HORTI-TRUC

W.H.PERRON

ÉPINARD

PLANTATION : on sème l'épinard aussitôt que le sol se travaille bien et de nouveau à la fin du mois d'août ou au début septembre pour des récoltes automnales.

SOL : il aime les sols bien drainés et très fertiles. Il est important d'enrichir le sol de matières organiques fortes en azote. Il aime le plein soleil, mais tolère un peu d'ombrage.

ESPACEMENT : le semer à 2 cm de profondeur sur des rangs espacés de 60 cm.

CONSEIL DE CULTURE : Il est important de conserver le sol frais : binez et arrosez, très régulièrement, les rangs pour retarder la montée en graines des épinards. Un paillis léger, constitué de tontes fraiches de pelouse, peut être installé. Un apport en engrais azoté (au printemps ou à l'automne) est, également, conseillé.

RÉCOLTE : couper les jeunes pousses terminales à 15 – 20 cm de longueur afin d'encourager le développement d'autres pousses pendant plusieurs semaines par la suite. Les feuilles d'épinard se consomment dans les deux jours après la récolte, et peuvent aussi être réfrigérées pendant quelques jours. L'épinard est une bonne source de fer et de vitamines.