

Associer fleurs et légumes au potager

Sommaire

- Zoom sur les avantages du potager fleuri
- **Étape 1** : Sélectionnez les associations fleurs légumes les plus intéressantes pour vous
- **Étape 2** : Plantez les fleurs compagnes au potager
- **Étape 3** : Consommez vos fleurs comestibles au potager

Un potager fleuri est non seulement un régal pour les yeux, mais il présente des avantages phytosanitaires pour le jardinier épris de culture bio. Des fleurs au potager y attirent des insectes utiles. En outre, certaines fleurs repoussent les insectes nuisibles ou leurs larves, ou encore luttent efficacement contre certaines maladies. Le tout est de savoir quelles fleurs protègent le mieux quels légumes.

Voici comment bien **associer fleurs et légumes au potager**.

Zoom sur les avantages du potager fleuri

Attirer des insectes utiles avec les plantes compagnes

Attirés par les fleurs, certains insectes sont utiles au potager :

- 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.

Exemple : les coccinelles et leurs larves dévorent les moucheron présents sur les plants de 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 généra luttent naturellement contre le chiendent.

À savoir : les plantes aromatiques (sauge, romarin, thym, ail, basilic, menthe, sarriette, aneth, ciboulette...) sont tout aussi intéressantes au potager que les fleurs, jouant le même rôle qu'elles.

1. Sélectionnez les associations fleurs légumes les plus intéressantes pour vous

Les variétés de fleurs les plus intéressantes à planter dans votre potager sont des [annuelles](#). Des vivaces se développeraient trop, au détriment des légumes.

En fonction des légumes cultivés, sélectionnez les fleurs les plus utiles :

- 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. Plantez les fleurs compagnes au potager

Faites vos semis

- Semez vos graines de fleurs annuelles en terrine fin février ou début mars.
- Sélectionnez les meilleurs plants pour les repiquer en godets.

Repiquez vos plants de fleurs au potager

Fin mai ou début juin, repiquez vos plants de fleurs en place :

- soit à proximité des légumes auxquels ils sont directement utiles ;
- soit en plantant un carré complet de fleurs mellifères, par exemple si vous cultivez un potager en carrés.

3. Consommez vos fleurs comestibles au potager

En plus de toutes leurs vertus déjà citées, certaines fleurs sont comestibles : raison de plus pour les semer 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.