

LA SOLUTION  
EST DANS L'ASSIETTE!  
CONSOMMONS DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON!

#LEDEFI

N°2

## JE CRÉE MON POTAGER D'INTÉRIEUR

Cultiver son potager d'intérieur est un excellent moyen de réduire les émissions de gaz à effet de serre liées au transport de nos aliments. En effet, ces derniers parcourent en moyenne **entre 2500 et 5000 kilomètres** depuis leur lieu de production jusqu'à notre assiette !

### PASSER À L'ACTION

#### # Quelques règles simples

- 1/ Choisir la **bonne exposition** : un emplacement aéré et lumineux, de préférence non orienté au nord.
- 2/ Choisir les **bons contenants** : ils doivent être adaptés aux cultures, présenter des trous au fond (pour faciliter le drainage) et être accompagnés de soucoupes (pour récupérer le surplus d'eau).
- 3/ Choisir les **bons végétaux** : les herbes aromatiques, fraisiers, radis, piments et tomates cerise poussent vite en intérieur. Pour savoir quand planter et quand récolter, il est préférable de consulter un « calendrier du potager ».
- 4/ Les **planter correctement** : installer une couche épaisse de billes d'argiles au fond des contenants afin d'assurer un bon drainage. Compléter avec du terreau pour potager. Être attentif aux associations (éviter le persil près des laitues par exemple).
- 5/ Les **entretenir avec soin** : en intérieur, l'air ambiant est plus sec, l'arrosage régulier et adapté aux besoins des plantes est indispensable. Ajouter également de l'engrais (compost) si nécessaire.

#### À SEMER EN MARS/AVRIL



MENTHE



CIBOULETTE



BASILIC



PERSIL



CORIANDRE



THYM



TOMATE CERISE



MINI-CHOU



RADIS

### #LEDEFI DE LA SEMAINE :

Cette semaine, je me lance dans deux ou trois plantations d'intérieur !

### ALLER • LOIN

#### #L'INFOMALINE :

Saviez-vous que certains légumes comme les salades, les carottes, les oignons, l'ail, etc. repoussent à l'infini ? Faites le test chez vous avec une laitue : conservez le pied de votre salade (environ 5 cm) puis mettez-le dans un récipient à la lumière en l'immergeant à moitié. Changez régulièrement l'eau pour favoriser la repousse. Après quelques jours, vous commencerez à voir des bourgeons et des racines ; c'est alors le moment de planter votre salade avec précaution dans un pot !