

JARDINAGE

Superbes et précieuses amarantes

Joséphine Gretillat

Plante ornementale chez nous et plante alimentaire depuis des lustres en Asie, en Afrique et en Amérique, l'amarante nous ravit par ses floraisons spectaculaires et ses feuilles richement colorées.

Si l'on fait pousser ici l'amarante pour orner nos jardins, elle est surtout cultivée ailleurs pour la consommation de ses graines et de ses feuilles, crues en salades ou cuites comme des épinards.

Dans nos jardins, on connaît surtout l'amarante «queue de renard» cultivée depuis des temps immémoriaux mais certains prédisent à cette espèce un avenir alimentaire grâce à ses qualités nutritives.

Pseudo-céréale

L'amarante est une pseudo-céréale: elle n'appartient pas à la famille des graminées mais elle s'emploie comme une céréale et ne contient pas de gluten. La graine d'amarante est riche en protéines (15%) et contient des quantités importantes d'acides aminés notamment de la lysine, un acide aminé déficient chez les céréales. C'est une bonne source de calcium, de fer et de fibres.

Les graines sont transformées en farine ou flocons et servent à la confection de biscotte, pain, pâte, muesli, etc. On trouve ces articles princi-



Les amarantes ont une croissance très rapide et offrent de belles floraisons en plein été.

palement dans les magasins biologiques pour l'instant. Comme le maïs, les graines de certaines amarantes sont chauffées et éclatent comme du pop corn.

Culture

L'amarante est une plante annuelle de croissance généralement rapide qui peut atteindre plus de 2 m de hauteur. Elle porte souvent des épis magnifiques (*Amaranthus cruentus* et *A. hypochondriacus*) parfois retombants (*A. caudatus*). Chez l'*Amaranthus tricolor*, son feuillage peut être vert, rouge, jaune ou marbré.

Elle aime le soleil et la chaleur et se satisfait de tout sol, mais elle profite beaucoup d'une terre riche et bien pourvue en eau.

Ses graines sont toutes petites: il y en a plus de 2000 par

gramme. Le lit de semence doit être finement préparé avant le semis et les graines sont à peine enterrées.

Plomber le sol. Semer en mai, directement en place ou en pépinière suivi d'un repiquage.

Utilisation: en groupe de quelques plantes ou en isolé, en pot, comme fleurs coupées.

Variétés

Queue de renard Pony tails: les panicules retombant semblent composés de grosses perles rouge-rose enfilées les unes après les autres.

Tête d'éléphant: une amarante impressionnante par son épi rouge ressemblant à une trompe d'éléphant.

Burgundy: très belle amarante à croissance rapide. Les feuilles, tiges et panicules sont rouge pourpre. Plante de 1,5 m de haut. Cette variété se prête



Variegata: une jolie variété à feuillage coloré.

aussi à une culture de légume-feuille.

Golden: plante de 1,5 m de haut avec des magnifiques panicules jaune or à orangé.

Variegata: ce ne sont pas les épis (verts et petits) qui font la beauté de cette plante touffue mais son feuillage vert marbré de rouge; elle fait 80 cm de haut. C'est également un légume-feuille.

L'agenda des cultures

Les crucifères en terre

En plaine: semer du cerfeuil, persil, poireaux d'automne, maïs sucré, bettes à tondre, laitues et salades. Mettre en place une deuxième série de haricots nains ainsi que les haricots à rames. Planter les divers choux (à choucroute, rouges, Bruxelles, chou-fleur), les brocolis et Romanesco. Attacher les pois régulièrement ainsi que les concombres à salade et les tomates. Ebourgeonner les tomates et les conduire sur une voire deux tiges seulement, les traiter préventivement contre le mildiou ou placer un fil de cuivre au pied de chaque plant.

Pailler les framboises et les mûres pour maintenir un peu d'humidité en cette période de sécheresse. Couper les stolons des fraisiers et ne garder que le premier plant attaché au pied mère si vous souhaitez les multiplier. Laissez-les encore attachés jusqu'au moment de la plantation qui se fera en août. Couper les fleurs fanées des pivoines, des iris, des ancolies et autres vivaces printanières.

En montagne: en espérant que les gelées nocturnes s'éloignent, c'est enfin le moment de planter et semer en pleine terre! Donc à vos sachets de carottes rouges, jaunes, asiatiques ou en mélange, salades à tondre et pommées, racines rouges (betteraves à salades), choux raves, bettes à tondre, radis à échelonner tous les quinze jours et haricots nains verts, jaunes, violets ou Borlotti, vous avez l'embaras du choix. Planter les poireaux, les choux de toutes sortes dont le Romanesco qui se porte à merveille en montagne et qui héberge très peu de chenilles contrairement aux brocolis. Planter les fenouils, bettes à côtes, salades pommées et autres laitues ainsi que les courgettes, pâtissons et mini-courges qui, elles, arriveront à maturité en altitude.

Pailler les cucurbitacées pour maintenir l'humidité dont elles ont besoin et protéger les fruits de la terre lors de fortes pluies. Mettre en place les annuelles, tagètes, cosmos, reines-marguerites, queues de renards, lavatères ou autres. Arroser les fraises pour qu'elles arrivent à maturité et traiter les framboises contre les vers. Surveiller les attaques de pucerons sur les rosiers car ils sont déjà présents!

KARINE CALAME

Ville-Campagne

«Laines d'ici» se présente durant deux jours à Cernier

L'association «Laines d'ici» présentera «Le travail des laines rares en Suisse», les samedi et dimanche 4 et 5 juin 2011, sur le site d'Evologia à Cernier (NE). Des artisanes passionnées feront découvrir aux visiteurs les différentes activités de transformation de la laine, du cardage au tissage, en passant par la teinture, le filage et le feutrage. La laine utilisée durant ces deux jours proviendra principalement de moutons de race ProSpecieRara, c'est-à-dire d'anciennes races ovines en voie de disparition. A cette occasion, Laines d'ici inaugurera son nouvel atelier de cardage.

Le Centre régional de la laine accueillera une belle exposition d'articles à base de laine de 10 h à 17 h durant les deux jours (horaire valable aussi pour les activités). Le public pourra assister à la tonte de moutons le samedi de 14 h à 16 h. Dimanche à 14 h, Johanna Rösti-Bühler, professionnelle textile, donnera une conférence (www.lainesdici.ch).

SP

Plus de 250 caves vaudoises ouvrent leurs portes

Les Caves ouvertes vaudoises se dérouleront dans tout le canton durant le week-end de Pentecôte, les 11 et 12 juin prochains. L'occasion de découvrir plus de 250 caves et leurs crus dans les six régions viticoles: La Côte, Lavaux, Chablais, Bonvillars, Côtes de l'Orbe, Vully. Le passeport «Caves ouvertes» coûte 15 fr. et comprend la dégustation dans les caves, un verre souvenir, le transport en navette de cave en cave depuis les gares régionales suivantes: Yverdon (Bonvillars et Côtes de l'Orbe), Aigle, Villeneuve, Ollon (Chablais), Morges, Allaman, Gland, Nyon, Rolle (La Côte), Cully, Chexbres, Vevey, Lutry (Lavaux). Durant ces Caves ouvertes 2011, les visiteurs ont aussi l'occasion de découvrir des produits du terroir, des menus particuliers dans certains restaurants, des animations. Heures d'ouverture des caves: samedi et dimanche de 10 h à 19 h. La liste des caves participant à l'opération peut être consultée sur le site www.cavesouvertes.ch

AGRI

DOCUMENTATION

Les herbes aromatiques à l'affiche

Coup double pour l'Agence d'information agricole romande qui édite à la fois une brochure et une affiche sur un thème bien de saison, les herbes aromatiques. Deux publications qui devraient rencontrer un franc succès à l'orée de l'été.

L'enseigne de *Les herbes aromatiques*, l'attrayante brochure de 16 pages richement illustrée éditée par AGIR informe le lecteur sur les mille et une vertus de nos fines herbes les plus courantes: persil, ciboulette, sauge, thym, safran, origan, ail des ours, mélisse citronnelle, laurier, basilic et romarin.

Origine, culture et propriétés sont passées tour à tour en revue par ce document distri-

bué gratuitement par l'agence. Le lecteur y apprend que le persil tient le premier rang des herbes aromatiques consommées en Suisse devant la fine ciboulette qui a la vertu de favoriser la digestion grâce à ses propriétés légèrement antiseptiques.

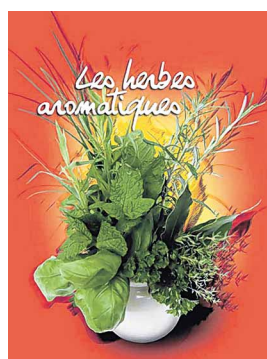
Savez-vous que l'origan en infusion combat le rhume et la grippe? Et que le thym, en tisane, soigne les infections respiratoires et draine le foie? Tous ces renseignements et bien d'autres se trouvent dans la nouvelle brochure de l'Agence d'information agricole romande.

Elle présente en outre une palette de bonnes recettes provenant des abondants plans hebdomadaires de menus diffusés par l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales (www.paysannes.ch), ainsi que du classeur de l'Association des paysannes vaudoises (www.paysannesvaudoises.ch).

De quoi se régaler tout en approfondissant nos connaissances sur les humbles et pourtant précieuses plantes condimentaires sans lesquelles l'art culinaire ne serait pas ce qu'il est.

Elles s'affichent aussi

Sous le titre de «Jardin aromatique», une superbe affiche dessinée par l'artiste Monique Félix met en lumière une vingtaine de ces herbes condimentaires. Elle sera principale-



Joli bouquet en couverture de la brochure.



L'affiche réalisée par l'artiste Monique Félix met en lumière une vingtaine d'herbes condimentaires.

ment distribuée dans les écoles ainsi que sur le stand «Proches de vous. Les paysans suisses» dans les foires et autres manifestations.

Cette affiche peut également être adressée par poste dans un tube spécial pouvant contenir plusieurs affiches. En ce cas, 10 francs pour frais d'envoi devront être facturés.

POUR COMMANDER

AGIR, case postale 128
1000 Lausanne 6, fax 021 613 11 30
courriel info@agirinfo.com