



# EN DIRECT DU JARDIN

Juin 2025

## COURGETTE

La courgette, on en sème d'avril à juin pour une récolte échelonnée dans le temps.

A Semences des Montagnes il y en a pour tous les goûts:

- les encombrantes: la grise, la jaune, la verte et la noire
- celles qui s'étalent: la ronde ou la blanche
- les savoureuses: la grise et la jaune
- les généreuses: la ronde et la blanche
- les conformistes: la verte et la noire



Semée en place ou en godet avec 80 cm entre chaque pied.

Quelques pieds de salade autour peuvent pousser en attendant ou serviront de leurre pour le slimaces dans le pire des cas. Lorsque les pieds sont développés avec des tiges bien piquantes, on peut les pailler sans plus se préoccuper de l'attaque des mollusques. A ramasser tous les 3 jours jusqu'au gel, elles se mangent crues ou cuites, salées ou sucrées.

## ESCHSCHOLTZIA (*eschscholtzia californica*)

Ce joli petit pavot lumineux de 50 cm de haut tire son nom du médecin botaniste « Von Eschscholtz » qui l'a découvert en 1820 dans l'ouest des Amériques. Elle fut ramenée comme plante ornementale puis devint plante médicinale en tant que somnifère doux (fleur). Elle l'est toujours à ce jour grâce à ses propriétés anxiolytique, sédatives et analgésique, elle peut même réduire les bouffées de chaleurs liées à la ménopause !



Au jardin c'est un rayon de soleil, son feuillage découpé bleu vert sortant de terre dès le printemps offrent des fleurs oranges tout au long de l'été. Il se ressème tellement bien de lui-même qu'une fois semé au jardin vous en profiterez durant des années.

### SEMIS :

Sa culture est facile, la plante est rustique et s'accommode de tous les types de terrains et presque tous les types d'ensoleillement jusqu'à mi ombre.

On le sème à la volée de février à mai, elle peut également se semer en automne pour une floraison le printemps suivant.

Une fois levée vous éclaircissiez les plants pour n'en laisser qu'un tous les 10 cm environ. Et à vous un été lumineux grâce à l'eschscholtzia, le pavot de Californie !