



*p'tite*  
**MAIN VERTE**  
JARDIN POTAGER

***Pour les petits et  
même les grands!***  
***Avoir son petit jardin chez soi***





# Introduction

Ce eBooklet a pour but d'introduire les enfants à la culture de légumes et herbes fines de base à la maison.

Ce projet a pu trouver jour à la suite d'une initiative du Rotary Club de Phoenix avec le support indéniable de FAREI et l'Ambassade des Etats-Unis à Maurice.





## Les fines herbes

A l'île Maurice on adore bien nos fines herbes. On les retrouve, souvent copieusement, dans nos salades et nos plats typiquement mauriciens : un fricassé, une daube ou bien même, un bon « kari masala ».

Nous allons parler des fines herbes les plus fréquemment utilisées et comment on peut très facilement les cultiver à la maison afin de rehausser nos plats.



## COTOMILI ou CORIANDRE

Le cotomili est connu pour être une plante conviviale et peut souvent être semée directement à l'endroit où vous souhaitez la faire pousser.

COTOMILI/CORIANDRE	
Type	Local et importé
Quand Semer	Convient mieux en hiver (mais on peut toujours semer tout au long de l'année). Au soleil ou mi-ombre
Type de sol	Léger et bien drainé  Il est recommandé d'éviter d'inonder le terreau tout comme le laisser complètement s'assécher. Ainsi donc, la fréquence d'arrosage variera selon les apports de pluie et le temps.
Hauteur hors sol	En moyenne 15 cm mais peut aussi atteindre 50 cm de haut
Quand récolter et fréquence de récolte à Maurice	Dans les deux mois suivant la semence 35 à 45 jours après le semis



Les mauriciens adorent bien manger un bon « satini kotomili byin for » comme accompagnement ou condiment pour nos plats, « gajaks » et amuse-bouches.



## CIBOULE ou QUEUE D'OIGNON

La ciboule fait partie intégrante de nombreux plats, asiatiques en particulier. Hachée ou émincée, crue ou cuite, elle agrémenté toutes sortes de recettes. Cette plante bien rustique se place au potager et au jardin d'herbes, mais aussi en bordure, dans les massifs d'ornement. Elle forme de belles touffes drues et les fleurs sont ravissantes.

La ciboule se plaît bien en pot, en terre fraîche où elle forme une belle et dense touffe de feuilles vert bleuté. Elle déteste la sécheresse.

CIBOULE/QUEUE D'OIGNON	
Type	Local (multipliant d'été et multipliant d'hiver) et importé (ciboule commune rouge et ciboule blanche)
Quand Semer	Sols irrigués et humides. Préfère les endroits ensoleillés.  Variétés d'été : octobre – mars (type local) Variétés d'hiver : avril – septembre (type local) Variétés importées : tout au long de l'année  Recouvrir les graines légèrement d'une fine couche de terre et tasser soigneusement la surface du sol à l'aide d'une planchette. Ensuite arroser légèrement.
Type de sol	Tous les types de sol à condition qu'il soient bien drainés, riches en matière organique et faiblement acides à légèrement alcalins (pH de 6.0 à 7.4) Il est recommandé d'éviter d'inonder le terreau tout comme le laisser complètement s'assécher. Ainsi donc, la fréquence d'arrosage variera selon les apports de pluie et le temps.
Hauteur hors sol	En moyenne 30 - 40 cm de haut
Quand récolter et fréquence de récolte à Maurice	Récolter à partir de 50 jours après la transplantation quand les plantes auront atteint 35-40 cm de haut. La récolte se fait par arrachage des touffes et la ciboule est vendue en bottes.



Ahh, nos bons plats de « mine bwi » ou même « enn bon aigre-doux » parsemés de queue d'oignon...  
Ça donne envie !



## THYM

Le thym fait partie du fameux bouquet garni que l'on retrouve dans de nombreux plats en sauce pour le relever le goût. Le thym est une plante médicinale et aromatique.

THYM	
Type	Local ou Winter Thyme
Quand Semer	Sols humides et « surhumides » Tout au long de l'année
Type de sol	Tous les types de sol à condition qu'il soient bien drainés et faiblement acides à légèrement alcalins (pH de 6.0 à 7.4)
Hauteur hors sol	En moyenne 30 - 40 cm de haut 3 à 4 mm d'eau en moyenne par jour
Quand récolter et fréquence de récolte à Maurice	La récolte dure toute l'année. La première récolte est généralement faite 3 mois après la transplantation en coupant les rameaux 1 à 2 cm du sol. Les récoltes suivantes sont faites à une intervalle de 50 jours. On peut compter 5 à 6 récoltes par an.



On préfère aussi le thym en tisane.

Pour une tisane de thym frais, il vous faudra :

- 10 g de thym frais à infuser dans 1 litre d'eau bouillante ;
- Laisser reposer pendant 10 minutes ;
- Filtrer et ajouter vos ingrédients magiques (cuillère de miel, citron...)

Pour une tisane de thym séché, vous aurez besoin de :

- 8 cuillères à café de thym séché à mettre dans de l'eau bouillante ;
- Laisser reposer environ 10 minutes

*A boire avec modération ou même après consultation avec votre médecin.*



# BASILIC

Le basilic est une plante condimentaire originaire d'Inde et d'Asie du Sud, frileuse, qui se cultive idéalement (ou uniquement) l'été et en pleine terre ou en pot.

BASILIC	
Type	Grand Vert (grandes feuilles vertes) Fin Vert (petites feuilles minces, arôme légèrement épicé)
Quand Semer	Climat sous Sols irrigués, humides et « surhumides Idéalement ou uniquement en été. Lorsque les plantules auront développé 4 à 5 feuilles, elles sont prêtes pour la transplantation. Enlever soigneusement les plantules avec une motte de terre humide autour des racines et transplanter immédiatement.
Type de sol	Tous les types de sol à condition qu'ils soient meubles*, légers, riches en matière organique et bien drainés. Le basilic peut être cultivé dans des sols acides à faiblement alcalins (pH 5.0 à 7.5)
Hauteur hors sol	Cette plante mesure entre 30 et 90 cm de haut, possède une tige rameuse qui porte de petites feuilles ovales et exhale un parfum de muscade, d'anis et de girofle.
Quand récolter et fréquence de récolte à Maurice	La première récolte débute 1 mois après la transplantation lorsque l'extrémité de certaines tiges commence à former un épi floral. Couper jusqu'au pied au-dessus du deuxième ou troisième nœud du sol. Les récoltes suivantes sont faites à un intervalle de 15 à 20 jours. On peut compter environ 6 récoltes.

\*Sol meuble = Se dit d'un sol, d'une terre qui a peu de cohésion, qui est facile à travailler ; terre légère qui se divise facilement.

Le basilic a de belles propriétés culinaires ainsi que des propriétés médicinales :

- Le basilic est un excellent antispasmodique. Son infusion parfumée est indéniablement efficace contre les spasmes gastriques, les coliques et les flatulences.
- On l'utilise pour prévenir nausées et vomissements.
- On lui reconnaît des vertus sédatives qui le font donc recommander contre l'insomnie et l'anxiété ainsi qu'en cas de vertiges et de migraines d'origine nerveuse.
- Le basilic est aussi un bon anti-inflammatoire, il est sudorifique et facilite la digestion.
- Enfin, le basilic désinfecte. On peut l'utiliser en bain de bouche dans le traitement des aphtes.

*Astuce : Comment rehausser le goût d'une assiette de pâtes basique ?  
Ben, on y rajoute quelques belles feuilles de basilic bien fraîches.*





## Les plantes médicinales

Souvent connues comme « médecine grand-mère », les plantes médicinales ont une place très importante dans la vie et les habitudes des mauriciens. Perdues ou laissées de côté pendant un certain temps, elles ressurgissent et retrouvent leur popularité d'antan en ce moment.

Il est souvent dit que les remèdes à base de plantes médicinales ont aussi la capacité de guérir et d'améliorer votre bien-être physique et mental.

Les plantes, bien qu'elles soient bénéfiques, peuvent aussi être toxiques. Il faut donc, toujours, en prendre avec modération et surtout après s'être informé.





## CURCUMA OU SAFRAN

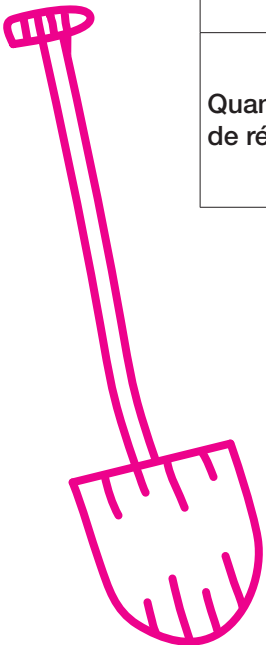
Le curcuma est une épice de couleur jaune vif, obtenue à partir du rhizome d'une plante herbacée de la famille du gingembre. Elle est un constituant indispensable du curry et est souvent l'épice à adopter afin de relever vos recettes en cuisine.

La poudre de curcuma possède de nombreuses vertus médicinales connues depuis longtemps par les Chinois et les Indiens. C'est probablement le plus puissant anti-inflammatoire naturel. Il dispose également de bienfaits sur le système digestif et permet de réduire les troubles liés aux intestins, au foie et à l'estomac.

Les curcumas comprennent environ 40 espèces de vivaces à tubercules ou à rhizomes qui vivent dans les régions comportant une saison des pluies et une saison sèche.

### CURCUMA/SAFRAN

Type	Local
Quand Semer	Sols irrigués et humides. Certaines régions de la zone sur-humide peuvent aussi convenir. De septembre à décembre (variété locale)
Type de sol	Le sol doit être profond, franc, léger, riche en matière organique, bien drainé et moyennement à faiblement acides (pH 5.5 à 6.5).
Quand récolter et fréquence de récolte à Maurice	Le curcuma est récolté par temps sec, environ 7 a 9 mois après la plantation quand les feuilles commencent à jaunir et sécher. Les rhizomes doivent être débarrassés de la terre avant de les conserver pendant plusieurs mois au sec à l'abri de la lumière.



Qui n'aime pas un bon « vindow pwason » ?  
Savez-vous que le curcuma (saffran) est l'ingrédient de base dans ce plat typiquement mauricien ?

Enn ti zistwar gramer : « kan malad, bann gramer dir bizin bwar dile safran, pou li aranz nou andan ».



# GINGEMBRE

Les bienfaits du gingembre et ses vertus thérapeutiques sont multiples, ce qui en fait l'une des plantes médicinales les plus appréciées au monde. Depuis bien longtemps, le gingembre se consomme à travers le monde afin de soulager des maux courants, à l'image des nausées, des maux de tête, du rhume ou encore, des rhumatismes.

Il compte une quarantaine de composés naturellement antioxydants dans sa composition. Ses bienfaits sur la digestion sont également reconnus, tout comme ses bienfaits sur la douleur et les inflammations.

GINGEMBRE	
Type	Variété locale
Quand Semer	Septembre à décembre
Type de sol	Tous les types de sol à condition qu'ils soient francs, profonds, bien drainés et faiblement acides (pH de 6.0).  Irrigation : 15 mm par semaine pendant les 8 premières semaines 31 mm par semaine pendant les 16 semaines suivantes 28 mm par semaine pour les 8 dernières semaines  Cesser tout apport d'eau lorsque 50% des feuilles auront commencé à se dessécher vers la fin du cycle.
Quand récolter et fréquence de récolte à Maurice	Le gingembre est récolté quand les rhizomes sont bien développés, environ 8 à 9 mois après la plantation à l'apparition d'un jaunissement des feuilles suivi d'un flétrissement des plantes. Les rhizomes récoltés sont lavés avec soin en évitant qu'ils se cassent. Ils sont ensuite séchés dans un endroit bien aéré pendant 4 à 5 jours.



En dehors de nos cuisines où le gingembre est une épice qui parfume de nombreux plats, la racine peut se consommer en décoction, par exemple, infusée durant 5 minutes au minimum, après un repas afin de faciliter la digestion.

Pour les mêmes effets, le gingembre peut aussi se consommer réduit en poudre, mélangé à du miel ou de la confiture.



## MORINGA OU BREDE MOUROUM

Le moringa jouit d'une popularité assez récente du fait de ses multiples vertus. Cet arbuste originaire d'Inde et aussi très présent sur notre belle île, brille pour ses puissants pouvoirs nutritifs et ses nombreux bienfaits.

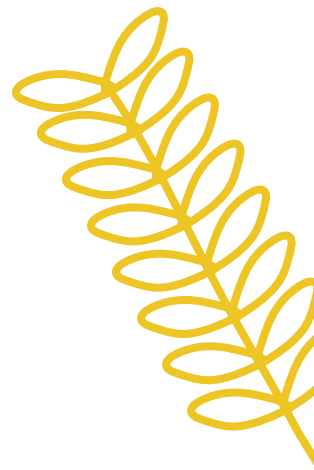
Tout est bon dans le moringa : ses racines, ses fruits (« bâton brède mouroume »), ses graines, son écorce et surtout ses feuilles à l'impressionnante densité minérale et vitaminique. Le moringa contient également de la chlorophylle en très grande quantité, aux nombreuses vertus santé (digestion, cicatrisation, défenses immunitaires et autres).

MORINGA	
Type	Variété locale
Quand Semer	Tout au long de l'année
Type de sol	Tous les zones agro climatiques conviennent
Quand récolter et fréquence de récolte à Maurice	<p>Les premières feuilles peuvent être récoltées environ 3 à 4 mois après le semis et les récoltes seront effectuées tous les 30 à 45 jours.</p> <p>Les feuilles doivent être récoltées tôt le matin ou tard dans la soirée. Les feuilles ne doivent pas être mouillées par la rosée, en particulier le matin, afin d'éviter le développement de moisissures.</p> <p>La récolte des premières gousses vertes se fera environ un an à partir de la plantation. A noter que pour la production de gousses vertes, il ne faut pas récolter les feuilles.</p>



Le moringa est une plante pérenne\*.

\*Plante pérenne = une plante vivace est une plante qui vit longtemps et malgré des conditions qui peuvent être rudes.



## Recette : Bouillon de poisson et brède mouroum

### Ingrédients :

- 500g de poisson (blanc et ferme), nettoyé, éviscéré et tranché
- Pâte d'ail gingembre
- 1 tasse de feuilles de moringa (brède mouroum)
- 1 oignon et 4 gousses d'ail (pelées et tranchées)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 1 pincée de curcuma en poudre (safran)
- Feuilles de curry
- 2 tomates entières pelées ou en conserve
- Poivre noir, sel et huile

### Instructions:

- Bien mélanger le poisson avec 1 cuillère à soupe de sel, 1 cuillère à soupe de pâte d'ail au gingembre, une pincée de poudre de curcuma (safran), du poivre noir et 1 cuillère à soupe de vinaigre
- Chauffer 2 tasses d'huile à feu moyen dans une poêle et faire frire le poisson (3 minutes de chaque côté) et mettre de côté
- Séparer les feuilles de moringa des tiges et laver délicatement sous l'eau froide courante et mettre de côté
- Réduire l'huile dans la poêle à 5 cuillères à soupe, chauffer à nouveau à feu moyen, ajouter les feuilles de curry, les oignons émincés et l'ail
- Faire revenir 1 minute, puis ajouter 2 tomates entières pelées, 1 cuillère à café de sel, 1 cuillère à soupe de pâte d'ail gingembre
- Remuer et faire revenir encore 2 minutes
- Ajouter 3 tasses d'eau et laisser sur feu moyen
- Lorsque l'eau commence à bouillir, réduire le feu au minimum et placer soigneusement le poisson frit dans la soupe
- Couvrir et laisser mijoter 10 minutes
- Ajouter les feuilles de moringa et retirer du feu 20 secondes après
- Servir et manger chaud!



