

# Épinard



## Description

L'épinard est un légume très apprécié pour ses feuilles. Consommé cuit ou cru, il est riche en vitamines, antioxydants et minéraux.

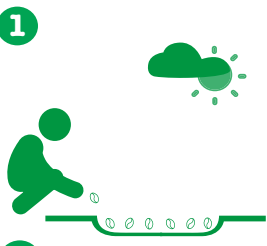
Attention, à la cuisson les épinards diminuent fortement, donc un semis important est à prévoir de façon à obtenir une quantité récoltée satisfaisante.

## Arrosage

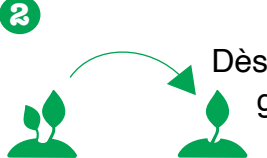


Un arrosage régulier et plutôt abondant est recommandé pour garantir le bon développement de votre plantation.

## Semis



**1** Semer en lignes : creuser des sillons de 2 à 3 cm de profondeur, espacés de 25 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

Sarcler et biner régulièrement dans le but de limiter la montée en graines de vos plants.

La mise en place d'un paillage permettra de réduire la fréquence des arrosages et de protéger la culture de parasites.

## Récolte



La récolte s'effectue environ 1 mois après le semis, puis tous les 15 jours qui suivent.

## Conseils

Quelques plantes peuvent être associées aux épinards afin de les protéger des nuisibles et de garantir leur croissance : la laitue, le poireau, le radis et les choux.

**Plantes compagnes** ✓



**À éviter** ✗

