

Communiqué de presse

Lausanne, le 30 avril 2019

Dès la mi-mai, plantez vos tubercules riches en vitamines !

Faites vos réserves nutritives en plantant des légumes à racines et tubercules dans votre jardin ou sur votre balcon! Des variétés étonnantes et encore méconnues en Suisse viennent enrichir nos plats d'un goût raffiné et de nutriments bénéfiques pour la santé. Suivez les conseils de JardinSuisse pour cultiver yacóns, patates douces et pommes de terre Sarpo.

Les légumes à racines et à tubercules sont savoureux, bons pour la santé et très tendance. Leurs vitamines et leurs fibres alimentaires sont appréciées des végétaliens et végétariens, mais aussi de toute personne souhaitant une alimentation saine. Autre avantage : on peut manger sa propre production, car ces légumes extraordinaires poussent dans nos jardins et même sur nos balcons.

Des racines aux vertus gustatives et salutaires

Le yacón, aussi appelé « poire de terre », est un légume tubéreux encore inconnu en Suisse. Sur ses terres d'origine sud-américaines, il représente par contre une précieuse denrée alimentaire de base depuis des siècles. Le yacón se consomme cru ou cuit, grillé, cuit au four, frit ou séché, ou encore sous forme de sirop. Sa saveur sucrée possède une fine note de poire idéale pour confectionner des smoothies, des soupes ou des jus. Les feuilles peuvent être utilisées en infusion amère, excellente pour la santé. Le yacón, peu calorique, est riche en inuline qui stimule la croissance des bonnes bactéries intestinales : ainsi, ce tubercule révèle tous ses bienfaits en cas de surcharge pondérale, d'un taux de glycémie élevé, de diabète ou de problèmes intestinaux. La plante peut atteindre une hauteur de deux mètres au stade adulte. Si le site est bien ensoleillé, elle arbore de jolies fleurs à l'automne, qui rappellent les tournesols mais en nettement plus petits.

Un lointain cousin de la pomme de terre qui se mange cru

Les patates douces trouvent leurs racines en Amérique centrale et du Sud où elles sont cultivées depuis plus de 4'000 ans. La plante grimpante herbacée pluriannuelle a un lien de parenté très éloigné avec les pommes de terre traditionnelles. Ses racines de stockage de couleur orangée sont riches en vitamines, en substances minérales et en fibres alimentaires. Servies en soupe ou en bouillon, sautées, sous forme de chips, de frites ou de galettes, les *Ipomoea batatas* de leur nom latin font de chaque plat un délice pour le palais. Elles peuvent être mangées crues, par exemple râpées dans une salade ou sous forme de bâtonnets de crudités à tremper dans une sauce froide. La plante a besoin de beaucoup de place et d'eau dans le jardin ; on peut laisser grandir ses pousses jusqu'à trois mètres de long sur un treillis comme une plante grimpante. Sa place idéale : une petite butte où la terre se réchauffe plus rapidement et où les tubercules arrivent ainsi mieux à s'épanouir.

La pomme de terre Sarpo contre les mauvaises herbes

Les pommes de terre restent l'un des principaux aliments dans notre pays. Près de 45 kilogrammes de pommes de terre sont consommés chaque année par habitant, le taux d'auto-provisionnement se situant à plus de 90%. L'avantage de la pomme de terre Sarpo réside dans la tolérance de ses variétés aux maladies. Le mildiou et la pourriture brune ne l'affectent guère et son feuillage vigoureux et touffu empêche l'apparition de mauvaises herbes. Certains jardiniers malins utilisent même cette plante de façon ciblée pour lutter contre les mauvaises herbes aux racines traçantes telles que l'égopode podagraire. Les exploitations horticoles et les jardinerie suisses

proposent les pommes de terre Sarpo dans cinq variétés différentes avec une peau de couleur jaune à violette en passant par le rose. La saveur délicate de leur chair blanche en fait des tubercules aromatiques particulièrement appréciés des cuisiniers.

Jardin ou balcon : faites votre choix !

Il est très facile de cultiver ces tubercules extraordinaires dans un jardin. Les exploitations horticoles et les jardinerie suisses bien fournies gèrent les jeunes plants dans leur assortiment. Ces derniers peuvent être repiqués dans de grands bacs sur le balcon ou directement dans une plate-bande à partir de la mi-mai. Les racines ou rhizomes fonctionnant comme organes de stockage souterrains exigent de l'énergie et de la place : des sols profonds, meubles et nutritifs, sans engorgement d'eau, sont donc à privilégier.

Les conseils de JardinSuisse

Yacóns

- La plante est très sensible au froid, c'est pourquoi elle doit être repiquée après la dernière gelée, à partir de la mi-mai environ.
- Utiliser des bacs présentant une profondeur suffisante d'au moins 60 cm pour la culture sur un balcon.
- Les yacóns ont besoin de beaucoup d'eau et de soleil en été.
- Leur récolte commence à l'automne jusqu'à ce qu'ils gèlent. Les tubercules étant fragiles, procédez avec délicatesse.
- Une température de stockage d'environ 8 °C est optimale. Enfouis dans du sable ou enveloppés dans un tissu humide, les tubercules restent fermes et juteux durant des mois.

Patates douces

- Planter les patates douces après les saints de glace, soit à partir de la mi-mai.
- Choisir un endroit protégé et chaud dont l'exposition peut varier d'ensoleillée à semi-ombragée.
- Un carré de légumes rempli de terreau profond et nutritif ou un grand baquet sont parfaits.
- Fertiliser chaque semaine à l'aide d'un engrais liquide ou de longue durée.
- Maintenir les plantes constamment humidifiées ; une couche de mulch peut s'avérer utile.
- La récolte a lieu à partir de la mi-septembre jusqu'à l'arrivée du gel.
- Les tubercules doivent être conservés dans un lieu frais, sec et protégé de la lumière, à une température comprise entre 13 et 15 °C.

JardinSuisse est l'association suisse des entreprises horticoles. Elle regroupe 1700 entreprises (paysagisme, production de plantes en pots et de fleurs coupées, pépinières et commerce de détail horticole). L'association propose à ses membres une palette étendue de prestations : conseils, soutien en matière publicitaire, certification des entreprises de production et autres. Enfin, elle gère la formation professionnelle horticole, de la formation initiale à la formation de maître horticulteur.

Contacts :

Olivier Mark, président de JardinSuisse – Association suisse des entreprises horticoles, tél. 079 210 37 40, www.jardinsuisse.ch; olivier.mark@jardinsuisse.ch

Agence relations publiques & communication:

Aurélie Moeri, ftc communication, tél. 021 614 77 79, www.ftc.ch, aurelie.moeri@ftc.ch

Sélection d'images

Reto Rohner, Picturegarden | Rohner ; Agentur Rohner GmbH, tél. 055 285 82 00, www.agentur-rohner.ch ; r.rohner@agentur-rohner.ch

Photos & propositions de légendes:

(utilisation autorisée exclusivement dans le cadre de cet article rédactionnel avec le crédit

© Picturegarden | Rohner)



01



02



03



04



05



06



07



08



09



10



11



12

01_ A l'instar d'autres légumes, le yacón se prête très bien à la culture sur un balcon ou une terrasse. Le rendement s'avère toutefois meilleur s'il est repiqué en pleine terre.

02_ Le yacón s'entretient aussi facilement que la racine des dahlias communs.

03_ Le yacón possède de grandes feuilles molles et des pousses vigoureuses pouvant atteindre la taille d'un homme.

04_ Les fleurs du yacón ressemblent à celles des tournesols, mais sont étonnamment petites par rapport à la taille de la plante.

05_ Les yacóns sont considérés comme des fruits en Amérique du Sud. Chez nous, on les récolte en octobre.

06_ Aimant beaucoup la chaleur, les patates douces (*Ipomoea batatas*) sont luxuriantes.

07_ Le rendement de la patate douce est impressionnant. Récoltez les tubercules avec précaution pour éviter de les endommager.

08_ Les variétés de patate douce couramment commercialisées présentent une chair orange ou blanche.

09_ Très simple, la culture des patates douces se traduit par un rendement généreux même sur un balcon ou une terrasse.

10_ Multipliées par bouturage, les pommes de terre sont les derniers produits vedettes pour la culture en pot sur un balcon ou une terrasse.

11_ Les pommes de terre sont, dans une large mesure, résistantes à la pourriture brune tant redoutée.

12_ La variété Sarpo Una séduit par sa peau rose et sa chair claire.