

Amarante

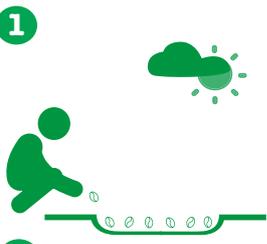


Description

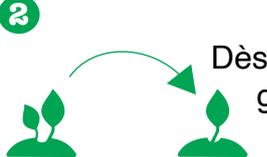
L'amarante, ce légume-feuille, peut être cultivé toute l'année ! Son côté décoratif ainsi que ses feuilles et graines comestibles sont fortement appréciés.

Cependant, la consommation des feuilles doit être modérée, elles sont riches en acide oxalique. Cet acide, à forte dose, peut entraîner des effets néfastes sur l'organisme. Les graines sont, quant à elles, riches en protéines, glucides et lipides.

Semis



1 Semer en lignes : creuser des sillons de 2 à 3 cm de profondeur, espacés de 20 cm. Déposer les graines et recouvrir de terre. Arroser en fine pluie.



2 Dès que 3-4 feuilles apparaissent, garder seulement les plants les plus vigoureux.

Entretien

Retirer les feuilles fanées au fur et à mesure, cela favorisera la floraison de la culture.

Biner régulièrement de manière à limiter les mauvaises herbes.

Arrosage



Arroser régulièrement pour maintenir un sol frais.



Le sol doit rester humide entre chaque arrosage.

Récolte



La récolte s'effectue en moyenne 30 jours après le semis, quand les plants ont atteint 20 à 25 cm de hauteur.

Conseils

Quelques plantes peuvent être associées à l'amarante afin de la protéger des nuisibles et de garantir sa croissance : la sauge, le cardon et également des fleurs.

Plantes compagnes ✓

