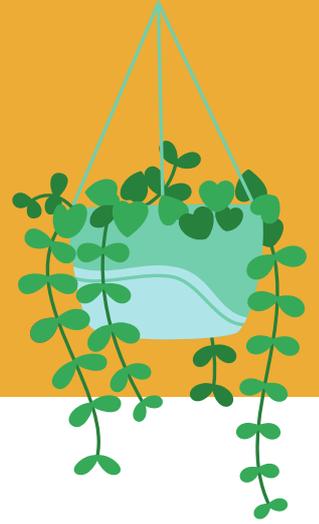


Trucs et astuces pour jardiner !



→ Acheter vos plantes au marché forain, dans une jardinerie ou récupérer un plant chez un ami qui a un jardin par exemple !

→ Rempoter vos plantes dans de plus grands pots avec de la terre du jardin et du terreau ou du compost.

→ Pensez à mettre une couche drainante au fond de vos pots pour éviter que l'eau stagne avec une couche de billes d'argile ou de petits cailloux.



→ Assurez-vous que vos pots soient percés dans le fond.

→ Utiliser un pot par plante.



→ Enlever les pousses mortes ou feuilles abîmées.

→ Toucher la terre pour savoir si il faut arroser vos plantes, si la terre est sèche, il faut arroser ! Arroser régulièrement après un rempotage.



→ Utiliser l'eau de rinçage du riz pour arroser vos plantes.



→ Servez-vous du marc de café comme engrais.



→ Pas d'arrosoir ? Fabriquez-le en perçant de petits trous sur le bouchon d'une bouteille ou d'un bidon.



→ Faites des étiquettes de plantes avec des bouchons de vin et des piques à brochettes.



→ Utiliser de vieilles bouteilles de vin pour arroser vos plantes. Remplissez-les d'eau et planter les à l'envers dans la terre.



→ Transformer vos bouteilles en plastique en pot original pour vos plantes.

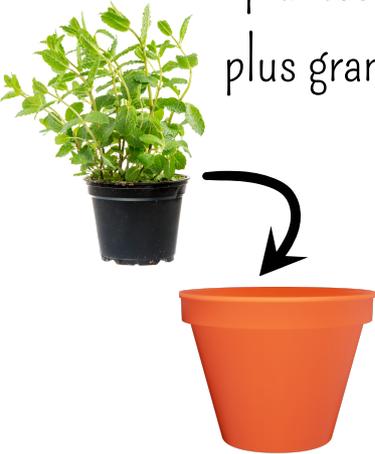




Astuces pour jardiner à la maison !



- 1** Rempote tes plantes dans de plus grands pots !



- 2** Assure-toi que tes pots soient percés dans le fond pour que l'eau s'écoule.



- 3** Utilise de la terre du jardin et du terreau ou du compost !



- 6** Fait des étiquettes avec des bouchons de vin et des piques à brochettes.



La menthe

- 4** Touche la terre pour savoir si il faut arroser tes plantes, si la terre est sèche, il faut arroser !



- 5** Fabrique un arrosoir en perçant de petits trous sur le bouchon d'une bouteille ou d'un bidon.



Astuces pour jardiner à la maison !



Réutilise et fait grandir tes pousses !



Réutilise des boîtes de conserves
(enlève l'étiquette et peints)



Réutilise des bocaux vides
et colle des étiquettes



Réutilise des bouteilles
en plastique





La Menthe



→ Arrosage : 

Régulier, dès que la terre est sèche.

→ Ensoleillement : 

Exposition mi-ombre

→ Utilisation/idées de recettes 

Tisane

Taboulé

Eau parfumée citron/menthe

Smoothies

Contient des
antioxydants, minéraux et
vitamine C !



Le thym



→ Arrosage : 

De temps en temps

→ Ensoleillement : 

Exposition au soleil

→ Utilisation/idées de recettes 

Tisane

Carry

Contient des
antioxydants !



Opter pour un bon drainage !

Les racines n'aiment pas les excédants d'eau.



La citronnelle



→ Arrosage : 

Régulier, dès que la terre est sèche.

→ Ensoleillement : 

Exposition au soleil

→ Utilisation/idées de recettes 

Tisane

Nouilles thaï

Poulet à la citronnelle

Contient de la
vitamine B et des
minéraux !



Le romarin



→ Arrosage : 

De temps en temps

→ Ensoleillement : 

Exposition au soleil

→ Utilisation/idées de recettes 

Pommes de terre/viande rôtie au romarin

Tisane

Contient des
antioxydants !





Le basilic



→ Arrosage: 

Régulier, dès que la terre est sèche.

→ Ensoleillement: 

Exposition au soleil

→ Utilisation/idées de recettes 

Salade de tomate

Pesto

 Contient de la
vitamine K!



La coriandre

(cotomili)



→ Arrosage: 

Régulier, dès que la terre est sèche.

→ Ensoleillement: 

Exposition au soleil ou mi-ombre

→ Utilisation/idées de recettes 

Pesto de coriandre

Carry

Rougail

Contient des
antioxydants!



Le persil plat/frisé



→ Arrosage: 

Modéré, arroser si le persil se ramolli ou si il jauni.

→ Ensoleillement: 

Exposition au soleil ou mi-ombre

→ Utilisation/idées de recettes 

Salade

Poisson

 Contient de la
vitamine B9, C, K,
antioxydants et minéraux!



Le piment



→ Arrosage: 

Modéré

→ Ensoleillement: 

Exposition au soleil

→ Utilisation/idées de recettes 

Bonbons piment

Carry

Contient des minéraux,
vitamines et
antioxydant!





La verveine



→ Arrosage : 
Modéré

→ Ensoleillement : 
Exposition au soleil

→ Utilisation/idées de recettes 
Tisane
Dessert

Contient des
antioxydants !



Le curcuma



→ Arrosage : 
Modéré

→ Ensoleillement : 
Exposition au soleil

→ Utilisation/idées de recettes 
Carry
Gâteau curcuma

Contient des
vitamines, des minéraux (fer,
magnésium, ...) et antioxydants !



La ciboulette



→ Arrosage : 
Régulier, dès que la terre est sèche.

→ Ensoleillement : 
Exposition mi-ombre

→ Utilisation/idées de recettes 
Salade
Oeuf cocotte tomate et ciboulette
Tartine de fromage frais
et ciboulette

Contient des
minéraux, antioxydants,
vitamine K et C !



Le gingembre



→ Arrosage : 
De temps en temps

→ Ensoleillement : 
Exposition au soleil

→ Utilisation/idées de recettes 
Carry
Poisson

Contient des vitamines,
minéraux et antioxydant !





L'oignon



→ Arrosage : 
Modéré

→ Ensoleillement : 
Exposition au soleil

→ Utilisation/idées de recettes 

Carry

Tarte à l'oignon

Contient des fibres,
des vitamines B et des
minéraux !



L'ail



→ Arrosage : 
Modéré

→ Ensoleillement : 
Exposition au soleil

→ Utilisation/idées de recettes 

Carry

Contient des fibres,
de la vitamine B6 et
des minéraux !



Catégorie : autonomie

Public : Tout public

Description : Fiches sur les plantes aromatiques à faire pousser chez soi, comment les faire pousser, **besoin de soleil** (avec des soleils), **d'eau** (avec des gouttes d'eau).

Objectif : Montrer que l'on peut planter facilement les principales plantes aromatiques et épices de la cuisine réunionnaise.

Digitalisation :

- Les fiches plantes sont les une a coté des autres et on les fait défiler
- On part d'une page ou on distingue toutes les plantes et ou on clique sur une plante pour avoir sa fiche