

Jardin d'intérieur



[Source : Cultive ta ville]

Jardin d'intérieur

Le jardinage une activité réservée à l'extérieur ? C'est vrai... à quelques exceptions près ! Car l'intérieur de votre maison comporte d'étonnantes possibilités pour la production alimentaire.

Des aliments frais douze mois par année !

Vous ne serez pas surpris d'apprendre que l'intérieur des maisons et appartements offre des possibilités de production alimentaire limitées. Il est toutefois possible d'y cultiver plusieurs espèces comestibles grâce à des techniques étonnantes et ingénieuses. Avec pour grand avantage de fournir des aliments frais douze mois par année !

Les « fenêtres maraîchères »

Les « fenêtres maraîchères » (mieux connues sous le nom de « window farms ») sont des systèmes de culture verticale que l'on accroche à proximité des fenêtres intérieures. De telles installations permettent une captation optimale de la lumière naturelle par les plantes. Cette technique comporte normalement l'usage d'un système hydroponique pour approvisionner les plantes en eau et en nutriments. Des néons sont souvent utilisés pour fournir un éclairage d'appoint.

Culture en pots

La culture en pots à l'intérieur est également possible pour certaines plantes moins exigeantes en lumière, mais elle offre généralement des résultats très modestes. L'automne venu, vous pouvez tout de même rentrer vos bacs de culture extérieure et les placer à proximité d'une source de lumière naturelle. Vous prolongerez ainsi la durée de vie de certains plants. Les fines herbes survivent souvent plusieurs mois de cette manière.



Champignons

D'autres cultures sont mieux adaptées aux conditions intérieures. Ainsi, les champignons peuvent être cultivés sur bûches ou terreau dans un endroit frais de la maison.

Germinations et micropousses

La germination

C'est le premier stade de vie de la plante. Elle arrive juste après le réveil de la graine. Des semences germées (par exemple le tournesol ou le pois vert) peuvent être produites en pot de verre (sans terreau) ou cultivées sur un terreau placé à proximité d'une source lumineuse. Elles seront consommées après quelques jours de croissance et fourniront un aliment riche en enzymes, protéines et vitamines.

Pourquoi en cultiver ? La germination permet de consommer des graines qui, sans ce procédé, seraient totalement indigestes. Ce procédé débarasse la graine des enzymes qui nuisent à sa digestion. La teneur nutritive est décuplée.

Variétés consommées ? Luzerne, brocoli, radis, moutarde, fenugrec, fèves mung, pois, lentilles, ...

Durée ? 2 à 7 jours

Les micropousses

Contrairement aux germinations, on ne mange pas la graine, mais uniquement les cotylédons et la tige.

Pourquoi en cultiver ? Pour leur goût, couleur, texture... et leurs apports nutritifs !

Durée ? 7 à 21 jours

Variétés consommées ? Tournesol, pois, radis, moutarde, brocoli, chou rouge, fenouil, ...

Comment ? Sur terreau ou sur tapis de culture (hydroponie).



[Source : Canal vie]

Cultivez vos légumes en pot

Auteur Albert Mondor

noovo moi

Avec les problèmes causés par l'industrialisation de l'agriculture, de nombreuses personnes ressentent le besoin de revenir à l'essence des aliments en cultivant elles-mêmes leurs légumes. Vous désirez vous aussi récolter vos propres tomates, mais vous croyez que cela n'est pas à votre portée puisque vous n'avez pour tout terrain qu'un petit balcon? Vous serez sans doute agréablement surpris d'apprendre que de plusieurs plantes potagères peuvent être facilement cultivées en contenant, en plein coeur de la ville!

Beaucoup de soleil et un terreau riche

Comme la plupart des légumes requièrent un minimum de six heures d'ensoleillement pour bien croître et se développer adéquatement, assurez-vous de disposer les contenants dans lesquels vous les cultivez dans un endroit bien ensoleillé et protégé des vents. D'autre part, il est important d'utiliser des contenants de grande dimension pour la culture des plantes potagères. Évidemment, les légumes aux longues racines, comme les carottes (*Daucus carota var. sativus*) et les salsifis (*Tragopogon porrifolius*), doivent être plantés dans des pots très profonds. De plus, employez un terreau léger et riche, ayant une excellente capacité de rétention d'eau et d'éléments nutritifs. Un terreau composé à parts égales de compost, de tourbe de sphaigne et de perlite fait habituellement très bien l'affaire.

Planter et semer au moment opportun

La fin de mai et le début de juin, une fois que tout risque de gel est écarté, constituent une période propice à la plantation en pot de plusieurs légumes, notamment les tomates et les poivrons. Par contre, le semis des végétaux qui apprécient les températures fraîches, comme les pois et les laitues, peut être effectué dès le début de mai.

Légumes bien adaptés

Les légumes les mieux adaptés à la culture en pot sont sans contredit les fines herbes et les légumes dont on consomme les feuilles, comme la bette à cardes (*Beta vulgaris var. cicla*), l'épinard (*Spinacia oleracea*) et la laitue en feuilles (*Lactuca sativa var. crispa*). D'autre part, les haricots nains (*Phaseolus vulgaris var. nana*) et les pois (*Pisum sativum*) fournissent d'excellentes récoltes lorsqu'on les cultive en contenant. Les cultivars de haricots et de pois grimpants conviennent également bien à la culture en pot pour peu qu'on leur fournisse un support sur lequel ils peuvent s'accrocher.

Si vous souhaitez cultiver des tomates (*Solanum lycopersicum*) en contenant, il faut idéalement vous tourner vers les cultivars qui produisent des petits fruits, tels que « Green Grape », une variété ancienne qui produit des petites tomates vertes sucrées, « Sun Gold », aux fruits orangés, ou « Yellow Pear », aux curieux petits fruits jaunes qui possèdent la forme de poires. Vous pouvez également faire croître en pot des piments ainsi que des cultivars de poivrons (*Capsicum annuum*) qui produisent des petits fruits, comme ceux faisant partie de la série Mini Bell, par exemple. Finalement, aussi étonnant que cela puisse paraître, la patate douce (*Ipomoea batatas*) et la pomme de terre (*Solanum tuberosum*) se prêtent aussi à la culture en contenant. Assurez-vous de planter vos pommes de terre dans un pot ayant au minimum 25 cm de diamètre et une profondeur variant entre 45 et 60 cm.

Contenants à auto-arrosage

Depuis peu, on peut trouver sur le marché horticole canadien des contenants spécialement conçus pour la culture des plantes potagères. Ces contenants – les deux marques les plus populaires sont Biotop et Earthbox – sont constitués d'une partie terreau et d'une partie liquide. Les racines des plantes ont donc accès à une réserve d'eau dans laquelle on ajoute un fertilisant. Ainsi, les plantes potagères cultivées dans de tels bacs ont une productivité supérieure à celle des légumes cultivés en pot ordinaire. De plus, ils exigent moins d'arrosage.

Voici la description de cinq plantes potagères qui donnent de bons résultats lorsqu'elles sont cultivées en contenant. En plus d'être comestibles, ces végétaux sont également décoratifs.

Betterave « Bull's Blood »

noovo moi

Hauteur : 20 cm
Largeur : 20 cm
Feuillage : pourpre

En plus de former une racine de couleur rouge vin, ce cultivar singulier arbore de jolies feuilles pourpres qui font merveille en salade. La racine peut être cueillie après environ 70 jours de maturation, tandis que le feuillage peut être récolté après 45 jours seulement.

Kale « Redbor »

noovo moi

Hauteur : 60 cm
Largeur : 45 cm
Feuillage : frisé, violet très foncé

Le kale « Redbor » n'est ni plus ni moins qu'un chou dont les feuilles violettes et frisées ne prennent pas une forme pommée. Ce légume très facile à cultiver est si rustique – il tolère sans difficulté une température de – 10 °C – qu'on peut le récolter jusque tard à l'automne.

Tomate « Green Grape »

noovo moi

Hauteur : indéterminée
Largeur : 40 cm
Fructification : petite, verte

Ce cultivar ancien produit de curieuses petites tomates à la peau vert jaunâtre et à la chair verte. Ces fruits au goût sucré inhabituel sont excellents en salade. Ils atteignent leur maturité après environ 70 jours suivant la plantation.

Tomate « Yellow Pear »

noovo moi

Hauteur : indéterminée
Largeur : 45 cm
Fructification : petite, jaune

« Yellow Pear » arbore de jolis petits fruits jaunes qui possèdent la forme de poires. Ces fruits arrivent à maturité environ 75 jours après la plantation.

Aubergine « Turkish Orange »

noovo moi

Hauteur : 50 cm

Largeur : 40 cm

Fructification : sphérique, orange strié de vert

Il semble que ce cultivar d'aubergine soit cultivé en Turquie depuis le XVe siècle. Il se distingue de tous les autres par ses fruits de forme sphérique, orangés striés de vert. Chaque plant peut produire jusqu'à une quinzaine de fruits qui atteignent leur maturité environ 85 jours après la mise en terre.

[Source : Coupe de pouce]

Concevoir un potager intérieur

Par Larry Hodgson



Vous n'avez pas de jardin au sol, ni même un balcon? Peu importe! Il est facile de cultiver quelques légumes et fines herbes à croissance rapide sur le bord d'une fenêtre ensoleillée.

Notez que le rebord de fenêtre n'est pas l'endroit idéal pour cultiver des légumes qui prennent des mois à mûrir ou qui occupent beaucoup d'espace (tomates, poivrons, melons, etc.). Les légumes – de jeunes légumes, surtout feuillus – sont quant à elles plus faciles à cultiver: on peut les consommer rapidement, généralement dans les 3 à 5 semaines suivant l'ensemencement.

Le matériel

Il faut un ou des pots munis de trous de drainage, de préférence de 10 cm de diamètre ou plus (dans les petits pots, la terre sèche trop vite), une ou des soucoupes, du terreau pour semis ou pour plantes d'intérieur et, bien sûr, des sachets de semences de nos variétés préférées. Quant aux outils, on les trouve dans la cuisine: grand bol, cuillère, ciseaux.

La technique

Dans un grand bol, on verse assez de terreau pour remplir nos pots et on ajoute de l'eau tiède. On brasse bien pour humidifier le terreau, puis on le verse dans les pots avec une cuillère, en remplissant les contenants aux trois quarts (il ne faut pas les remplir au complet, sinon l'arrosage sera difficile).

On sème 4 ou 5 graines par pot de 10 cm (un peu plus dans les pots plus

larges) en les espaçant également. On recouvre à peine de terreau et on arrose doucement. On place le pot dans une soucoupe sur le bord d'une fenêtre ensoleillée.

Les graines germeront en seulement quelques jours. Dès que le terreau commence à s'assécher, on arrose doucement, imbibant toute la motte. Aucun besoin de fertiliser si le terreau est frais: il contient assez de minéraux pour une première génération.

On récolte nos jeunes légumes quand ils ont entre 3 et 5 vraies feuilles, coupant chaque plante à la base avec des ciseaux. On en resème d'autres aussitôt (si on utilise le même terreau, il faudra fertiliser les nouvelles générations avec un engrais soluble, toutes les deux semaines). La récolte est plus facile au printemps et à l'été, quand la lumière est abondante. Une lampe fluorescente (allumée 14 heures par jour) peut être nécessaire pour les cultures hivernales.

Légumes adéquats pour le bord d'une fenêtre

Bok choy, chou, cresson, kale, laitue, mesclun, moutarde orientale et roquette. On peut aussi cultiver des radis et des betteraves, mais pour leur feuillage comestible davantage que pour leurs racines.

Fines herbes adéquates pour le bord d'une fenêtre

Aneth, basilic, cerfeuil, coriandre (cilantro), fenouil, oseille et persil.

[Source : La Presse]

Un potager dans la cuisine



PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE Pourquoi cultiver des fines herbes et petits légumes dans sa maison ? Outre la fraîcheur inégalée du basilic, du kale et des pleurotes ainsi obtenus, le jardinier d'intérieur tire satisfaction d'avoir produit des aliments sains de façon écologique, et en plein hiver, qui plus est !

[Auteure :] Carole Thibaudeau

Couper un brin d'origan sur le mur et le balancer aussitôt dans la marmite. Ajouter quelques champignons récoltés sur le comptoir. En à-côté : une laitue cueillie devant la fenêtre. Le potager intérieur vous branche ? Quelques notions, pour ne pas faire chou blanc.

Lumière et savoir-faire

Pourquoi cultiver des fines herbes et petits légumes dans sa maison ? Outre la fraîcheur inégalée du basilic, du kale et des pleurotes ainsi obtenus, le jardinier d'intérieur tire satisfaction d'avoir produit des aliments sains de façon écologique, et en plein hiver, qui plus est ! Mais attention ! Dilettantes s'abstenir ! « Beaucoup d'investissements – en temps et en argent – ont été suivis de déceptions, rappelle Nicolas Sainte-Marie, propriétaire du magasin de Longueuil des Urbainculteurs. Si on veut des résultats, c'est-à-dire une production viable, il faut utiliser les outils adaptés, les produits appropriés et les procédés adéquats. »

Bonnes pratiques

Nicolas Sainte-Marie recommande un néon horticole de type T-5, capable de fournir une grande intensité lumineuse (4500 lumens) sans dégager de chaleur ni brûler le plant qui pousse vers lui. Autre impératif : un terreau de qualité, avec mycorhizes, pour la culture bio et ne contenant que 20 % de compost. La mycorhize est un champignon qui s'associe avec les racines et favorise la santé d'un plant.

Il faut également de bons engrais pour potager, du sel d'Epsom pour rétablir l'équilibre calcium-magnésium, un ciseau de taille fine et un arrosoir à long bec.

« Le ciseau de taille fine, par sa précision, permet de cueillir le basilic sans laisser un bout de tige nue qui va s'étioler, explique Nicolas Sainte-Marie. Ou de couper près du sol quelques brins de thym en bosquet, laissant ainsi le bosquet se régénérer. Quant à l'arrosoir au long bec, il permet de mouiller la terre sans mouiller les feuilles. »

Enfin, on arrose le matin, au moment où la plante aspire l'eau. « Le besoin d'arrosage se vérifie avec le poids du pot, indique M. Sainte-Marie. Les plantes sont souvent trop arrosées. »

Culture en gouttière

M. Sainte-Marie cultive ses fines herbes dans une gouttière déposée sur le comptoir de la cuisine. Il les arrose avec de l'eau « reposée » toute une nuit, qui est donc à la température de la pièce, le chlore évaporé.

Il cultive également des champignons, avec la trousse de culture de Champignons maison, laquelle utilise le marc de café comme substrat. Cette récupération des résidus du café est un double bon coup, écologique autant qu'économique.

Les Urbainculteurs offrent des formations en jardinage intérieur dans ses locaux de Québec et de Longueuil, ainsi qu'un service-conseil gratuit par courriel.

Lumière, lumière, lumière!

Les gens sous-estiment très souvent le besoin en lumière des plantes potagères, dit Julien Yensen Martin, cofondateur, avec son frère Joachim, de BioCité, entreprise de jardins verticaux hydroponiques faits de bouteilles de vin récupérées.

Bricoleurs sophistiqués

La culture hydroponique n'est pas pour tout le monde, avertit Julien Yensen Martin. Il faut être bricoleur. En outre, à la complexité de l'installation

s'ajoute celle du jardinage hydroponique, en lui-même sophistiqué. « Il faut s'adapter aux variations des conditions de lumière et d'humidité au fil des saisons », souligne ce passionné d'agriculture urbaine. En hiver s'ajoutent les défis reliés au chauffage et au taux d'humidité. Enfin, si un insecte ravageur se pointe, il peut occasionner beaucoup de pertes, ne rencontrant pas de prédateur dans la maison. »

Le jardin hydroponique de BioCité vise trois types de clients : le gastronome, qui apprécie les fines herbes fraîches ; l'écolo, qui veut diminuer son empreinte environnementale et manger sainement ; et l'amateur de design, enfin, qui apprécie l'aspect rideau et artisanal donné par les colonnes de verre.

À chacun son jardin

Le secret de la réussite, c'est de jardiner en fonction de son niveau d'expérience et de « choisir un système adapté à l'endroit », indique Nicolas Sainte-Marie, des Urbainculteurs. Souvent, la température de la maison est trop élevée et l'air trop sec. Un thermomètre et un hygromètre aideront à contrôler ces paramètres. Regard sur six installations pour jardiner dans la maison.

Jardin en pot

Après quelques expériences avec ses murs verts, la biologiste Julie Bussièrès, de Vert métal, conseille maintenant de cultiver les fines herbes dans une jardinière suspendue près de la fenêtre. « Ça marche mieux que dans un mur végétalisé », dit-elle. Un simple pot de terre cuite fera tout aussi bien l'affaire.

Système mural Flowall

Flowall, un système mural distribué par Les Urbainculteurs, est une unité de plastique contenant 16 petits compartiments, dans lesquels on dépose un peu de terreau et de fertilisant. L'arrosage se fait par le haut, et la gravité se charge d'acheminer l'eau à chaque niveau. 79,99 \$ l'unité.

Jardin vertical Liberty

Liberty, d'Envirozone, permet de moduler à volonté la hauteur entre les étagères. L'eau circule par des tubes du plus haut étage au plus bas. Des bouchons peuvent séparer les sections aux besoins différents. Les pots, inclinés à 45 degrés, sont munis d'une mèche pour que la plante pompe l'eau suivant ses besoins. « Le rendu esthétique est très réussi, commente Erwan Jameron. Et j'ai le plaisir de mettre des fines herbes dans tout : les sandwiches, les salades, les soupes... » M. Jameron utilise une lampe horticole à DEL six heures par jour. Environ 650 \$ pour cinq étagères de 36 pouces.

Potager vertical hydroponique

Depuis trois ans, l'entreprise montréalaise BioCité offre des systèmes hydroponiques verticaux inspirés du système Windowfarms américain. La particularité de BioCité : l'utilisation de bouteilles de vin récupérées, ce qui procure une ambiance unique, utilise moins de plastique et permet de donner une seconde vie à une bouteille qu'on désire mettre en valeur. Une tuyauterie élaborée amène l'eau nutritive goutte à goutte, du réservoir à chaque bouteille, par le truchement d'une petite pompe électrique. BioCité offre l'installation du système et un entretien aux trois mois aux clients de la région de Montréal. Elle offre également une assistance technique à vie. 350 \$ pour le kit de base, soit deux colonnes de quatre bouteilles, avec paniers et billes d'argile, tout inclus sauf les semis.

Culture en gouttière

Le comptoir de cuisine peut se convertir en potager de fines herbes, au moyen de gouttières emplies de terreau et d'une lampe horticole fixée sous les armoires. Une trousse pour champignons fournira au choix des pleurotes, des shiitakes ou des reishis. 195 \$, pour un ensemble comprenant deux néons T5 de 4 pieds, huit pieds de gouttière emplie de fines herbes et terreau biologique avec mycorhizes, les ciseaux horticoles et l'arrosoir.

Jardin vertical Statio

L'horticultrice Josée Joannette a installé, près de la porte-fenêtre de son ancien logement, un système Statio d'Envirozone, soit trois longs bacs superposés, en métal, emplies de terre, qu'on arrose par le haut. « J'avais alors toujours une plante fraîche à portée de la main, moi qui adore cuisiner, relate-t-elle. Alors qu'un plant en pot du supermarché me dure une semaine, j'en avais pour quatre mois avec le Statio. » M^{me} Joannette n'a pas eu besoin de lumière artificielle. Ayant récemment déménagé, elle a démonté son système et n'a pas encore eu le temps de le remonter.

Du plus facile au plus difficile

Voici des exemples de culture potagère intérieure, de la plus facile à la plus difficile.

Dans tous les cas, il faut porter attention aux problèmes courants, tels que l'air asséché par le chauffage ou le manque de lumière.

« On veut de la lumière non seulement pour que la plante survive, mais aussi pour qu'elle produise, explique M. Sainte-Marie. Placer un pot près de la fenêtre ne suffira pas à la rendre assez forte pour porter des légumes-fruits. »

Des ateliers de jardinage intérieur sont offerts par Les Urbainculteurs, à Québec et à Longueuil.

1. Niveau facile

Faire tremper et germer des graines dans un pot Mason est une façon facile d'obtenir des germinations d'une grande qualité nutritive. Voici la recette vitalité, riche en protéines et enzymes, de la famille Sainte-Marie : un mélange à parts égales de graines de radis, de trèfle, de brocoli et de luzerne. Recouvrir d'eau et laisser tremper cinq heures dans un endroit sombre. Couvrir l'ouverture du pot d'une moustiquaire en plastique et jeter l'eau de trempage. Rincer deux fois par jour les graines et laisser égoutter à 45 degrés. Manger quand les racines atteignent entre 1 et 4 centimètres : dans les salades, vinaigrettes, soupes, sauce à spaghetti, sandwiches, etc. Encore plus facile : acheter un plant de fine herbe en pot à l'épicerie.

2. Assez facile

On cultive plusieurs plants de fines herbes dans le même pot. Ce n'est pas plus difficile que d'entretenir une plante décorative.

3. On se lance

On installe un système simple, comme une gouttière sur le comptoir avec un néon horticole fixé sous l'armoire ou un support mural Envirozone. On se limite aux fines herbes et aux légumes-feuilles. On s'assure d'avoir les bons outils et les bons produits (lampes, ciseaux, arrosoir, terreau, engrais...). Un hygromètre et un thermomètre sont utiles. « Il ne faut pas s'attendre à avoir une production dans les deux premières semaines, dit Nicolas Sainte-Marie. À compter de la troisième semaine, on en a pour trois ou quatre mois, et même une année. »

4. On a de l'ambition

On maîtrise avec aisance et plaisir les systèmes simples ? On est mûr pour les ligues majeures : l'hydroponie ou les légumes-fruits, comme les tomates, poivrons et aubergines... Pour ces derniers, on place un pot devant une porte-fenêtre, avec au-dessus une bonne lampe horticole sur poulies, qui sera facile à remonter chaque fois qu'on s'occupera de la plante. « Avec un terreau riche en mycorhizes, avec de bons engrais et en n'arrosant ni trop ni trop peu, il est possible de réussir ! », assure Nicolas Sainte-Marie.