



1 Betterave - Cylindra rouge

Famille Amaranthacées

Variété ancienne de betterave originaire d'Europe, elle produit des racines rouges, allongées et cylindriques. Très sucrées, elles sont polyvalentes en cuisine et tout indiquées pour les marinades. Elles se conservent bien.

Semencier Semences Ancestrales par Birri, Montréal

Cycle de vie Bisannuelle

Semis

Difficulté	Facile
Type de semis	Extérieur
Caractéristiques des sols	Meubles (limoneux)
Humidité des sols	Bien drainés
Fertilité des sols	Riches
Saison de germination	Printemps, été
Technique de semis	En ligne
Distance entre les graines	2,5 cm
Distance entre les rangs	30 cm
Profondeur des graines	1 cm
Jours de germination	5 à 10 jours

Plants

Luminosité	Plein soleil
Saison de culture	Été, automne
Transplantation	Possible
Éclaircissement	Nécessaire
Hauteur des plants	25 cm
Distance entre les plants	8 à 12 cm
Jours avant la récolte	55 jours



Conseils de pros

Dès qu'il est possible de travailler les sols et jusqu'au début juillet, les semences peuvent être plantées en pleine terre ou en pot. Les plantules supprimées lors de l'éclaircissement peuvent être repiquées ou consommées. Il est préférable d'arroser régulièrement et d'ajouter de la paille au pied pour les grandes sécheresses.



2 Carotte Dolciva

Famille Apiacées

Sélectionnée en Suisse, cette carotte juteuse de type nantais est longue et cylindrique. Dès le semis, la Dolciva impressionne par la vigueur de sa levée et l'abondance de son feuillage. En plus de son merveilleux goût sucré, les belles racines (20 cm) sont peu sujettes à l'éclatement. Les carottes très uniformes et d'un bel orange vif s'avèrent merveilleuses crues. Parce que leur taux de sucré reste très élevé après de nombreux mois en entreposage, ces carottes sont excellentes pour garnir le caveau. On les apprête en ragoûts, soupes et potages tout au long de l'année.

Semencier Les Jardins de l'écoumène, Saint-Damien
Cycle de vie Bisannuelle

Semis

Difficulté	Intermédiaire
Type de semis	Extérieur
Caractéristiques des sols	Acides, meubles (limoneux)
Humidité des sols	Frais et bien drainés
Fertilité des sols	Riches en bactéries
Saison de germination	Été
Technique de semis	En ligne
Distance entre les graines	5 cm
Distance entre les rangs	15 cm
Profondeur des graines	0,5 cm
Jours de germination	7 à 10 jours

Plants

Luminosité	Soleil
Saison de culture	Été, automne
Transplantation	Impossible
Éclaircissement	Nécessaire
Hauteur des plants	30 cm
Distance entre les plants	30 cm
Jours avant la récolte	100 jour





3 Courge Canada Crookneck

Famille Cucurbitacées

Très populaire au siècle dernier, cette courge d'hiver a pratiquement disparu au profit de variétés plus standardisées et performantes. La variété Butternut aurait développé à partir de la Canada Crookneck. Elle est délicieuse. Excellente en potage, elle sera aussi exquise en frite comme les patates douces.

Semencier Terre Promise, Montréal

Cycle de vie Annuelle

Semis

Difficulté	Intermédiaire
Type de semis	Extérieur
Caractéristiques des sols	Peu acides, meubles (limoneux)
Humidité des sols	Frais et bien drainés
Fertilité des sols	Riches en bactéries
Saison de germination	été
Technique de semis	En poquet
Distance entre les graines	3 graines ensemble/90 cm
Distance entre les rangs	120 cm
Profondeur des graines	2,5 cm
Jours de germination	5 à 15 jours

Plants

Luminosité	Soleil
Saison de culture	été, automne
Transplantation	Impossible
�claircissement	Nécessaire
Hauteur des plants	20 à 30 cm
Distance entre les plants	90 cm (rampants)
Jours avant la récolte	100 jour



Conseils de pros

Attention, les courges et citrouilles n'aiment pas avoir les racines dérangées. Si vous faites des semis à l'intérieur, transplantez délicatement.



4 Concombre - Tante Alice

Famille Cucurbitacées

Véritable trésor du patrimoine potager québécois, ce concombre très productif et résistant aux maladies. Il est excellent au goût et facile à digérer. On doit sa sélection à dame Marie-Alice Laflamme Gosselin qui plantait toujours les graines de ses fameux concombres le 13 juin à la Saint-Antoine. Ce semis tardif ne retarde pas la production de fruits, puisque le plant est très vigoureux.

Semencier Les Jardins de l'écoumène, Saint-Damien

Cycle de vie Annuelle

Semis

Difficulté	Intermédiaire
Type de semis	Extérieur
Caractéristiques des sols	Peu acides, meubles (limoneux)
Humidité des sols	Frais et bien drainés
Fertilité des sols	Riches en bactéries
Saison de germination	Été
Technique de semis	En poquet
Distance entre les graines	3 graines ensemble/60 cm
Distance entre les rangs	100 cm
Profondeur des graines	1 cm
Jours de germination	3 à 5 jours

Plants

Luminosité	Soleil
Saison de culture	Été
Transplantation	Difficile
Éclaircissement	Nécessaire
Hauteur des plants	20 cm (rampant), 200 cm (dressé)
Distance entre les plants	60 cm
Jours avant la récolte	70 jour



Conseils de pros

Les fruits sont meilleurs petits. Leur peau, foncée et coriace, est amère donc rarement consommée. Cependant, la chair juteuse et croquante est très facile à digérer. Son excellent goût rappelle celui des concombres anglais de serre.



5 Épinard - Matador

Famille Amaranthacées

Cette variété d'épinard est robuste et lente à monter en graine. Ses grandes feuilles triangulaires vertes foncées peuvent être consommées crues ou cuites. Il est préférable de consommer les feuilles rapidement après la récolte. Autrement, les feuilles supportent très bien la congélation. Des semis successifs peuvent être effectués pour récolter au fur et à mesure selon vos besoins.

Semencier Terre Promise, Montréal

Cycle de vie Annuelle

Semis

Difficulté	Facile
Type de semis	Extérieur
Caractéristiques des sols	Meubles (argileux)
Humidité des sols	Frais
Fertilité des sols	Riches en humus
Saison de germination	Printemps, été
Technique de semis	En ligne
Distance entre les graines	2 cm
Distance entre les rangs	20 cm
Profondeur des graines	1,5 cm
Jours de germination	15 à 20 jours

Plants

Luminosité	Soleil ou mi-ombre
Saison de culture	Été, automne
Transplantation	Difficile
Éclaircissement	Nécessaire
Hauteur des plants	40 cm
Distance entre les plants	15 cm
Jours avant la récolte	50 jour



Conseils de pros

Lorsque les plants auront environ cinq (5) feuilles, il faut éclaircir. La culture de l'épinard demande un binage et un cerclage afin que le développement de la plante ne peine pas à se développer.



6 Haricot – Black Valentine vert

Famille fabacées

Variété patrimoniale cultivée depuis la fin du 19^e siècle, ce plant nain a une résistance à la mosaïque du haricot. La cosse, mesurant de 12 à 15 cm de long, est verte, mince, ronde et dénuée de fil. Le haricot de la variété Black Valentine vert est savoureux et productif. Ces graines sont noires et brillantes. Parfait pour les conserves et la congélation, ce haricot garde son croquant longtemps.

Semencier Semences Ancestrales par Birri, Montréal

Cycle de vie Annuelle

Semis

Difficulté	Facile
Type de semis	Extérieur
Caractéristiques des sols	Peu acides, meubles (limoneux)
Humidité des sols	Frais et bien drainés
Fertilité des sols	Peu d'exigences en compost
Saison de germination	Été
Technique de semis	En ligne
Distance entre les graines	10 à 15 cm
Distance entre les rangs	45 cm
Profondeur des graines	2,5 cm
Jours de germination	5 à 12 jours

Plants

Luminosité	Soleil
Saison de culture	Été, automne
Transplantation	Difficile
Éclaircissement	Non nécessaire
Hauteur des plants	45 cm
Distance entre les plants	10 à 15 cm
Jours avant la récolte	55 jour





7 Laitue Ibis

Famille Astéracées

Du type laitue à couper, cette belle et savoureuse laitue ressemble plutôt à une semi-romaine. Elle fait souvent une pomme relâchée et ébouriffée. Variété rare, cette laitue gracieuse et croquante se compose de grandes feuilles ondulées rouge à base verte. Elle est très résistante aux températures chaudes et fraîches ainsi qu'aux ravageurs.

Semencier Terre Promise, Montréal

Cycle de vie Annuelle

Semis

Difficulté	Intermédiaire
Type de semis	Intérieur ou extérieur
Caractéristiques des sols	Peu acides, meubles (limoneux)
Humidité des sols	Frais et bien drainés
Fertilité des sols	Riches en bactéries
Saison de germination	Printemps, été
Technique de semis	En poquet
Distance entre les graines	3 graines ensemble/30 cm
Distance entre les rangs	30 à 40 cm
Profondeur des graines	Surface
Jours de germination	3 à 10 jours

Plants

Luminosité	Soleil ou mi-ombre
Saison de culture	Été, automne
Transplantation	Facile
Éclaircissement	Nécessaire
Hauteur des plants	30 cm
Distance entre les plants	30 cm
Jours avant la récolte	55 jour



Conseils de pros

Une laitue à couper, comme la laitue Ibis, présente la particularité de repousser après la cueillette. Un feuillage tendre repousse après chaque récolte, et ce, sans même la replanter. La laitue Ibis monte moins vite en graines.



8 Oignon - Evergreen Nebuka blanc

Famille Alliacées

L'oignon blanc Evergreen White Bunching Nebuka produit des bulbes de 5 cm blancs, minces et étroits avec un feuillage de long. Lent à monter en graines, il a également une bonne résistance aux maladies et au froid. Il peut être semé durant la saison printanière ou la saison estivale.

Semencier Semences Ancestrales par Birri, Montréal

Cycle de vie Bisannuelle

Semis

Difficulté	Facile
Type de semis	Intérieur ou extérieur
Caractéristiques des sols	Peu acides, meubles (limoneux)
Humidité des sols	Frais et bien drainés
Fertilité des sols	Riches en bactéries
Saison de germination	Printemps, été
Technique de semis	En poquet
Distance entre les graines	3 graines ensemble/5 à 7,5 cm
Distance entre les rangs	15 cm
Profondeur des graines	1 cm
Jours de germination	5 à 12 jours

Plants

Luminosité	Soleil ou ombre légère
Saison de culture	Hiver, printemps, été
Transplantation	Facile
Éclaircissement	Nécessaire
Hauteur des plants	30 à 40 cm
Distance entre les plants	5 à 7,5 cm
Jours avant la récolte	70 jour



Conseils de pros

Les plants devront être éclaircis après la germination. L'oignon peut être récolté tôt ou laissé en terre pour lui permettre de former un plus gros bulbe.



9 Livèche

Famille Apiacées

La livèche était autrefois très présente dans les jardins des premiers colons. En Europe, on la consommait déjà au Moyen Âge. La livèche est une vivace reconnue comme aromatique et médicinale. Son goût rappelle un peu celui du persil et du céleri. D'ailleurs, les jardiniers l'appellent aussi céleri perpétuel, céleri bâtard et céleri de montagne. Elle s'utilise dans les sauces, les ragoûts et les soupes. Feuilles, tiges et racines peuvent être mangées cuites ou crues. Séchées, ses feuilles remplaceront les feuilles de laurier et son sel remplacera le sel d'oignon. Fleurs et graines sont également comestibles.

Semencier Terre Promise, Montréal

Cycle de vie Vivace

Semis

Difficulté	Facile
Type de semis	Intérieur et extérieur
Caractéristiques des sols	Peu acide, meuble (limoneux)
Humidité des sols	Frais et bien drainés
Fertilité des sols	Peu d'exigences, compost à dominance fongique
Saison de germination	Printemps, été
Technique de semis	En poquet
Distance entre les graines	3 graines ensemble/60 cm
Distance entre les rangs	70 cm
Profondeur des graines	0,5 cm
Jours de germination	7 à 20 jours

Plants

Luminosité	Soleil, mi-ombre
Saison de culture	Été, automne
Transplantation	Facile
Éclaircissement	Nécessaire
Hauteur des plants	150 cm
Distance entre les plants	60 cm
Jours avant la récolte	85 jours





10 Pimprenelle

Famille Rosacées

Avant que le persil ne la détrône, la pimprenelle était jadis utilisée dans les recettes quotidiennes (salades, sauces, omelettes, potages, etc.). Sa saveur rappelle celle du concombre. Les jeunes feuilles peuvent être récoltées tout au long de l'été. Très rustique, elle demande peu de soin. Elle résiste bien à l'hiver et peut être consommée tard dans la saison.

Semencier Terre Promise, Montréal

Cycle de vie Vivace

Semis

Difficulté	Facile
Type de semis	Intérieur et extérieur
Caractéristiques des sols	Sablonneux
Humidité des sols	Frais, bien drainés
Fertilité des sols	Peu d'exigences en compost
Saison de germination	Été
Technique de semis	En poquet
Distance entre les graines	3 graines ensemble/15 cm
Distance entre les rangs	25 cm
Profondeur des graines	1,5 cm
Jours de germination	7 à 10 jours

Plants

Luminosité	Soleil, mi-ombre
Saison de culture	Été, automne
Transplantation	Facile
Éclaircissement	Nécessaire
Hauteur des plants	40 cm
Distance entre les plants	15 cm
Jours avant la récolte	30 à 60 jours



Conseils de pros

Il faut éclaircir la pimprenelle après la germination. Au printemps, le mieux demeure de mettre une couche de compost et de pailler. Si la culture est faite en pot, il vaut mieux laisser sécher entre deux (2) arrosages. Il est recommandé de renouveler le paillage avant l'hiver.

11 Ail vivace de Caroline

Famille Amaryllidacées

L'identité exacte de cette plante n'est pas encore connue. Il s'agit d'une petite plante vivace et rustique. Ses tiges et ses feuilles ont une taille un peu plus grosse que la ciboulette et ont le même goût que l'ail. Elle se cuisine d'ailleurs de la même façon. Bien qu'elle ne produise pas de gros bulbes souterrains, la base blanche de cette plante se découpe et se mange comme de l'ail. Ses fleurs violettes sont magnifiques et font le bonheur des pollinisateurs de juillet à août. Armez-vous toutefois de patience, il faut attendre deux (2) années avant de la récolter.

Semencier Terre Promise, Montréal

Cycle de vie Vivace

Semis

Difficulté	Relativement facile
Type de semis	Extérieur
Caractéristiques des sols	Acides, meubles (argileux, limoneux et sablonneux)
Humidité des sols	Frais, bien drainés
Fertilité des sols	Peu d'exigences en compost
Saison de germination	Printemps, été, automne
Technique de semis	En poquet
Distance entre les graines	3 graines ensemble/20 cm
Distance entre les rangs	20 cm
Profondeur des graines	0,5 cm
Jours de germination	7 à 10 jours

Plants

Luminosité	Soleil
Saison de culture	Été, automne
Transplantation	Facile
Éclaircissement	Nécessaire
Hauteur des plants	30 cm
Distance entre les plants	20 cm
Jours avant la récolte	2 ans



Conseils de pros

Le moment idéal pour transplanter l'ail de Caroline demeure après la floraison puisqu'elle est sur le point d'entrer en dormance.



12 Monarde Fistuleuse

Famille Lamiacées

La monarde fistuleuse, aussi appelée bergamote sauvage, est une vivace indigène connue notamment pour l'odeur d'agrumes dégagée par ses feuilles. Ses fleurs rosées attirent les pollinisateurs, les papillons et les colibris. Elle se retrouve naturellement dans les prairies et les endroits découverts. Ses feuilles comme ses fleurs sont comestibles et font de délicieuses tisanes.

Semencier Terre Promise, Montréal en partenariat avec un autre semencier du Québec
Cycle de vie Vivace

Semis

Difficulté	Intermédiaire
Type de semis	Extérieur
Caractéristiques des sols	Peu d'importance
Humidité des sols	Frais
Fertilité des sols	Riches en humus
Saison de germination	Été
Technique de semis	En poquet
Distance entre les graines	3 graines ensemble/20 cm
Distance entre les rangs	45 cm
Profondeur des graines	Surface
Jours de germination	10 à 14 jours

Plants

Luminosité	Soleil, ombre légère
Saison de culture	Été, automne
Transplantation	Facile
Éclaircissement	Nécessaire
Hauteur des plants	45 à 100 cm
Distance entre les plants	20 cm





13 Capucine - Jewel mix buisson

Famille Tropaéolacées

Les plants des capucines buisson Jewel Mix produisent de belles fleurs de 5 cm de diamètre de différentes couleurs (rouge, jaune et orange). Les fleurs, les boutons, les feuilles et les tiges sont comestibles. Leur goût poivré rappelle celui du cresson. Faciles à cultiver en pleine terre comme en pots, les capucines n'exigent pas besoin de soin particulier.

Semencier Semences Ancestrales par Birri, Montréal

Cycle de vie Annuelle

Semis

Difficulté	Facile
Type de semis	Intérieur et extérieur
Caractéristiques des sols	Acide, meuble (limoneux)
Humidité des sols	Frais et bien drainés
Fertilité des sols	Peu d'exigences
Saison de germination	Été
Technique de semis	En poquet
Distance entre les graines	3 graines ensemble/20 cm
Distance entre les rangs	45 cm
Profondeur des graines	1,5 cm
Jours de germination	7 à 14 jours

Plants

Luminosité	Soleil
Saison de culture	Été
Transplantation	Difficile
Éclaircissement	Nécessaire
Hauteur des plants	30 cm
Distance entre les plants	20 cm
Jours avant la récolte	60 jours



14 Pois Cascadia

Famille Fabacées

Un choix incontournable pour les amateurs de pois mangetout, la variété Cascadia se distingue par des cosses très charnues, juteuses et croquantes qui enferment de petits pois savoureux et sucrés. Les cosses sans fil sont produites en abondance sur un plan de petite taille (90 cm) nécessitant un tuteur. Très résistante aux maladies.

Semencier Les Jardins de l'écoumène, Saint-Damien
Cycle de vie Annuelle

Semis

Difficulté	Facile
Type de semis	Extérieur
Caractéristiques des sols	Peu acide, légers (sableux)
Humidité des sols	Frais et bien drainés
Fertilité des sols	Peu d'exigences en compost
Saison de germination	Printemps, été
Technique de semis	En ligne
Distance entre les graines	2 cm
Distance entre les rangs	45 cm
Profondeur des graines	2,5 cm
Jours de germination	7 à 10 jours

Plants

Luminosité	Soleil, ombre légère
Saison de culture	Été, automne
Transplantation	Impossible
Éclaircissement	Nécessaire
Hauteur des plants	90 cm
Distance entre les plants	10 cm
Jours avant la récolte	60 jours





15 Radis mini Daikon

Famille Brassicacées

Le radis mini Daikon combine rapidité de croissance, texture croquante et saveur rafraîchissante. Cette variété, caractérisée par sa couleur blanche éclatante, est idéale pour ceux qui apprécient les légumes racines de qualité supérieure. Prêt à être récolté en seulement 25 jours après la plantation, il atteint une longueur idéale d'environ 10 cm et un diamètre d'environ 2 cm. Que vous le consommiez cru en salades ou en collations, ce mini Daikon apportera une touche de diversité à vos papilles. Il peut être fermenté pour une conservation prolongée.

Semencier Les Jardins de l'écoumène, Saint-Damien
Cycle de vie Annuelle

Semis

Difficulté	Facile
Type de semis	Extérieur
Caractéristiques des sols	Peu acide, meubles (limoneux)
Humidité des sols	Frais et bien drainés
Fertilité des sols	Riches en bactéries
Saison de germination	Printemps, été
Technique de semis	En ligne
Distance entre les graines	2 cm
Distance entre les rangs	20 cm
Profondeur des graines	1,5 cm
Jours de germination	4 à 8 jours

Plants

Luminosité	Soleil, ombre légère
Saison de culture	Été, automne
Transplantation	Impossible
Éclaircissement	Nécessaire
Hauteur des plants	25 cm
Distance entre les plants	10 cm
Jours avant la récolte	25 jours





16 Rapini Spring Raab

Famille Brassicacées

Le rapini Raab est une plante très appréciée pour son goût distinctif et sa culture facile. Ses tiges fines sont surmontées de boutons floraux ressemblant à des petites têtes de brocoli et entourées de feuilles dentelées. Ses saveurs offrent une combinaison d'amertume et de douceur. Très nutritif, le rapini est riche en vitamines et en minéraux.

Semencier Les Jardins de l'écoumène, Saint-Damien
Cycle de vie Annuelle

Semis

Difficulté	Facile
Type de semis	Intérieur ou extérieur
Caractéristiques des sols	Peu acide, meubles (limoneux)
Humidité des sols	Frais et bien drainés
Fertilité des sols	Riches en bactéries
Saison de germination	Été
Technique de semis	En poquet
Distance entre les graines	3 graines ensemble/30 cm
Distance entre les rangs	60 cm
Profondeur des graines	0,5 cm
Jours de germination	3 à 5 jours

Plants

Luminosité	Soleil
Saison de culture	Été, automne
Transplantation	Possible
Éclaircissement	Non nécessaire
Hauteur des plants	70 cm
Distance entre les plants	30 cm
Jours avant la récolte	40 jours



Conseils de pros

Les bourgeons ainsi que les feuilles vert tendre sont délicieux en salade. Il se cuisine aisément, grillé, cuit à la vapeur ou sauté. Il est souvent sauté avec de l'ail et de l'huile d'olive.



17 Courgette Romanesco

Famille Cucurbitacées

Délicieuse courge d'été côtelée de couleur vert-gris avec de petites tâches vert pâle, la courgette Costata Romanesco provient du patrimoine de l'Italie. Cette variété goûte la noix ainsi qu'une texture douce et crémeuse. Elle peut devenir beaucoup plus grosse que d'autres variété tout en demeurant tendre plus longtemps. Ses fleurs sont comestibles.

Semencier Les Jardins de l'écoumène, Saint-Damien
Cycle de vie Annuelle

Semis

Difficulté	Intermédiaire
Type de semis	Intérieur ou extérieur
Caractéristiques des sols	Acide, meubles (limoneux)
Humidité des sols	Frais et bien drainés
Fertilité des sols	Riches en bactéries
Saison de germination	Été
Technique de semis	En poquet
Distance entre les graines	3 graines ensemble/70 cm
Distance entre les rangs	120 cm
Profondeur des graines	2,5 cm
Jours de germination	5 à 12 jours

Plants

Luminosité	Soleil
Saison de culture	Été
Transplantation	Difficile
Éclaircissement	Non nécessaire
Hauteur des plants	90 cm
Distance entre les plants	70 cm
Jours avant la récolte	55 jours



Conseils de pros

Pour mettre toutes les chances de votre côté, prévoyez faire une prégermination à la chaleur (25°C) dans un tissu humide. Dès que le germe apparaît, semez au jardin dans un sol réchauffé.