



## **Semer, planter, récolter – Septembre**



« Septembre se montre souvent comme un second et court printemps. »

Alors que Septembre est le mois de la rentrée ou de reprise d'activités pour beaucoup d'entre nous, la nature commence à se mettre en veille malgré les derniers sursauts dus aux quelques belles journées ensoleillées et à un sol encore marqué par la chaleur de l'été passé. C'est aussi le mois de l'entretien général et de lutte contre les mauvaises herbes ravagées par la fraîcheur et l'humidité propres à Septembre.

Votre calendrier PIGE 2023 vous informera sur la possibilité de semer encore épinards, mâche et radis.

Les récoltes sont sensiblement identiques à celles du mois d'août : aubergines, betteraves, carottes, choux pommés, concombres, courgettes, fraises, framboises, haricots, panais, poireaux, poirée, pois, poivrons, potirons, radis, rhubarbe, tomates.

Divisez et plantez les vivaces dès maintenant. N'attendez pas la Sainte-Catherine pour créer des haies, planter des arbres; le moment est propice pour cela. Soignez, réparez la pelouse qui a pu souffrir cet été. Continuez les greffes et les tailles au verger. Au potager, n'hésitez pas à risquer vos derniers semis et plantations.

L'épinard. Contrairement aux idées reçues, sa teneur en fer est bien inférieure à celle du persil (2,7 mg de fer pour 100g de feuilles fraîches, contre 6,2 mg pour le persil). Par contre, c'est un excellent légume d'hiver car il apporte beaucoup de vitamines C. Le mélange de potassium, de calcium et de vitamine K dans les épinards est bon pour les os. En effet, il en fait un aliment clé dans le traitement de l'ostéoporose et permet de réduire le risque de fractures. Plus précisément, la vitamine K nourrit les ostéoclastes, ces cellules participant au renouvellement des os.

Pour 1,5 m<sup>2</sup>, il vous faudra 1 sachet de graines pour une récolte estimée de 18 épinards.

La variété « monstrueux de Viroflay » convient parfaitement au semis de printemps. Pour ceux d'automne, préférez « Whitney » et « géant d'hiver ».

La chaleur ne lui convient pas du tout, car il produira alors une hampe florale et ses feuilles seront impropres à la consommation. Semez de mars à mai, puis de septembre à octobre.

Griffez simplement la terre et semez dans un sillon d'1 bon cm. Couvrez de compost, tassez, arrosez. Quand les plantules ont 5 ou 6 feuilles, démariez pour ne garder qu'un plant tous les 12 à 15 cm. La terre doit toujours être fraîche jusqu'à la récolte.

Légumes associés : Il s'accommode de tous ses voisins au potager, mais il apprécie le pois et le haricot qui lui apportent un peu d'azote dont il est friand.

Récolte : 1,5 à 2 mois entre le semis et la récolte. Cueillez les feuilles une à une selon vos besoins en laissant les petites feuilles au centre de la touffe, elles se développeront ensuite.

Consommez l'épinard dans les heures qui suivent. Les récoltes d'automne se congèlent.

Ennemis : Limaces et escargots quand l'épinard est à l'état de plantules. Remède : granulés bio Ferramol sur tout le rang, avant la levée.

Marc Varupenne - Mardi 05/09/2023

