

Potager d’hiver

Par: Mélanie Gregoire

Vous rêvez de verdure et de légumes santé pendant qu’il neige? Vous n’êtes pas seul! Moi aussi!

Pour contrer la grisaille et améliorer la qualité de mon alimentation tout en diminuant les coûts reliés à l’épicerie (sérieusement, ça vaut la peine) voici quelques trucs à essayer dès maintenant.



1) Faciles et rapides : les germinations

Mis à part le mot qui sonne louche, tout est extraordinaire dans cette technique de culture. Vous aurez de la verdure vitaminée en 5 jours et… c'est pas cher.

Des germinations : C'est quoi?

Ce sont de jeunes plants provenant de graines germées en germoir, sans terreau, seulement avec l'aide de l'eau.

C'est si bon pour la santé?

Les graines germées sont consommées crues, ce qui laisse leurs propriétés nutritives intactes : elles ne sont dénaturées ni par la cuisson, ni par le raffinage. L'alimentation vivante évite la destruction des enzymes. Par ailleurs, les aliments vivants comme les graines germées « renforcent le transport sanguin et intracellulaire de l'oxygène, accroissent le métabolisme et la régénération cellulaire, stimulent la résistance biologique et favorisent les processus naturels d'autoguérison »[1]. Elles assurent une assimilation progressive des sucres et régularisent le transit intestinal. Lorsqu'on en mange, la sensation de satiété est plus rapide parce que les germinations sont des aliments riches en fibres alimentaires et en protéines.

1 Monnier, Marcel. 2006. Les graines germées Livre de cultures. 3e Édition, Éditions Ambres, Genève.

Source : VERTige.biz

Comment faire :



- Bien nettoyer le germoir avant de l'utiliser.
- Si notre germoir présente trois étages, on peut cultiver trois variétés de germinations différentes en même temps (soyez prêt à brouter!!!) ou les partir à deux ou trois jours d'intervalle pour en avoir une quantité raisonnable plus longtemps.
- Les semences peuvent être trempées pendant 12 heures dans l'eau pour accélérer la germination. Le germoir à semences BIOSTA de WH Perron est percé à chaque étage. Il suffit de verser environ 2 tasses d'eau dans le premier récipient et l'eau descend toute seule sur les autres étages.
- Les germinations doivent être rincées deux fois par jour pour ne pas que les bactéries se développent.

- Après quelques jours, les germinations sont prêtes à être dégustées.
- Les conserver au frigo, dans un contenant recouvert de pellicule plastique trouée (petits trous). Elles se conservent quelques jours, tout au plus.

Mes variétés préférées :

Luzerne**!** Radis**,** lentilles**,** brocoli **et le** mélange vitalité**.**



2) Pousses

La différence entre les germinations et les pousses est la technique de culture : les pousses sont cultivées sur terreau. On ne consomme pas la racine.

Vertus : Les pousses contiennent plus de fibres que les germinations, tout en contenant encore énormément d'éléments nutritifs.

Comment faire :

Remplir le fond d'un contenant avec 1,25 cm à 2,5 cm (1/2 à 1 pouce) de terreau d'empotage pour semis et pousses.

- Étaler les graines et recouvrir très légèrement de terreau.
- Arroser le terreau et utiliser au besoin un couvercle de type mini-serre (pratique quand il n'y a personne pour arroser la fin de semaine). Si le contenant n'est pas troué, il faut faire attention de ne pas trop arroser.
- Vérifier l'arrosage quotidiennement.
- Les pousses prennent entre 7 et 21 jours avant d'être prêtes.

Mes variété préférées :

Maïs, pois, et tournesol



3) Jeunes légumes

Faire pousser de la laitue, bette à carde, mesclun, roquette, fines herbes, même en hiver, c'est possible… à condition d'avoir de la lumière. Il existe des kits avec lumières intégrées, parfaits pour vous aider. Le Garden Light Sunblaster de WH Perron est un must. Les néons de type T5HO sont parfaits pour la culture des légumes. Les laisser allumés entre 12 et 16 heures par jour.

Comment faire :

C'est la même technique que celle utilisée l'été en balconnière. Choisir un contenant et le remplir de terreau pour l'intérieur. Il est très important de ne pas utiliser de terreau avec compost comme celui pour les balconnières, car les sciarides (petites mouches ressemblant à des mouches à fruits) s'y multiplient plus rapidement. Déposer les semences sur le dessus de la terre. Recouvrir légèrement et arroser le tout. Déposer les semis sous les néons et vérifier l'arrosage quotidiennement.

Mes variétés préférées :

Mesclun**,** laitue**,** radis**,** basilic **et** coriandre**.**

Mélanie Grégoire