

Associer fleurs et légumes au potager

Attirer des insectes utiles avec les plantes compagnes

- De manière générale les **insectes pollinisateurs** (abeilles, bourdons, guêpes, papillons, syrphes...) jouent un rôle indispensable dans la pollinisation des plants de votre jardin, ce qui favorisera le développement de vos légumes fruits : tomates, aubergines, courgettes, courges, concombres, haricots, poivrons...
- Certains insectes ou leurs larves détruisent d'autres insectes susceptibles de nuire aux légumes.

Repousser des insectes nuisibles ou les mauvaises herbes

Certaines fleurs ont une odeur spécifique qui repousse des insectes nuisibles. D'autres sécrètent des substances toxiques pour les mauvaises herbes. **Exemple** : les soucis sont capables de repousser les pucerons, les mouches blanches et les doryphores. Les œillets d'Inde et les tagètes en général luttent naturellement contre le chiendent.

1. Sélectionnez les associations fleurs légumes les plus intéressantes

- Les **plantes mellifères** en général : marguerites, coquelicots, escholtzias, bourrache, lavande, sauge des prés, nielle des blés, cosmos, mauves, etc.
- Les **œillets d'Inde** :
 - qui repoussent les nématodes et les aleurodes des racines de tomates ;
 - qui éloignent altises, pucerons et autres insectes ;
 - et sont en outre connus pour renforcer la vigueur des légumes en général.
- Les **soucis** :
 - qui attirent les syrphes dont les larves dévorent les pucerons ;
 - et repoussent les mouches blanches, les pucerons, les doryphores, les altises et la piéride du chou.
- La **capucine** :
 - qui attire sur elle les pucerons et les éloigne des légumes (tomates, choux, courgettes citrouilles...) ;
 - qui attire les coccinelles dévoreuses de pucerons,
 - dont la variété naine a aussi une action anti mildiou, précieuse pour les tomates.
- Les **pétunias**, qui eux aussi attirent sur eux les pucerons.
- La **bourrache**, qui attire les insectes mellifères et repousse le sphinx de la tomate.
- Les **tabacs d'ornement**, qui éloignent les aleurodes des pieds de tomates et les thrips des pommes de terre.
- Le **myosotis**, qui tient éloignés les vers des framboisiers.
- Les jolies fleurs bleues de la **chicorée** et les élégantes fleurs de **cosmos**, qui repoussent les altises.
- Le **chardon**, qui repousse les limaces et les escargots.
- Les **tournesols**, qui favorisent le développement des concombres.

2. Consommez vos fleurs comestibles au potager

- Les fleurs et feuilles de **bourrache** : les fleurs ajoutent une touche de raffinement à vos salades, les feuilles se consomment en beignets.
- Les fleurs de **capucines** : elles sont également très décoratives dans les salades, à condition de les cueillir avant qu'elles ne soient envahies par les pucerons.
- Les pétales de **soucis** : jaunes ou orange, ils garnissent les salades et peuvent aussi se consommer confits.
- Les pétales de **coquelicots** et de **marguerites** : ils agrémentent vos salades ou vos gâteaux.