



les solutions vertes
pour vos cultures et vos jardins

Les plantons bio de Pousse Nature en 2020

La vente se fera mi-mai, je ne sais pas encore sous quelle forme, ça dépendra de la situation avec le Coronavirus ;-)

Dès les Saints de Glace * passés vous pouvez installer mes plantons de solanacées (tomates, poivrons, aubergines, physalis...) et curcubitacées (courge, courgette, cornichon, concombre...) dans votre jardin ;-)

Toutes les tomates sont issues de mes propres graines que j'ai récoltées lors de précédentes cultures dans le jardin de Pousse Nature. Vous avez donc la garantie d'une graine et de plantons 100% bio et local !

Seule exception : quand je commence la culture d'une nouvelle variété de tomate ou pour les curcubitacées (courge, courgette...). Celles-ci s'hybrident facilement s'il n'y a pas assez d'espace entre les cultures. J'achète alors mes semences bio chez **Zollinger** aux Evouettes ou chez **Sativa** (pour les variétés de **ProSpecieRara**).

Je reproduisais jusqu'en 2015 pour PSR : la tomate Négresse, le cornichon Vert petit de Paris, le pois mangetout Seengen et le haricot à rames Elfiger. Le cornichon Vert petit de Paris est donc aussi issu de mes semences. **En 2016, j'ai changé de variétés : courge Boston Marrow, haricot d'Espagne Blanc de Jona, tomate Kremser Perle et le pois de Fully !**

Je n'achète pas de terreau pour le semi ou le repiquage, j'effectue un mélange maison à base de terre du jardin, de compost, et à l'occasion je peux rajouter un peu de sable pour les semis.

Vous aurez donc 0% de tourbe dans vos plantons pour la vigueur des plans, vos mains préservées de l'acidité de la tourbe et la sauvegarde des tourbières qui représentent des écosystèmes menacés !

* Les Saints de Glace

Avant la réforme du calendrier Grégorien en 1582, Les Saints de Glace étaient les
→ 11 (Saint Mamert), 12 (Saint Pancrace), 13 (Saint Servais), 14 (Saint Boniface) mai et le dernier, souvent oublié, le 25 mai (Saint Urbain). IL correspond au vieil adage : *Mamert, Pancrace, Servais, Boniface sont tous des Saints de glace, mais saint Urbain les tient tous dans sa main. Après la réforme, les Saints de Glace tombent les 19, 20, 21, 22 et 25 (Sainte Sophie).* Personnellement je reste attentive aux 2 tranches de dates ...

Pousse Nature Sàrl • avenue de la Gare 57 • 1870 Monthey
024 472 28 83 • info@poussenature.ch • www.poussenature.ch
f <https://www.facebook.com/PousseNature> (page consultable sans compte)

N° de
référence

Espèce et Variété

Photo

Tomate (*Lycopersicon lycopersicum*, famille des solanacées)

1 Tomate Jaune de Thun

Juteuse, jaune

Petits fruits jaunes et ronds, croissance décontractée. Rustique et peu exigeante, précoce. Adaptée pour des régions plus en altitude. Excellente qualité gustative.



2 Tomate Black cherry

Rouge foncé à noir, juteuse

Tomate cerise d'excellente qualité gustative. Fruits noirs, ronds, de la grandeur d'une tomate cocktail. Grande productivité et bonne qualité de conservation.



3 Tomate Saucey

Pelati, rouge

Grappe de 5-10 fruits en forme de prune, qui mûrissent vite et peuvent rester longtemps en place. Plante buissonnante, aussi pour la culture au balcon.



4 Tomate Négresse

Rouge foncé à noir, juteuse

Tomate noire dont Pousse Nature reproduit pour PSR.

Fruit rouge sombre "noir" avec un collet vert avant maturation complète.



5 Tomate jaune en forme de poire

Charnue, cerise, jaune

Petits fruits jaunes, en forme de poire, à l'aspect décoratif. La plante a une croissance vigoureuse.



6 **Tomate en forme de poivron**

Rayée jaune et rouge

Idéal pour farcir car l'intérieur est creux comme dans un poivron !



8 **Tomate San Marzano**

Pelati, rouge

Variété productive et robuste donnant de très gros fruits allongés, à la chair ferme et peu juteuse convenant bien à la transformation en purée de tomate.



9 **Tomate Beauté blanche**

Charnue, blanche, douce

Tomate moyenne d'une couleur blanc-lait qui se colore à la lumière solaire en un jaune lumineux. Chair sucrée, mielleuse, sans acidité, moyennement juteuse.



10 **Tomate Ananas**

Charnue, jaune-orange

Fruit magnifique en tranche (ressemble à l'ananas) Variété tardive. La plante porte des fruits côtelés pouvant atteindre jusqu'à un kilo. Peau jaune orange, avec des rayures rouges. La chair fine et à nombreuses loges rappelle celle de l'ananas.



11 **Tomate Carotina**

Orange, juteuse

Variété résistante de grand rendement donne des fruits juteux ayant un goût prononcé. De plus son parfum délicat et son contenu élevé en vitamines A la distinguent.



12 **Tomates orange Bourgoïn**

cerise, juteuse, orange.

Arôme rafraîchissant et goût prononcé



13 **Tomate Matina**

Variété de plein champ très précoce, à fruits moyens et savoureux. Hauts rendements. Plante robuste. Convient aussi aux endroits protégés et ensoleillés d'altitude.



14 **Tomate Pêche jaune**

Fruit moyen à petit, charnue, jaune

Chair jaune et juteuse, douce, de bonne saveur. Peau veloutée et duveteuse, comme celle d'une pêche.



15 **Tomate Rose de Berne**

Charnue, rose

Fruits tardifs, délicats et extrêmement savoureux.



17 **Tomate Green Zebra**

Charnue, verte

Variété très ancienne, encore disponible ça et là. Croissance vigoureuse et feuillage sombre. Fruit vert clair strié de vert foncé, devenant quelque peu jaunâtre à maturité, plein de saveur.



20 **Tomate Green Grape**

Cerise, juteuse, verte

Tomate de plein champ. Petits fruits jaune-vert de bonne qualité gustative.



21 **Tomate Purple Calabash**

Moyenne à grosse, charnue, noire

Autant sa couleur que sa forme sont extraordinaires. Les fruits de cette variété très foncée peuvent selon la situation devenir pratiquement noirs. Ils se distinguent des autres fruits des variétés foncées par leur goût de miel.



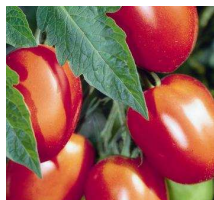
22 **Tomate Prince Borghese**

Cette variété robuste et à forte croissance produit une multitude de petits fruits qui en Italie sont surtout séchés et conservés dans l'huile, mais peuvent aussi être consommés frais.



23 **Tomate grimpante**

La plante peut atteindre jusqu'à 3m de hauteur et porte de juillet à octobre de succulentes tomates en forme de prunes. Son feuillage est rarement malade. Une culture toute spéciale pour votre jardin!



24 **Tomate Sibirienne ou Précoce de Sibérie**

Cette tomate se cultive très bien sur le balcon et porte ses premiers fruits fin juin déjà! Les fruits sont petits à moyens. La chair est ferme et le goût prononcé. Sa taille courte d'environ 60 cm permet de la cultiver en pot.



27 **Tomate Raisin vert**

Variété aux très petits fruits, de couleur vert-jaune, en grappes similaires à du raisin. Chair verte. Saveur peu commune de douceur épicée. Feuillage abondant et résistant. Très grande productivité. Culture facile. Tendance à l'éclatement par saison humide.



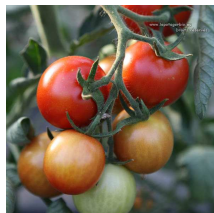
28 **Tomate Pomona**

Fruit rond, lisse, aplatie et rouge, plus de 200 gr, juteux, idéal pour les salades, plante productive et résistante.



29 **Tomate Monda**

Variété maraîchère, très productive, formant de très beaux bouquets de fruits de calibre moyen. Bonne résistance aux maladies. Excellente qualité gustative. Croissance indéterminée. Convient aussi pour la culture en serre. Précoce !



30 **Tomate Evergreen**

Variété robuste aux gros fruits verts charnus légèrement côtelés. Les fruits passent du vert au jaune doré en mûrissant mais restent verts à l'intérieur. Bonne saveur.



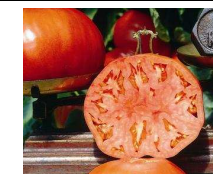
33 **Tomate Belmont**

Variété résistante, traditionnelle d'Italie. Fuit moyen à petit, rouge. Mon donateur ne m'a pas donné beaucoup de renseignement, j'attends vos commentaires ;-)

À garder une pour tester !

34 **Tomate Babuska**

Une de nos préférées. Cette tomate convainc par sa taille gigantesque, sa beauté et son goût extraordinaire! Très polyvalente: salades, sauces, etc. Variété tardive, donc serre ou abri recommandé.



35 **Tomate Miel du Mexique**

La meilleure tomate cherry de toutes. De parfaites grappes de petites tomates de la taille de cerises. Leur goût unique leur donne leur nom, et les rends irrésistibles. Les plants sont vigoureux et produisent une récolte abondante.



36 **Tomate Vésuve**

Les petits fruits aromatiques de cette variété italienne forment de belles grappes. A Naples, on attache les grappes ensemble, à utiliser en cuisine ou en salade. Si on suspend les grappes dans un endroit frais et aéré, les tomates se gardent plusieurs mois! Des tomates du jardin en janvier? A essayer !



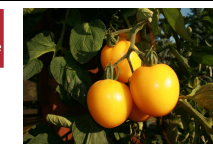
37 **Tomate Cœur de bœuf galicienne**

Variété qu'une connaissance m'a donné cette année pour essayer... je ne peux donc rien vous dire à son sujet à part que le type cœur de bœuf est une tomate charnue.



38 **Tomate Citron**

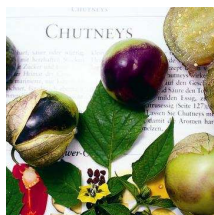
Variété non ramifiée. Fruit jaune, à la saveur sucrée, à la peau se détachant facilement de la chair à maturité.



Physalis (Coqueret du Pérou)

Tomatillo ou Aubergine de montagne

Plante vigoureuse, qui donne des fruits vert-violet dans des lampions verts. On les cueille avant qu'ils ne sortent totalement de leur enveloppe. Utilisation pour des sauces mexicaines, en ratatouille et toutes recettes à base d'aubergines.



Aromatiques

Basilic Grec Sélection Z

Le basilic grec forme une boule parfaite composée d'une multitude de feuilles minuscules. Son parfum est très puissant.



Basilic Opal

Basilic aux feuilles violettes, très aromatique.



Basilic Citron

Basilic à petites feuilles à saveur citronnée. Excellente tisane et ice-tea.



Basilic De Gênes Sélection Z

Variété à grandes feuilles vertes, traditionnelle en Italie. Très aromatique



Aubergine (*Solanum melongena*, famille des solanacées)

40 Aubergine Obsidian

Adaptées à notre climat qui ne sont pas des Hybrides F1. Ses fruits sont violets foncés.



41 Aubergine Pink Lady (type asiatique)

De longs fruits fins, atteignant 30 cm, et de couleur rose. Chair très tendre et goût exquis. Cette variété robuste produit une riche et régulière récolte, jusqu'en automne. Hauteur jusqu'à 1 m.



43 Aubergine White Egg

Cette belle plante robuste produit une multitude de petites aubergines en forme d'oeufs. Nous conseillons de couper les fruits avant la cuisson, de les reposer pendant une heure dans du sel, et d'ensuite les rincer. Hauteur jusqu'à 120 cm.



45 Aubergine Bianca sfumata di rosa

Ces beaux fruits blanc-violet sont très décoratifs et ont environ la taille d'une poire. La chair tendre et aromatique en fait un plaisir culinaire.



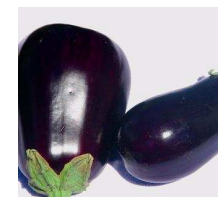
46 Aubergine Pourpre Longue (type asiatique)

Est une véritable découverte! Des fruits fins de 40cm de longueur, d'un violet foncé. La chair est tendre et d'un goût unique. Nous les apprécions coupés en tranches de 8mm, rapidement revenues à l'huile d'olive. Elles sont aussi adaptées à toutes les autres recettes à base d'aubergines. Hauteur jusqu'à 120cm.



47 Aubergine Black Beauty

L'aubergine classique, comme on se l'imagine! Dodue, d'un violet très foncé, et avec une chair tendre. Idéale pour toutes les recettes à base d'aubergines. Une des dernières variétés non-hybrides. Hauteur env. 80 cm.



Légumes « feuille »

Je fais des commandes groupées de temps en temps et vais les chercher chez un collègue...

Le message est diffusé par sms ou Whatsapp ou sur la page Facebook de Pousse Nature... infos 079 376 17 66

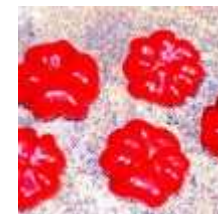
Légumes bio	Prix
Choux brocolis barquette de 6	CHF 4.50
Choux fleur barquette de 6	CHF 4.50
Colrave blanc barquette de 6	CHF 4.50
Colrave rouge barquette de 6	CHF 4.50
Côtes de bettes pot de 9 cm	CHF 4.50
Persil frisé pot de 12 cm	CHF 6.00
Persil plat pot de 12 cm	CHF 6.00
Salade Batavia rouge barquette de 6	CHF 4.00
Salade Batavia verte barquette de 6	CHF 4.00
Salade Pommée verte barquette de 6	CHF 4.00
Ciboulette pot de 12 cm	CHF 6.00
Estragon pot de 14 cm	CHF 7.50
Marjolaine/Origan pot de 14 cm	CHF 7.50
Mélicse pot de 14 cm	CHF 7.50
Menthe After Eight (chocolat) pot de 14 cm	CHF 7.50
Menthe poivrée pot de 14 cm	CHF 7.50
Menthe pomme pot de 14 cm	CHF 7.50
Menthe marocaine pot de 14 cm	CHF 7.50
Menthe verte pot de 14 cm	CHF 7.50
Sauge pot de 14 cm	CHF 7.50
Thym citron pot de 14 cm	CHF 7.50
Thym pot de 14 cm	CHF 7.50

Poivron et piment (*Capsicum annuum*, famille des solanacées)

- 50 **Piment Paprika doux**
Variété précoce. Fruits longs et minces au goût corsé mais pas fort. Utilisation: Frais, sec ou moulu.



- 51 **Poivron rond de Hongrie**
Fruits ronds légèrement aplatis, qui se colorent d'un rouge lumineux à complète maturité et dont la chair est très pulpeuse et douce. Ils conviennent tout particulièrement pour farcir.



- 52 **Poivron Frigittello**
Un poivron aux usages multiples, avec un rendement abondant aussi en plein air. Les petits fruits charnus sont juteux et très aromatiques. A cueillir verts ou mûrs, pour la consommation crue, la cuisine ou les conserves. Vainqueur de notre test en 2010.



- 53 **Piment-cloche**
Cette spécialité produit de jolis fruits en forme de cloches rouge, qui peuvent être très forts. La plante atteint une hauteur de 180 cm et aime les endroits ensoleillés. Très décoratif aussi sur le balcon!



- 54 **Poivron Golden Wonder**
Ce poivron jaune à gros fruits cubiques produit une chair ferme et juteuse. Une culture en plein air est possible dans un climat tempéré, mais une serre donne une récolte plus précoce et abondante. Idéal aussi pour le marché.



- 55 **Poivron Corne de taureau jaune**
La variété préférée en Italie. De longs fruits pointus, juteux et plein de goût. A cueillir de préférence quand ils sont encore légèrement verts.



57 **Piment Babura**

Plante buissonnante d'environ 70cm de hauteur donnant de longs fruits pointus, qui, d'abord presque blanc, se revêtent d'un rouge lumineux à complète maturité. Leur chair est très pulpeuse et légèrement piquante, ce qui les rend particulièrement intéressant pour les farcir. Variété traditionnelle donnée par des maraîchers du Kosovo.



59 **Poivron Rouge d'Asti**

Originaire du Piémont, ce poivron rouge produit une chair ferme et juteuse. Une culture en plein air est possible dans un climat tempéré, mais une serre donne une récolte plus précoce et abondante. Idéal aussi pour le marché.



60 **Piment Fortissimo**

Variété précoce. Fruits courts minces et pointus. Très, très forts.



61 **Poivron Vert**

Les poivrons verts sont des fruits récoltés avant maturité complète sinon ils virent sur le rouge ou le jaune. Mon donateur m'a recommandé de les cueillir vert car ils deviendraient durs si on les laisse changer de couleur... à vérifier !



62 **Poivron Piquillo galicien**

Vous avez sûrement déjà vu ce petit poivron conique, souvent acheté en bocal. Très présent dans la cuisine espagnole, il vient relever nos recettes de tapas et de paëlla. Pas piquant, mais très parfumé, c'est vraiment l'ingrédient parfait pour nos apéros d'été!



63 **Poivron rouge galicien**

Une variété qu'une connaissance m'a donnée cette année... j'en saurais plus cet été :-o))

64 **Poivron Padron**

une variété de poivrons de la municipalité de Padrón en Galice (AOP). Ce sont de petits poivrons d'environ 2 pouces (5 cm) de long, avec une couleur allant du vert vif au vert jaunâtre, et parfois rouge. Généralement doux, une minorité (10-25%) est particulièrement chaude.

D'après les explications reçues, il deviendrait piquant à sa maturité donc quand il devient rouge ! A vérifier...

Les poivrons sont généralement frits dans l'huile d'olive jusqu'à ce que la peau commence à se boursoufler et que le poivre s'effondre. Ils sont ensuite servis chauds avec l'huile et un saupoudrage de gros sel, parfois accompagnés de morceaux de pain, comme des tapas.



Les Cucurbitacées

71 **Hokkaido vert** (Cucurbita maxima)

Variété japonaise à l'épiderme vert et à chair jaune très douce et sèche. Excellent goût rappelant la châtaigne. Petits fruits savoureux de 1.5 à 2 kg. Capacité de stockage bonne.



73 **Potiron Flat White Boer** (Cucurbita maxima)

Variété d'Afrique de Sud. Grands fruits blancs assez plats et faiblement côtelés. Chair ferme et en même temps humide, orange foncé et très délicieuse. Excellente peut être utilisée pour tous les plats de courge. Fruit de 6 à 10 kg. Capacité de stockage bonne.



76 **Potiron Boston Marrow** (Cucurbita maxima)

A été présentée pour la première fois en 1824 à Boston, USA et a été pendant longtemps une variété répandue et appréciée. Les fruits sont de couleur orange, ronds et pointus aux deux extrémités. La peau est dure et parfois couverte de nombreuses petites verrues mais elle se mange comme tous les potimarrons. La conservation est très bonne.



78 **Courge Butternut** (Cucurbita moschata)

Courge en forme de cloche d'un jaune foncé. Chair de couleur jaune-orange. Très ferme et fine au goût de noisette. Homogène et productive. En raison du temps de développement relativement court, la variété peut aussi mûrir dans des endroits au climat rude. Fruit de 1.5 à 3 kg. Capacité de stockage bonne.



80 **Rouge Vif d'Etampes** (Cucurbita maxima)

Ancienne variété française produisant des courges d'un orange vif. Les fruits ovales, atteignant 10kg, sont très décoratifs et très équilibrés en goût. Ils conservent bien à température ambiante. Fruit de 5 à 25 kg. Capacité de stockage moyenne.



91 **Courgettes Sultan** (Cucurbita pepo)

Grâce à sa tendresse et à son goût unique cette variété est le choix idéal pour la réalisation des mets les plus fins. On la cueille généralement petite (8-12 cm), mais elle reste consommable jusqu'à une taille de 25 cm, spécialement aussi pour les courgettes farcies. Elle ne devrait manquer dans aucun potager!



92 **Courgettes Beurrée jaune** (Cucurbita pepo)

Courgette de belle couleur jaune, devant être récoltée très précocement (10 cm) pour être fondante. On peut faire rissoler ses grandes inflorescences mâles après les avoir enroulées dans de la pâte à frire.



93 **Courgettes Grey** (Cucurbita pepo)

Longs fruits vert foncés. Plantes très fortes et résistantes.



94 **Courgettes Ronde de Nice** (Cucurbita pepo)

La courgette ronde! Traditionnelle en Italie et dans le Sud de la France. Ces courgettes rondes, d'un vert clair et striées de bandes, sont récoltées quand elles atteignent une taille entre 3 et 10cm. S'utilisent comme des courgettes. Haut rendement.



95 **Courgette Striato d'Italia** (Cucurbita pepo)

Ancienne variété italienne classique, aussi appelée "striée de Naples", elle produit une quantité non négligeable de fruits allongés, vert plus ou moins foncé, strié de vert clair sur la longueur. Mon donateur m'a dit qu'elles restent assez fermes à la cuisson.



96 **Courgette Romanesco** (Cucurbita pepo)

Variété italienne de la région de Rome. Fruits verts aux rayures jaunes légèrement prononcées. Se récoltent de préférence à 25-30 cm de long. Sa chair fine est très savoureuse. Très prolifique. Excellente qualité et saveur au petit goût de noisette.



- 100 **Cornichon Vert petit de Paris** (*Cucumis sativus*)
Variété que nous reproduisons pour PSR
Court et cylindrique, figurent parmi les meilleurs.



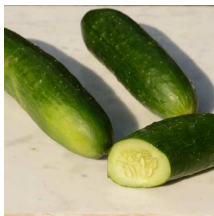
- 101 **Concombres Pick-nick** (*Cucumis sativus*)
A découvrir absolument! Ressemble, par son aspect et son éclatante fraîcheur, à un citron. Savoureusement rafraîchissant pour les petites collations, pour le picnic et pour la musette des sportifs. Se récolte jusque tard en automne.



- 103 **Concombre Nostrano**
Concombre trapu à épiderme présentant des aspérités assez prononcées. Saveur fine. Agrémente tous les repas d'été.



- 104 **Concombre Antalya**
Ce concombre frais et croquant est originaire de Turquie, et se distingue par ses plantes robustes et son goût incomparable. Fruits lisses d'une longueur d'environ 20cm. Mme Erika Seith le cultive depuis des années, et nous l'a fortement recommandé. Préfère les endroits chauds et ensoleillés.



- 105 **Mini- cornichons Melothrie scabre** (*Melothria pendula scabra*)
Idéal pour l'apéro ! Les fruits de cette plante grimpante ressemblent à des minis pastèques. La plante peut très rapidement atteindre 1.50 m de hauteur si un tuteur est à disposition. Utilisation comme les cornichons.



- 110 **Melon Charentais** (*Cucumis melo*)
Melon de grandeur moyenne à épiderme jaune, lisse. Sa chair rouge orange est très sucrée. En semant précocement on peut récolter des fruits mûrs en août déjà.
Essai concluant dans le jardin de Pousse Nature.



- 111 **Pastèque Sugar Baby** (*Citrullus lanatus*)
Cette variété mérite bien son nom: elle produit des fruits petits verts foncés, ronds, à la chair rouge, juteuse et très sucrée.
En régions favorables les fruits arrivent déjà à mûrir en plein champ.
Essai concluant dans le jardin de Pousse Nature.



- 111 **Pastèque Or de Sibérie**
Voilà une spécialité: ces grandes pastèques ovales nous viennent de Sibérie, et se distinguent par leur chair jaune-orange. Un peu moins sucrée, mais beaucoup plus aromatique que les variétés classiques. Elle est plus robuste que la Sugar Baby et pousse aussi en plein air dans un endroit protégé, mais une serre est toujours un avantage.





les solutions vertes
pour vos cultures et vos jardins

Prix des plantons

Tomates 4 fr.

Poivrons/piments 4 fr.

Aubergines 4 fr.

Physalis 4 fr.

Basilic 4 fr.

Courge 3 fr.

Courgette 3 fr.

Cornichons/concombres 3 fr.

Melons 3 fr.

En vente chez Pousse Nature

Aux alentours des Saintes Glaces à la mi-mai