

# Courge Patidou Sweet Pumping



**Origine :** Ecorce : Ivoire **Chair :** Jaune **Calibre :** 300gr-800gr  
**Utilisation :** Crue, rapée, farcie **Récolte :** Septembre-Octobre

Une courgette creuse produisant de très jolis fruits de 300 à 800 g., de couleur ivoire strié de vert. La chair est orangée, ferme, très sucrée, au goût de châtaigne et de noisette. Elle est aussi décorative que succulente. À consommer crue râpée, cuite, farcie, en soufflé, purée, confiture...

# Courge Butternut



**Origine :** Ecorce : Beige **Chair :** Jaune-orange **Calibre :** 1.5kg-2.5kg  
**Utilisation :** **Récolte :** Septembre-octobre

Variété en forme de massue beige-brun. La chair ferme jaune-orange est de saveur agréable. Petit noyau de graines. Capacité de conservation moyenne-bonne. Creuseuse

# Courge Musquée de Provence



**Origine :** **Ecorce :** Gris-vert, Gris-jaune **Chair :** Orange foncé **Calibre :** 4kg-6kg  
**Utilisation :** **Récolte :** Septembre-Octobre

Ces merveilleux potirons adorent le soleil du Sud, mais se cultivent aussi très bien dans nos latitudes. Les fruits de forme plate-ronde atteignent 4-6 kg, sont de couleur verte à dorée et sont insurpassés en goût. Plante vigoureuse à croissance lente jusqu'à maturité.  
Coureuse.

# Courgette Black Beauty



**Origine :** **Couleur :** Vert foncé **Productivité :** **Calibre :**  
**Utilisation :** **Récolte :** Juin-Septembre

Les courgettes sont très appréciées par leurs saveurs douces et la multitude de préparations culinaires. Elles sont peu caloriques, un vrai légume minceur.  
Très productives, il ne vous suffira que quelques plants pour rassasier votre famille et même un peu plus.  
Sa culture est très facile.

# Courgette Costata Romanesco



**Origine :** Italie **Couleur :** vert foncé **Productivité :** **Calibre :**  
**Utilisation :** **Récolte :** Juin-Octobre

Variété traditionnelle d'Italie. Fruits verts aux rayures jaunes légèrement prononcées.

Se récoltent de préférence à 25-30 cm de long.

Sa chair fine est très savoureuse. Sa taille et couleur attrayante en font une excellente variété de diversification.

# Courgette Ronde de Nice



**Origine :** **Couleur :** Vert clair **Productivité :** **Calibre :** 500gr-1,5kg  
**Utilisation :** **Récolte :** Juin-Octobre

Plantes buissonnantes aux fruits ronds vert clair, qu'il faut récolter à l'état jeune (taille d'une balle de tennis). Les fruits atteignent 500gr à 1,5 kg à maturité et se conservent peu longtemps.

## Courgette Jaune (Sélection Sativa)



Origine :            Couleur : Jaune    Productivité :            Calibre :  
Résistance :            Utilisation :            Récolte : Juin-Octobre

Non coureuse, précoce et productive, chair crème, tendre, fine, d'excellente qualité gustative. A consommer jeune.

## Courgette Mutabile



Origine :            Couleur : Vert moyen    Productivité :            Calibre :  
Résistance :            Utilisation :            Récolte : Juin-Octobre

Variété buissonnante, très productive dont la culture est très facile. Fruit allongé, bien cylindrique, vert foncé, brillant.

Résistante à l'oïdium.



## Potimaron de Saint-Marthe



**Origine :**      **Couleur :**      **Productivité :** Abondante **Calibre :**  
**Résistance :** Résistante **Utilisation :**      **Récolte :** Septembre-Octobre

Tout le monde l'adore pour sa chair jaune-orangé foncé, épaisse, graines tendre, sucrée, qui a un très net goût de purée de châtaigne. Sa peau est si fine qu'il est inutile de l'éplucher.

Une mine de vitamines, de minéraux et d'oligoéléments en font un aliment anti carence pour l'hiver. Se fait en velouté, tourte, purée, gratin. Excellente conservation.



## Aubergine Rotunda Bianca



**Origine :**      **Couleur :** Blanc-Mauve **Productivité :**      **Calibre :**  
**Résistance :**      **Utilisation :**      **Récolte :** Juillet-Octobre

Variété vigoureuse et productive. Fruits ronds, charnus de couleur blanc estompé de mauve. Présentation très attractive.

Chair ferme, peu de graines, et savoureuse.



## Aubergine Meronda



Origine :            Couleur : Violet    Productivité :            Calibre :  
Résistance :            Utilisation :            Récolte : Juillet-Octobre

Variété précoce. Les fruits violet intense brillant en forme de poire atteignent 16-18 cm de long et 10-12 cm de diamètre.



## Concombre Marketmore



Origine :            Couleur : Vert    Productivité :            Calibre :  
Résistance :            Utilisation :            Récolte : Juillet-septembre

Chair ferme et croquante, comportant peu de graines. Saveur très agréable, sans amertume.  
Pour culture en pleine terre et sous abri.  
Résistant à diverses maladies des concombres



## Concombre Bono



Origine : Hollande Couleur : Vert Productivité : Calibre :  
Résistance : Utilisation : Récolte : Juillet-septembre

Gros fruits vert foncé et lisses.

Pour la culture en plein champ mais aussi sous abri.



## Concombre Tanja



Origine : Hollande Couleur : Vert Productivité : Calibre :  
Résistance : Utilisation : Récolte : Juillet-septembre

Variété productive pour la culture en couche ou en plein champ. Les fruits vert foncé sont longs d'env. 35 cm et sont totalement dépourvus d'amertume.

# Artichaut



**Origine :** Méditerranée

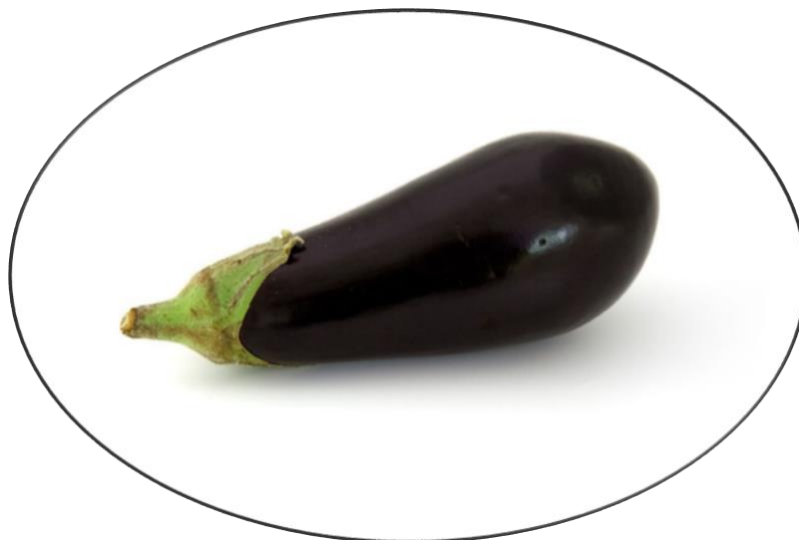
**Calibre :** 1m à 1,50m

**Utilisation :** cuits, farci

**Récolte :** mai-août

L'artichaut a toute sa place en phytothérapie. Ses feuilles contiennent en effet divers principes actifs (dont la cynarine) ayant des vertus dépuratives et diurétiques. Comme le salsifis et le topinambour, l'artichaut possède un glucide particulier : l'inuline. Cette substance donne au légume sa saveur légèrement sucrée ainsi que des propriétés diurétiques et régulatrices du fonctionnement intestinal. Quant au légume, il participe aux apports de fibres, oligo-éléments et vitamine B9.

# Aubergine Melonga



**Origine :** Ecorce : Violet Chair : Jaune Calibre : 22-25cm

**Utilisation :** Récolte : Juillet-octobre

Variété à rendement précoce. Variété précoce de sélection Sativa, jumelle de Meronda. Les fruits élancés violet intense brillant atteignent 22 - 25 cm de long et env.8 cm de diamètre.



# Choux Kale ou Choux Plume



**Couleur** : vert    **Utilisation** : Smoothie, salade, pesto    **Récolte** : Octobre-décembre

Le **Chou Kale** aussi appelé chou frisé est une belle variété de chou non pommés résistante au froid. Très consommé en Europe du Nord et aux États-Unis, il produit de grandes feuilles très frisées d'un beau vert bleuté. On récolte ses feuilles après les premiers gelés d'hiver et ce jusqu'au début du printemps. Il est considéré comme l'une des plantes les plus nutritives, avec des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires puissantes. Il est très riche en bêta-carotène, vitamines K, A, C, B9 et en calcium. On lui prête en outre des propriétés anti-congestives, la capacité de stimuler les défenses naturelles, de renforcer le système immunitaire et d'agir sur le mauvais cholestérol. Au jardin, on le plante dans le potager mais il fera aussi beaucoup d'effet dans les massifs car son feuillage est très décoratif.

# Cornichon



**Origine** : France    **Couleur** : Vert    **Calibre** : 5- 10 cm  
**Utilisation** : Salade, au vinaigre    **Récolte** : Juillet-Septembre

Variété aux fruits cylindriques vert foncé. De chair ferme, il se prête bien à la mise en conserve. Les grands fruits peuvent être appréciés comme concombres.

## Courge Fictor



**Origine :**      **Couleur :** Orange foncé      **Calibre :** 1kg  
**Conservation :** Très bonne      **Récolte :** Septembre-Octobre

Variété de courge coureuse aux fruits plutôt petits et aux excellentes propriétés de stockage. Courges lumineuses orange-rouge de très bonne conservation. Beaux fruits ronds homogènes. A maturité précocose. Par conditions de culture défavorables, ont tendance à produire de faibles calibres.

## Courge Jack Be Little



**Origine :** USA      **Couleur :** Orange      **Productivité :**      **Calibre :** 5 -8 cm  
**Utilisation :** farcie, velouté      **Récolte :** Septembre-Octobre

La courge Jack Be Little, Cucurbita pepo, est une variété semi-coureuse de mi-saison portant jusqu'à 12 petites citrouilles. Elle s'apprécie en velouté, sautée ou farcie. Sa chair jaune orange farineuse et sucrée rappelle le goût de la châtaigne.

## Courge Jack O'Lantern



**Origine :** USA      **Couleur :** Orange      **Productivité :**      **Calibre :** 30 cm  
**Résistance :**      **Utilisation :** lanterne, soupe      **Récolte :** Septembre-Octobre

Cette variété produit de gros fruits orange, traditionnellement sculptés pour Halloween, de 5 à 8 kg. Variété coureuse de mi-saison. Elle porte 5 fruits par pied. Leur peau de forme côtelée renferme une chair épaisse et orange clair, légèrement sucrée, idéale en soupe ou en gratin.

Une version plus petite existe, avec les citouilles de 5 à 8 cm de diamètre : la courge Jack Be Little.

## Courge Red Kuri



**Origine :**      **Couleur :** Orange foncé      **Calibre :** 1 à 3 kg  
**Résistance :**      **Utilisation :** Crue, soupe, gratin      **Récolte :** Septembre-Octobre

Le potimarron Red Kuri est une variété coureuse de courge. Chair épaisse à la saveur fine proche de la purée de châtaigne, produit de nombreux fruits succulents qui peuvent être mangés avec la peau.

A utiliser crue (râpée en vinaigrette) ou cuite (en soupe et gratin).

# Courge Rouge Vif d'Etampe



**Origine :** France      **Couleur :** Orange      **Productivité :**      **Calibre :** 5 à 25 kg  
**Résistance :**      **Utilisation :**      **Récolte :** Septembre-Octobre

Variété coureuse et vigoureuse. Une des plus connues et des plus utilisées chez nous. Gros fruits sphériques, très aplatis, voir incurvés, côtelés et souvent bosselés, de couleur rouge vif. Chair épaisse, de couleur jaune orangé, aqueuse, fade de qualité moyenne. Très décorative, s'utilise également en potage, frite, purée... Les fleurs sont également comestibles. Cette variété de courge se conserve de 2 à 4 mois.

# Courge Spaghetti



**Origine :** Chine      **Couleur :** Jaune      **Productivité :**      **Calibre :** 1 à 3 kg  
**Résistance :**      **Utilisation :**      **Récolte :** Juillet-Octobre

Cette variété ancienne offre de 2 à 5 fruits, blancs puis ambrés à maturité. Leur chair jaune orangé, peu calorifique, se défait à la cuisson en filament tels des spaghettis. Croissance très vigoureuse. Ils se conservent de 6 à 12 mois.

# Courgette Verte Mutabile



Origine :            Couleur : Vert    Productivité :            Calibre :  
Résistance :            Utilisation :            Récolte : Août-Octobre

Plantes buissonnantes aux feuilles fortement marbrées. Productives et saines. Fruits oblongs, vert foncé, qui se récoltent facilement et se conservent plusieurs semaines. Résistance à l'oïdium.

# Pâtisson Blanc



Origine : USA            Couleur : Blanc    Productivité :            Calibre : 25 cm  
Résistance :            Utilisation : farci, gratin, soupe            Récolte : Septembre-octobre

La courge Pâtisson Blanc est une très ancienne variété, non creuse, qui produit des fruits blancs, en forme d'étoile légèrement bombée. Jeunes, leur chair crue offre une saveur d'artichaut et, à maturité, ils peuvent être farcis. Ils se conservent très longtemps et peuvent être parfois séchés. Les fleurs de courges sont également comestibles.



## Piments Black Hungary



**Origine :** Hongrie **Couleur :** Violet **Productivité :** **Calibre :** 7-10 cm  
**Force :** peu fort **Utilisation :** **Récolte :** Juillet-octobre

Cette variété, vigoureuse, offre des fleurs violettes suivies de fruits coniques de type « Jalapeño ». Ils mûrissent de violet foncé, presque noir, à rouge sombre à maturité complète. A la fois ornementale et intéressante au niveau culinaire. Saveur délicieuse légèrement chaude, moins de 500 SHU. Large plant à l'excellente production de mi-saison.



## Piments de Cayenne



**Origine :** Hollande **Couleur :** Rouge **Productivité :** **Calibre :** 15-25 cm  
**Résistance :** fort **Utilisation :** **Récolte :** Juillet-octobre

Cette variété de piments, de couleur rouge vif et au goût très épicé, est très riche en vitamines. La plante a besoin d'un endroit ensoleillé et abrité du vent, avec un sol humifère et riche en nutriments.

## Piments de Cheiro Manaus



**Origine :** Brésil      **Couleur :** jaune      **Productivité :**      **Calibre :** 2.5 cm  
**Résistance :** doux      **Utilisation :**      **Récolte :** Août-Octobre

Le piment doux (*Capsicum chinense*) est présent dans la Région Nord du Brésil, plus précisément dans l'État du Pará en raison du climat tropical pluvieux. Les fruits mesurent 2,5 cm de longueur et 1,5 cm de diamètre et peuvent être trouvés en vert (lorsqu'ils sont immatures) et en jaune (mûrs). Ils sont extrêmement aromatiques et très épicés, avec un arôme fruité rappelant celui du citron. Son utilisation culinaire est utilisée dans les plats typiques de la région, principalement en sauce tucupi. Il contient de la vitamine A, B6, C, fer, magnésium, potassium. Il a une action anti-inflammatoire, est bon pour l'immunité, pour le cœur et, parce qu'il contient peu de calories, il est bon pour la perte de poids et l'augmentation du taux de digestion.

## Piment de Padron



**Origine :** Espagne      **Couleur :** Vert      **Productivité :**      **Calibre :** 3.5-5.5 cm  
**Résistance :** doux      **Utilisation :**      **Récolte :** Mai-octobre

Originaires de Galice au nord-ouest de l'Espagne, les petits piments Padron (*pementos de Padrón*). Variété plutôt douce, une minorité de fruits peut parfois réserver de petites surprises légèrement piquantes en bouche! . On les consomme vert ou rouge, crus, simplement sautés avec un peu d'huile d'olive ou en marinade.

## Piments Murupi



**Origine :** Brésil      **Couleur :** blanc      **Productivité :**      **Calibre :** 2-6 cm  
**Résistance :** fort      **Utilisation :**      **Récolte :** Août-Octobre

Souvent séché en poudre ou utilisé dans les sauces traditionnelles. Ils sont ridés et déformés et mûrissent en une couleur blanc crème. S'ils sont laissés trop longtemps sur la plante, ils obtiendront un peu plus de pigment jaune. Les plantes sont de grands producteurs. La chaleur est aussi chaude que n'importe quel habanero, alors ne laissez pas la douceur vous tromper. Les plantes Murupi Amarela Chile peuvent atteindre jusqu'à trois pieds de haut.

## Piment Poya piquants

**Origine :**      **Couleur :**      **Productivité :**      **Calibre :**  
**Résistance :**      **Utilisation :**      **Récolte :**



## Piments Rote Teufelchen



**Origine :** Brésil      **Couleur :** rouge      **Productivité :**      **Calibre :** 7-8 cm  
**Résistance :** fort      **Utilisation :**      **Récolte :** Août-Octobre

Les fruits forts et piquants ont une chair ferme et sont verts tournant en rouge. On peut les faire sécher et moulinier et utiliser comme condiment. Les fruits jeunes s'utilisent pour assaisonner les salades et plats chaud et froids.

## Piment rouge de Birmanie

**Origine :**      **Couleur :**      **Productivité :**      **Calibre :**  
**Résistance :**      **Utilisation :** **Récolte :**

## Poivron Corne de Bœuf Jaune



Origine : Italie    Couleur : jaune    Productivité :    Calibre : 18-20 cm  
Résistance : doux    Utilisation :    Récolte : Juin-septembre

Les fruits de forme allongée, pointue, sont en forme de corne de taureau, 18 à 22 cm de long, 5/6 cm de Ø, chair à saveur douce et sucrée, s'utilisent crues dans les salades, en vinaigrette ou mélangés à des crudités. Cuits, se préparent de nombreuses manières : juste légèrement fondus, frits, sautés, grillés au BBQ, avec des sauces ou des chutneys, en bocaux au vinaigre. Bon rendement. Variété précoce.

## Poivron Corne de Bœuf Rouge



Origine :    Couleur : Rouge    Productivité :    Calibre :  
Résistance :    Utilisation :    Récolte : juin-septembre

Le poivron corne de bœuf est un légume allongé. Qu'il soit rouge ou vert, on le choisit ferme et surtout pas mou, pour le cuisiner aussi bien cuit (comme dans la fameuse piperade) que cru. Très doux.

**L'idée recette** : on peut le préparer en antipasti délicieux ou farci avec de la viande. Il peut aussi être glissé sur des brochettes de viande à faire cuire au barbecue ou au four, pour se régaler jusqu'à la fin de l'été.