

L'oignon fait la force !

**SUPER POUVOIRS
AU POTAGER**

Courgette ou épinard ? Pêche ou cassis ? **Tous les fruits et légumes ont un effet bénéfique pour la santé** grâce à leur richesse en vitamines, minéraux ou antioxydants... De ce fait, ils ont un rôle protecteur vis-à-vis des maladies, **mais certains plus que d'autres !** D'où l'intérêt de **faire une large place dans le potager aux familles de plantes les plus intéressantes de ce point de vue.** Pour les légumes, c'est le cas **des crucifères** (choux), **des alliées** (oignon, ail, poireau, échalote) et **des chénopodiacées** (épinard, bette, betterave rouge, chénopodes).

Il importe également, pour chaque légume ou fruit, de **choisir les meilleures variétés**, les plus productives et les plus savoureuses certes, mais aussi **les plus riches en nutriments**, et de **favoriser des conditions de culture optimales** : en bio, évidemment, mais aussi en suivant quelques consignes telles que limiter les apports d'azote, veiller à l'ensoleillement, arroser sans excès, utiliser avec modération serres et tunnels... Sans oublier de **bien conserver et accommoder ses récoltes.**

Grâce à cet ouvrage, vous apprendrez à **choisir, cultiver**, avec des fiches de culture très précises, **conserver et cuisiner fruits et légumes** pour optimiser leur valeur santé. Au final, **tous les conseils pour tirer le meilleur parti, du point de vue nutritionnel, de votre potager !**

Ingénieur agronome, **Claude Aubert** est un pionnier de l'agriculture biologique et de l'alimentation saine, auteur de nombreux ouvrages sur ces sujets. Il est également cofondateur de Terre vivante.

Jean-Paul Thorez est ingénieur agronome, ancien directeur de l'Agence régionale de l'environnement de Haute-Normandie, journaliste spécialisé dans le jardinage bio et auteur de nombreux ouvrages sur ce thème.

Depuis près de 40 ans, la Scop Terre vivante édite des livres d'écologie pratique, ainsi que le magazine *Les 4 Saisons*. Terre vivante a également créé des jardins écologiques en Isère, proposant des stages pratiques.

Rayon : Jardin bio

ISBN : 978-2-36098-239-4



9 782360 982394

19 €



www.terrevivante.org