



## Légumes cool pour les enfants au potager

Par: Isabelle Caron

**Quel plaisir de se retrouver en famille au potager avec les enfants et de faire de multiples découvertes! Certains seront particulièrement heureux de se salir les mains, d'autres préféreront observer l'évolution et tout le monde raffolera de la récolte. Petits et grands y trouveront leur compte, peu importe l'étape du processus. De plus, le potager est un excellent prétexte à l'apprentissage.**

Pour intéresser davantage les enfants au jardinage et passer du bon temps en famille, voici une liste de légumes inusités qui piqueront la curiosité de vos mini jardiniers et sûrement la vôtre aussi.

### Stévia ou plante sucrée

Attention aux petits becs sucrés, ils effeuilleront rapidement votre [plant de stévia](#). Cette plante annuelle vous offrira un sucre naturel pour vos plats et les limonades estivales des enfants et des grands. Cette plante se consomme fraîche ou séchée. Son pouvoir sucrant étant de 100 à 300 fois celui du sucre granulé, utilisez-la avec modération.

**Truc de culture :** soleil, mi-ombre, sol riche et humide.



### Concombre citron



/mjardiner



/m.jardiner

Suivez nos Facebook live tous les samedis d'été à 9h00

Une cucurbitacée aux allures de citron, mais au goût rafraîchissant [de concombre](#). Une belle curiosité dans nos assiettes. Les enfants raffoleront de le manger directement au potager. Ne pas attendre que la coloration soit trop intense, même si vous le trouvez encore plus beau lorsqu'il est jaune serin. Les jeunes légumes sont vraiment les plus tendres.

Parfait pour vos trempettes, vos salades et même vos eaux pétillantes rafraîchissantes.

**Truc de culture** : sol riche et bien drainé.



## Tomates indigo bleutées ou la tomate « Schtroumpf »

Quelle curiosité, [une tomate ni rouge, ni jaune, mais bleue!](#) Les enfants adorent cueillir des tomates et les manger comme des bonbons; imaginez si en plus, elle est de couleur « Schtroumpf ». Ce sera la vedette de vos collations estivales à coup sûr. Cette tomate cerise a une grosseur moyenne de 25 g et est très sucrée.

**Truc de culture** : sol très riche et humide.

## Radis hybride Rido ou radis melon d'eau

Cette belle curiosité est une excellente façon de faire apprécier les radis à vos cocos. Le radis passe du vert au blanc à l'extérieur, mais est rouge couleur melon à l'intérieur. Ce radis possède une saveur douce et est délicatement sucré. Parfait pour accompagner les plats asiatiques.

**Truc de culture** : semez très tôt et vous aurez une délicieuse récolte hâtive.

## Betterave Guardsmark

De forme ovale à ronde, la couleur de cette betterave surprendra vos enfants puisque l'intérieur est cerclé de blanc et de rouge, comme une canne de Noël! En plus, cette betterave conservera cette particulière coloration même après la cuisson. Une belle façon de faire découvrir ce légume un peu moins populaire auprès des enfants.

**Truc de culture** : facile à cultiver et même les jeunes feuilles peuvent colorer vos salades.



## Carotte Rainbow ou carotte « surprise »

La carotte sollicite davantage la patience de vos mini jardiniers puisqu'elle est longue à germer. Mais, quel enfant ne raffole pas de récolter une carotte du potager et de la manger avec encore un peu de terre? Imaginez quand en plus, à chaque cueillette, ils auront la surprise de la couleur. La variété Rainbow comprend la traditionnelle couleur orange, mais aussi des jaunes, des rouges, des blanches et même des saumon. Un succès assuré avec vos apprentis jardiniers.

**Truc de culture** : sol pauvre, bien drainé.



Réaliser un potager avec votre marmaille est un plaisir familial que tous devraient se permettre. Pour ceux dont le potager est une première expérience, débutez avec un petit espace pour apprendre dans le plaisir et maintenir l'intérêt.

Isabelle Caron



/mjardiner



/m.jardiner

Suivez nos Facebook live tous les samedis d'été à 9h00