



La Jardinière
Claude Lempereur

Jardin Jardine

13 rue de la Baronnerie,
Heudreville sur Eure

06 28 07 93 99

www.jardinjardine.fr