Tableau des cultures 44 {de A à G}

			(3)	:	LLE	Q(L)	<u></u>	((-)	LP3
NOM USUEL	NOMLATIN	USAGE CULINAIRE	ORIGINE GÉOGRAPHIQUE	BESOIN EN LUMIÈRE	DENSITÉ DE PLANTATION EN M²	TEMPS AVANT RÉCOLTE	DURÉE DE CULTURE	SENSIBILITÉ PATHOGÈNES	DIFFICULTÉ DE CULTURE
Agastache anisée, Menthe-réglisse coréenne	Agastache foeniculum, Agastache rugosa	€ 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	Amériques Asie		5-8	60	Années	Man	*
Aloès candélabre	Aloe arborescens	€\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	Afrique	:@:@:@:	2-4	3 ans	Pérenne		*
Aloès des Barbades	Aloevera	₹\$ \	Inconnue	: @: @: @:	8-12	90	Pérenne		*
Aneth	Anethum graveolens	Ct.	Méditerranée Proche-Orient		20-30	60	Mois	Pourriture	*
Baselle	Basella alba, Basella rubra	CE .	Asie	:@:@::@:	8-12	45	Mois Années	JA S	*
Basilie doux	Ocimum basilicum	\$ 50 P	Asie - Afrique	:@:@::@:	20	60	Mois Années	Pourriture	*
Basilies médicinaux	Ocimum tenuiflorum, Ocimum canum, Ocimu gratissimum, Ocimum killimandsharicum	m Cy SS OO	Asie - Afrique		4-8	60	Mois Années		*
Bourrache	Borago officinalis	60 00	Méditerranée		4-8	45	Mois	MI S	*
Caloupilé	Murraya koenigii	11/20/20/20/20/20/20/20/20/20/20/20/20/20/	Asie		2-4	180	Pérenne	000	*
Chanvre	Cannabis sativa		Asie		5-10	100	Mois	Acariens	*
Chrysanthème comestible, shungiku	Glebionis coronaria	\$ CD CP	Méditerranée	: <u>@</u> ::@::	4-8	60	Mois		*
Ciboulette, ciboule, ciboule de Chine	Allium schoenoprasum L., Allium fistulosum, Allium tuberosum	(F) (2)	Asie Europe		20-30	60	Mois		*
Citronnelle de Madagascar	Cymbopogon citratus	₹\$ \	Asie	:	20-50	180	Pérenne	THE !	*
Coriandre	Coriandrum sativum	₹\$ \	Proche-Orient Europe	: <u>@</u> ::@::	15-25	60	Mois	Chaleur	**
Coriandre mexicaine, ngo gaï	Eryngium foetidum	₹\$\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \	Amériques		20-30	45	Mois	Cochenilles	**
Coriandre vietnamienne, rau ram	Persicaria odorata	₹\$ \	Asie du Sud-Est	: 0 : 0 : 0 : 0 : 0	6-8	30	Années Pérenne		*
Cresson de Parà	Acmella oleracea		Amériques	: <u>@</u> ::@::	5-15	60	Mois	200	*
Épazote	Chenopodium ambrosioides	Q.	Amériques	: 0 : 0 :	10-20	45	Mois	27.7	*
Épinard aquatique	Ipomoea aquatica		Asie	૽ૢૢૢૢૢ૽૽ૺ૽૽ૣૢૢૢૢૢ૽૽ૺ૽૽ૢૢૢૢૢ૽૽ૺ	25-50	60	Mois Années		*
Épinard perpétuel	Rumex patientia		Europe Asie	૽ૢૣ૽ૢૢૢ૽૽ૼ૽૽૽ૢૣૢૢૢૢ૽૽ૼ૽૽૽ૢૢૢૢૢ૽૽	10-20	60	Mois Années		*
Fraisier	Fragaria sp.	Õ	Amériques Asie	:	15-20	60	Années	Acariens Pourriture	*
Géranium rosat Bourbon	Pelargonium cv. rosé	Cy. 5 00	Afrique	: <u>@</u> :@:	10-20	60	Mois Années	-	*



⇒ UN ≪ POTAGER

DANS LA MAISON



1987			CF	:	III	100	0+0	D	Bed
NOMUSUEL	NOM LATIN	USAGE CULINAIRE	ORIGINE GÉOGRAPHIQUE	BESOIN EN LUMIÈRE	DENSITÉ DE PLANTATION EN M²	TEMPS AVANT RÉCOLTE	DURÉE DE CULTURE	SENSIBILITÉ PATHOGÈNES	DIFFICULTÉ DE CULTURE
Grande capucine	Tropaeolum majus	(F) -(P)	Amériques		6-8	60	Années	Som I	*
Gros.thym.antillais	Plectranthus amboinicus	CZ 55 CF)	Afrique		2-4	30	Pérenne		*
Herbe à sucre des Aztèques	Lippia dulcis	€ 50 × 50 × 50 × 50 × 50 × 50 × 50 × 50	Amériques	: <u>@</u> :@:	20+30	3 60	Mois Années	- 0	***
Herbe de l'immortalité	Gynostemma pentaphyllum		Asie	:@:@:@:	4-8	45	Pérenne	- (8)	*
Herbe-aux-chats	Nepeta cataria	\$\frac{1}{2} \frac{1}{2}	Europe Asie	: 10 : 10 : 10 : 10 : 10 : 10 : 10 : 10	10-20	30	Mois	A- //	200
Moringa	Moringa oleifera	SE .	Asie	:	2-4	30	Pérenne	To	*
Moutarde brune, komatsuna, mizuna	Brassica juncea, Brassica rapa subsp. nipposinica var. perviridis, Brassica rapa var. japonica		Asie	: 10 : 10 : 10 : 10 : 10 : 10 : 10 : 10	15-30	45	Mois	RECOVER TO SERVICE OF THE PARTY	*
Origan, origan de Syrie	Origanum vulgare, Origanum syriacum	\$ 5 00 P	Méditerranée Proche-Orient	:	10-20	60	Années Pérenne	// -	*
Papalo	Porophyllum ruderale	C _V	Amériques	:@:@::@:	10-20	60	Mois		*
Persil	Petroselinum crispum	Con Sep	Méditerranée	: <u>@</u> :@:@	20-30	60	Mois	- Color	*///
Persil japonais	Cryptotaenia japonica	Co. Sp.	Asie	: 100 : 100 :	20-30	60	Mois	- 8	*
Piments.	Capsicum annum, Capsicum chinense, Capsicum frutescens	₫ °€\$	Amériques	:@:@:@:@:	3-6.	110	Mois Années	A	***************************************
Pimprenelle	Sanguisorba minor	C _D	Europe	:	10-20	70	Mois Années		*
Poivrier lolot	Piper sarmentosum	C _V	Asie	:@:@:@:	2-4	120	Années Pérenne	6 -	****
Radis rouge	Raphanus sativus	SE SE	Europe Asie	: <u>@</u> :@:	200-300	40	Mois	- 6	****
Roquette	Eruca sativa	Cy CO	Méditerranée		20-40	45	Mois	8	*
Sauge officinale, sauge ananas	Salvia officinalis, Salvia elegans	\$ 5 00	Europe Amériques	:@:@:@:	8-12	30	Mois/Années Pérenne	- 1	*
Shiso	Perilla frutescens	CD W 55	Asie	: 10 : 10 : 10 : 10 : 10 : 10 : 10 : 10	5-8	60	Mois	Jess .	The state of the s
Souci	Calendula officinalis	\$ \$ \$ \frac{11}{2}\$	Europe	: <u>@</u> :@:	2-5	80	Mois Années	E E CO	* >
Spiruline	Arthrospira platensis	SE S	Afrique Amériques		-	90	Pérenne	A STAN	*
Stévia	Stevia rebaudiana	C _D	Amériques		10-20	30	Mois .**	Pourriture	**
Tomate	Solanum lycopersicum L.	Ö	Amériques		2-4	90	Mois Années	Aleurodes Pourriture	*



Un potager bio dans la maison

GUIDE D'ÉCO-JARDINAGE EN INTÉRIEU

CONTRACTOR OF THE PARTY OF THE		9
PRÉFACE	13	• Arroser et nourrir les plantes en terreau.
INTRODUCTION		Réutiliser le terreau
POTAGER D'INTÉRIEUR : UNE MODE OU L'ÉMERGENCE D'UNE CULTURE ?	19	Hydroponie et hydroculture
CHAPITRE 1		Hydroponie organique
UN JARDIN PRODUCTIF DANS LA MAISON	27	Hydroculture
Trois propositions de petits jardins potagers d'intérieur	77	Les changements de pot
	21	Aquaponie
• 1. Surprenantes aromatiques des tropiques	27	Introduction à l'aquaponieConception et installation d'un système
• 2. Fleurs et tisanes	. 29	aquaponique d'intérieur
• 3. Petit potager mixte		• La gestion et le suivi
Installer un jardin productif dans la maison	31	d'un système aquaponique
Intégration à l'habitat	31	Des cultures hors-sol à part : graines germées, jeunes pousses et spiruline
· Les différents types de jardins pour l'intérieur	31	• Graines germées et jeunes pousses
Installation du jardin : l'air et la lumière,		• La spiruline
aliments essentiels des végétaux	52	CHAPITRE 5
· Quelle lumière pour les plantes		PARASITES ET MALADIES : PRÉVENTION ET SOIN
dans la maison?	52	
CHAPITRE 2 SE PROCURER DES PLANTES DE QUALITÉ	61	CHAPITRE 6 TAILLER LES PLANTES
Les semences		CHAPITRE 7
• Se les procurer	. 63	PANORAMA DES CULTURES : DU VIVANT VIBRANT!
· Lancer des semis		
Acheter, troquer		CHAPITRE 8 LES RECETTES
ou se faire offrir des plantons		CHAPITRE 9
Les boutures		LE JARDIN, UN TERRITOIRE SUBTIL
• Source de la bouture		La beauté : la voie du jardinier
• Technique de bouturage	18/	Quelques nourritures subtiles pour les plantes
CHAPITRE 3 HORS LE SOL ET BIEN VIVANT:	36/	· La qualité de la relation au végétal
SAIN ET VIBRANT	87\//	Vous êtes une antenne cosmique!
Pour un sol vivant		• Les plantes et la musique
• Racines, symbiose et synergies		De multiples autres pistes
• Les micro-organismes efficaces (EM)	. 88	CONCLUSION
 Mycorhizes et autres champignons bénéfiques 	91	ANNEXES
 Créer une niche et aérer le substrat: charbon de bois et roches volcaniques 	. 92	Pour aller plus loin : compléter avec de la lumière artificielle
 Composter dans la maison, une source d'amendement et de nutriments vivants 	. 95	Les petits accessoires qui rendent de grands services
Nourrir la rhizosphère		Sélection de produits de jardinage
· L'eau		Graines germées
• Les nutriments liquides	114	usuelles
CHAPITRE 4		BIBLIOGRAPHIE
LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE CULTURE POUR L'INTÉRIEUR	123	GLOSSAIRE
Culture en « terre »	.123	INDEX
• Culture en terre?		
· Les différents mélanges de terre	124	1727

Un potager bio dans la maison

GUIDE D'ÉCO-JARDINAGE EN INTÉRIEUR

Le manuel innovant pour faire pousser chez soi de savoureuses plantes et ses fleurs préférées... à tout moment de l'année!

Cet ouvrage décrit de façon claire et précise l'ensemble des méthodes permettant de jardiner dans toute pièce de la maison.

L'auteur donne ici les clés pour produire en intérieur des végétaux souvent peu connus mais d'un grand intérêt nutritionnel, aromatique ou médicinal, ainsi que de la spiruline, et même des poissons.

Ce manuel, enrichi de recettes aussi simples que délicieuses, permet de réaliser en toute saison des cultures saines, qui tiennent compte des relations de l'être humain avec le monde végétal et le cosmos.

Véritable guide pratique de compagnonnage avec les plantes, ce livre permet de produire à domicile, de façon économique, des aliments pleins de vie et d'énergie... tout en s'offrant le plaisir d'observer la nature à l'œuvre.

L'AUTEUR

Pionnier en France de l'hydroponie, de l'aquaponie et de la bioponie, Léon-Hugo Bonte est l'auteur de *Réaliser et entretenir son mur végétal*. Il nous fait profiter ici de plus de vingt ans d'expérience dans le domaine de la culture en intérieur et de l'intégration du végétal dans l'habitat.

Préface de Michka. Dessins de Denis Pic Lelièvre. (432 pages, 300 ill. couleur, 39 €)

COLLECTION JARDINAGES













Léon-Hugo Bonte