

ASSOCIER FLEURS ET LEGUMES AU POTAGER

A la demande d'un abonné, je mets à disposition ce document au format PDF

Quels sont les avantages à associer fleurs et légumes au potager ?

On a trop souvent tendance à vouloir séparer le jardin d'ornement du potager, alors que ces éléments fonctionnent beaucoup mieux ensemble ! Avoir des fleurs au potager, c'est évidemment très agréable d'un point de vue esthétique, mais on peut également y trouver de nombreux avantages ! Les fleurs mellifères attirent les insectes pollinisateurs, qui sont indispensables à une bonne pollinisation de nos légumes. Elles attirent également certains insectes auxiliaires ou repoussent certains insectes dits « nuisibles » ou « ravageurs ». D'autres sont utiles pour lutter contre les adventices ou contre certaines maladies, agissant comme une véritable pharmacie naturelle au potager. Je vous propose donc de découvrir les bonnes associations entre fleurs et légumes.

Quelles fleurs installer au potager ?

La Bourrache et la Phacélie sont pour moi les championnes pour attirer les insectes pollinisateurs. Cette année, je vais également ajouter des Cosmos, également très mellifères.

Les célèbres Oeillets d'Inde, nématocides naturels, repoussent les nématodes et les aleurodes des racines des tomates, raison pour laquelle on les associe traditionnellement à cette culture. Ils auraient aussi la faculté d'éloigner les altises, les pucerons et pas mal d'autres insectes. Ils sont également connus pour renforcer la vigueur des légumes. Une formidable plante compagne, donc, à installer un peu partout au potager.

Les Soucis font partie des toutes premières fleurs que j'ai installé au potager. Esthétiques, peu contraignants, les soucis s'adaptent à toutes les conditions de culture, demandent peu de soins et se ressèment d'année en année, sans intervention de votre part. Les Soucis attirent les syrphes, insecte pollinisateur dont les larves ne nourrissent de pucerons. Ils auraient également la faculté de repousser les mouches blanches, les pucerons, les doryphores (qui n'apprécient pas non plus les fleurs de Lin), les altises et la piéride du chou. Les pétales de soucis sont comestibles, on peut les utiliser en salade ou les faire sécher et les utiliser pour colorer le riz, comme on le ferait avec du safran.

La Capucine est connue pour attirer les pucerons : on dit qu'ils préfèrent envahir les Capucines plutôt que les légumes ! Je ne l'ai pas vraiment personnellement constaté au potager, mais d'autres jardiniers ont confirmé cette information. La Capucine attire aussi les coccinelles, grosses mangeuses de pucerons. La variété naine aurait également une action anti-mildiou très intéressante pour les tomates... Les fleurs et les feuilles de Capucine sont comestibles.

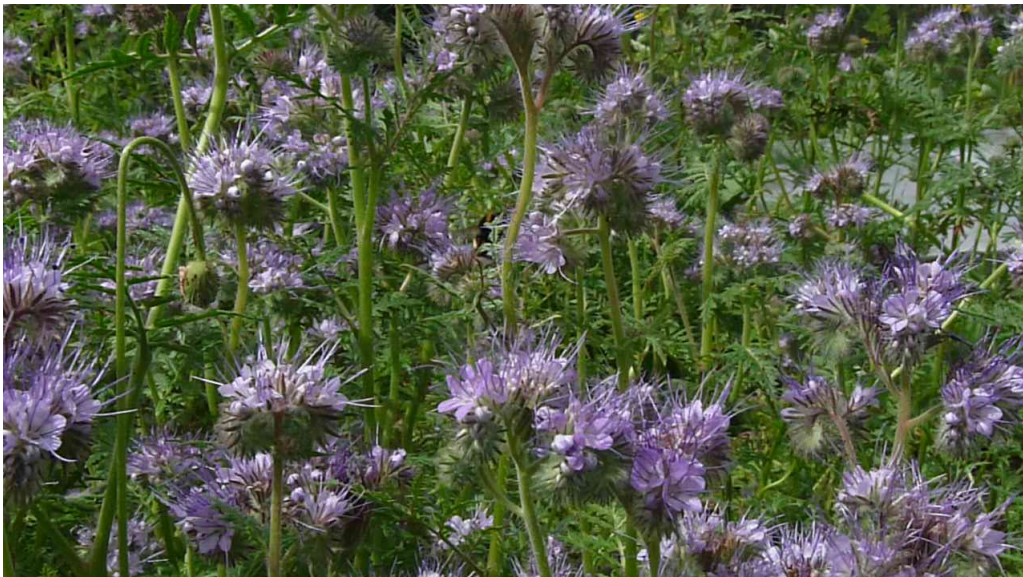
La Bourrache, on l'a déjà dit, est une grande mellifère qui plaît beaucoup aux insectes pollinisateurs ! Ce n'est pas sa seule qualité. Sa forte racine pivot s'enfonce profondément dans le sol pour y chercher des nutriments. Lorsque la Bourrache arrivera en fin de cycle, ses parties aériennes, en se décomposant au sol, restitueront ces précieux nutriments, les rendant ainsi disponibles pour les plantes alentour. Enfin, cette forte racine pivot a une action mécanique sur le sol qu'elle va efficacement décompacter. Les fleurs de Bourrache sont comestibles et font merveille dans les salades.



Bourrache

Le Myosotis est censé se re-semer tout seul, comme toutes les fleurs précédemment citées, mais chez moi, pas de semis spontanés avec cette jolie petite fleur bleue. On peut l'installer au pied des framboisiers, son odeur aurait la particularité d'éloigner le ver du framboisier !

La Phacélie, grande mellifère, est également connue comme engrais vert. Sa croissance rapide et son feuillage abondant étouffent les adventices alentours qui ne parviennent pas à se développer sous son feuillage, faute de lumière. Elle produit une abondante biomasse qui peut être utilisée en paillage après avoir été fauchée. Elle se resème toute seule et remporte un succès incomparable auprès des pollinisateurs.



Phacélie

Le Tournesol est une autre plante très intéressante au potager. Esthétique, mellifère, ses grandes tiges très solides peuvent servir de tuteur aux haricots grimpants. Si vous ne récoltez pas les graines, elles nourriront les oiseaux tout l'automne, ils en raffolent ! Et s'ils font tomber quelques graines au sol, il n'est pas rare que les Tournesols se ressèment et repoussent spontanément l'année suivante.

Le Pavot de Californie appartient à la même famille que les Coquelicots. Ils produisent un pollen très apprécié par les insectes pollinisateurs et se ressèment spontanément au potager. Les fleurs peuvent être utilisées en infusion pour lutter contre l'insomnie.



Pavot de Californie

Ce document n'est pas libre de droits.
Il a été rédigé à l'attention des abonnés de ma chaîne Youtube
<https://www.youtube.com/c/LejardindAlekil>
et des généreux contributeurs qui soutiennent mon travail et notre association sur Tipeee
<https://www.tipeee.com/le-jardin-d-alekil>
Merci de ne pas le distribuer sans autorisation.