



Légumineuses des protéines au potager

## Description

Cultiver fèves, haricots, lentilles, pois, parfaites pour un jardin écologique!

LECLERC Blaise

Mars 2025 25â,-

Éditeur : Terre Vivante ISBN : 9782360989195



Cet ouvrage invite les jardiniers à cultiver les pois, fèves et haricots car ces légumineuses ont des propriétés fabuleuses : elles n'ont besoin d'aucun engrais pour pousser et ce sont même elles qui nourrissent la terre ! Elles sont aussi très riches en protéines et constituent une alternative

aux protéines animales.

Toutes les variétés de pois, fèves, haricots font partie de la famille des légumineuses. Celles-ci ont la spécificité d'être capables sur leurs racines des nodosités, riches en rhizobiums. Grâce à ces bactéries, ces plantes transforment l'azote présent dans l'air en un fertilisant naturel et gratuit ! C'est pourquoi, les légumineuses sont nourrissantes car très riches en protéines et leur teneur élevée en fibres contribue à vaincre maladies cardio-vasculaires, cancer, diabète.

Pour le potager, il existe des variétés de légumineuses adaptées à tous les climats et à toutes les saisons. Elles sont faciles à cultiver dès lors que l'on respecte les calendriers de semis par région climatique. Seulement un ou deux binages, un buttage, aucune taille et leur production est importante. On peut aussi aisément récolter leurs graines pour faire ses propres plants. Faciles à conserver, ces plantes proposent de plus des saveurs et des textures variées et peuvent être accommodées de mille et une façons.

### Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

### Tags

1. légumineuses
2. potager
3. protéines

### date créée

3 juillet 2025

### Auteur

cblancke

default watermark