

Ces plantes qui dopent vos cultures

L'utilisation des engrais verts fait partie des fondements du jardinage naturel.

Voici quelques plantes à semer pour donner un coup de fouet à vos futures cultures potagères.

La pratique est ancestrale. Mais si les agriculteurs sont de plus en plus nombreux à profiter de leurs avantages, les engrais verts ne sont pas suffisamment utilisés dans les jardins.

La technique n'est pourtant pas très difficile à mettre en œuvre. Elle consiste à semer, à l'automne ou au printemps, des plantes qui seront ensuite fauchées et incorporées à la terre pour l'enrichir. Par l'action mécanique de leurs racines, certaines d'entre elles participeront également au travail du sol. Mais ce système racinaire pourra aussi contribuer directement à l'alimentation souterraine en captant l'azote dans l'air.

Pour les végétaux à enfouir, dans les 15 premiers centimètres du sol, la coupe et le broyage doivent être réalisés juste avant la floraison, voire au cours de celle-ci.



La phacélie à feuille de tanaïsie, un engrais vert souvent utilisé.

Les engrais verts incontournables

- **La pachélie** : cette jolie plante (*Phacelia tanacetifolia*) n'a pas que des vertus mellifères. Convenant à tous les types de sol, elle a un bon effet structurant et limite la progression des mauvaises herbes. A semer de mars à octobre.

- **Le sarrasin** : fausse céréale, *Fagopyrum esculentum*) est recommandée dans les sols lourds, auxquels elle apporte une aération. Les milieux pauvres lui conviennent bien aussi. Le sarrasin, qui pousse vite, a l'avantage de fournir du carbone. A semer au printemps.

- **Le seigle** : *Secale cereale* est également intéressant pour son apport en carbone et sa capacité à limiter la

pousse des adventices. Se développant dans tout type de sol, il est à semer durant l'automne.

- **La vesce** : *Vicia sativa*, qui se plaît un peu partout, sera une bonne source d'azote pour les cultures qui la suivront. Elle est souvent associée au seigle et peut être semée durant l'automne ou au printemps.

- **La moutarde blanche** : *Sinapis alba* fait partie des engrais verts les plus connus. D'une croissance rapide, elle s'adapte à tous les sols en leur fournissant notamment du phosphore et en empêchant les mauvaises herbes d'occuper le terrain. Elle doit être semée en été et au début de l'automne. Mais pas avant d'installer du chou, un autre végétal de la famille des

brassicacées. C'est un principe de base, un engrais vert ne doit pas être de la même famille que la plante qu'il précède.

- **La fève** : *Vicia faba*, un grand classique qui est apprécié pour son apport en azote. Cette plante, qui ne craint pas le froid, sera structurante pour le sol. Elle est conseillée sur les terrains lourds. A semer au cours de l'automne.

- **Le trèfle** : voilà un autre engrais vert souvent employé pour sa richesse en azote, mais aussi en calcium, magnésium ou encore phosphore. *Trifolium pratense* pousse plutôt lentement, mais il s'accommode de tous les sols. A semer au printemps ou au début de l'automne.

- **La luzerne** : les longues racines de cette légumineuse, baptisée *Medicago sativa*, ont pour intérêt d'ameublir le sol. Comme la fève, la vesce ou le trèfle, elle capte l'azote de l'air et le restitue au sol. A noter que ce dernier ne doit pas être trop acide pour que la plante se développe généreusement. La luzerne se sème au printemps, voire en août-septembre.