

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 22 (1992)
Heft: 4

Rubrik: Nature et jardin : graines de printemps

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

L'ESSENTIEL EN POCHE

LES LÉGUMES
RARES ET OUBLIÉS



Rustica

Les légumes rares
et oubliés

Editions Rustica

Dans la collection «L'essentiel en poche» (Fr. 12.80 chaque titre) des Editions Rustica, une parution se révèle doublement intéressante. D'abord sur le plan de la forme: on a de fait en main «l'essentiel» à propos d'un sujet fort bien présenté, illustré et commenté. Ensuite, et peut-être surtout, on note l'effective rareté de la matière ici traitée sous le titre de «Les légumes rares et oubliés». L'auteur passe en revue une cinquantaine de ces légumes à la saveur d'autrefois. Resplendissantes d'étrangeté, ces plantes ont pour celui qui les cultive une qualité primordiale: celle de résister aux maladies et parasites. Reste la problématique des graines: où les trouver? La question est à poser indirectement à la maison d'édition Rustica, 6, rue Gager-Gabillot, 75015 Paris.

Graines de printemps

Qui dit printemps dit semis. Et qui dit semis, dit bien évidemment graines. Tout cela semble simple comme bonjour. Mais comment semer, et quelles graines? Autant de petites questions qui peuvent devenir aussi géantes que le haricot du conte, surtout lorsqu'on se les pose au dernier moment.

D'abord les graines. Ou plutôt, d'abord votre «plan de culture»; soit ce que vous avez décidé d'avoir cette année comme plantes (légumes, fleurs, etc.). Une fois ce choix fait, la prochaine étape est celle des emplettes (dans les grandes surfaces, chez les détaillants, ou calmement sur catalogue). Car bien qu'il soit possible de réutiliser les graines récoltées l'automne passé, il est préférable, afin de mettre toutes les chances de réussite de votre côté, de semer des graines sélectionnées. Il faut savoir que la valeur germinative des graines est limitée dans le temps et que cette limite est variable (de 1 à 3 ans selon les plantes).

Se méfier d'avril

Donc il fait beau, il fait même chaud et le sol en fumote parfois de joie. Et vous, vous bouillez d'impatience d'aller le travailler. Halte! Suivez pour une fois à la lettre le dicton populaire qui conseille de se méfier d'avril pour mieux faire ce qu'il nous plaît au joli mois de mai. En effet, pour que vos semis en plein air donnent des résultats satisfaisants, attendez pour les mettre en place que la terre soit réellement bien réchauffée; au cas où vous seriez réellement pressés de voir sortir les premières feuilles vertes, il vous suffira, pour obtenir satisfaction, de semer sous abri.

Le lit des semences

Préparer le sol pour un semis s'appelle faire un lit de semences. L'image illustre bien l'opération. On construit d'abord les pieds du lit par un labour grossier; les grosses mottes ainsi formées permettent le passage de l'air ainsi que le drainage de l'eau excédentaire. Puis un «affinage» de la terre de surface vous permet de mettre en place matelas et couverture douillettes. La couverture aura une épaisseur égale à trois fois le diamètre de la graine. A noter qu'un lit de semences se prépare en caissettes ou terrines selon le même principe qu'en pleine terre. On remplacera simplement les mottes de fond issues du labour grossier par des tesson de pots et les restes de tamisage du compost.

Mono- et dicotylédones

En botanique, les graines sont classifiées suivant deux principaux types: les mono- et les dicotylédones (un cotylédon est une feuille initiale). Les monocotylédones, dont le germe n'est constitué que d'une seule pousse très fine, sont plus délicates. Leur couverture devra être légère, faite par exemple de sable ou de tourbe. Les monocotylédones les plus couramment employées sont les graines de carotte et de poireau. Plus rustiques, les dicotylédones révèlent rapidement et sans trop se faire prier deux cotylédons charnus. Citons le cresson, le radis, les haricots, les pois, etc., comme faisant partie de ce deuxième type de graines. Toutes ravisent le jardinier par leur vitesse de germination.

Un régal!

Ceux d'entre vous qui ne jouissent pas du privilège d'un jardin potager peuvent quand même s'émerveiller de la beauté du processus de germination en faisant germer du blé (monocotylédone) et de la luzerne (dicotylédone). Une fois germées, ces graines pourront de surcroît entrer telles quelles dans votre alimentation. Non seulement c'est vert et c'est bon, mais ces cotylédons sont de formidables réserves de vitamines (un «plus» pour vos repas hivernaux). La marche à suivre est un jeu d'enfant: le 1^{er} jour, laisser tremper les graines dans un bocal dont le couvercle est remplacé par une étamine que fixe un élastique; le 2^e jour, retourner le bocal sur un support à claires-voies (les graines reposent sur l'étamine); le 3^e jour, rincer à grande eau, bon appétit et santé!

Intérieurs et balcons

Semis d'intérieur? Pourquoi pas un *mimosa pudica*! Aussi gracieuse qu'éphémère, cette plante a la particularité de refermer ses feuilles au moindre contact, mettant ainsi en évidence les similitudes et les interactions existant entre le règne humain et celui du végétal.

Quant aux bacs dont on orne balcons et appuis de fenêtre, vous y serez directement les fleurs annuelles telles qu'œillets d'Inde, soucis, capucines, pois de senteur, etc. On trouve même aujourd'hui des graines de géranium très florifère et aux coloris variés.