



[Téléchargez la fiche PDF](#)

CRÉE TON PREMIER POTAGER



Si les petits oiseaux raffolent des fruits et légumes, ce n'est pas pour rien : c'est aussi bon pour les papilles que pour la santé ! Alors pourquoi ne pas créer un potager chez vous pour faire pousser de quoi vous régaler?



Créer mon potager... C'est tout simple, et possible que l'on vive dans une maison ou un appartement. Vous seriez surpris de voir tout ce que vous pouvez faire pousser à l'intérieur.

Tout d'abord, choisissez un endroit où installer votre potager, et estimez la place dont vous avez besoin.

N'oubliez pas que vos plantations vont grandir et s'étaler. Sur un balcon ou une terrasse, vous pouvez installer de grandes jardinières. En appartement, si vous avez un pan de mur disponible, vous pouvez simplement créer un petit mur végétal intérieur avec du grillage et quelques pots suspendus. Ainsi, vous aurez tout le nécessaire sous la main lorsque vous cuisinerez.

Ensuite, filez dans le magasin concerné pour trouver de quoi garnir votre potager...

Tomates, concombres, laitue, mûres, framboises, menthe fraîche, basilic ? Quels sont les plants de saisons qui vous tentent le plus ? N'hésitez pas à faire appel à un vendeur pour ses précieux conseils, faites et votre choix et, si besoin, pensez au terreau, à la jardinière ou aux pots. Direction la maison pour une petite séance de jardinage. Nous allons voir si vous avez la main verte !

Enfilez vos plus jolis gants, et à vous le potager.

Attention à être minutieux avec les plants, qui peuvent être très fragiles. Une fois repotés, c'est presque terminé. Il ne vous reste plus qu'à noter le nom de chacun des plants sur une pique prévue à cet effet que vous enfoncerez dans la terre, devant chacun des concernés.

Sais-tu d'où viens l'expression « avoir la main verte » ? Elle signifie « savoir s'occuper des plantes », et provient de l'expression « avoir la main », qui parle de quelqu'un qui est doué dans son domaine. Puisque la majorité des plantes sont vertes, l'expression « avoir la main verte » est née tout naturellement dans le milieu des jardiniers. Alors, est-ce que tu as la main verte ?

Les saisons et les légumes

Sais-tu que chaque fruit et légume a sa saison favorite ? C'est pourquoi nous ne pouvons pas grignoter des fraises toute l'année, pourquoi nous mangeons toujours des clémentines à Noël et pourquoi le melon vous fait penser aux vacances d'été.

Certaines plantes ne supportent pas le froid, d'autres ont besoin de beaucoup de soleil, certaines ne donnent des fruits que pendant un court laps de temps... Chacune est unique et a ses exigences. Il faut donc profiter de chaque saison pour en déguster ses spécialités.

Quelques idées gourmandes à réaliser avec les fruits et légumes du potager :

- Tartines grillées au brie Le Roitelet sur lit de laitue
- Tarte tatin aux courgettes, brie et miel
- Brochettes de tomates cerises et morceaux de brie Le Roitelet
- Sandwich aux rondelles de concombres et de tomates, basilic et brie Le Roitelet
- Tarte au brie et à la fondue de poireaux

Attention aux petits gourmands!

Vous aimez votre potager, sachez que vous n'êtes pas le seul, loin de là. Maintenant que les fruits et légumes sont prêts à pousser, il faut les protéger des prédateurs. Autrement, les oiseaux vont raffoler de votre récolte, et vous ne pourrez pas en profiter.

Pour cela, il suffit de poser un filet approprié au dessus du potager pour éloigner nos amis les bêtes, qui iront chercher leur dîner ailleurs.

Le petit conseil du Roitelet :

Installez un petit point d'eau près du potager. Avec une gamelle rien que pour eux, les oiseaux tentés de s'hydrater en picorant vos tomates en seront dissuadés.
