



**HAL**  
open science

## Qui est ce légume ?

Claire Lesur-Dumoulin, Alexis Grillon, Raphaël Bouloc, Jose Catala, Michaël Goude, Clarisse Guerlin, Esther Guillot, Laure Parès

### ► To cite this version:

Claire Lesur-Dumoulin, Alexis Grillon, Raphaël Bouloc, Jose Catala, Michaël Goude, et al.. Qui est ce légume ? : A la découverte de la diversité des légumes cultivés en maraîchage sous abri froid en région méditerranéenne. 2024. hal-04474341

**HAL Id: hal-04474341**

**<https://hal.inrae.fr/hal-04474341>**

Submitted on 23 Feb 2024

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - ShareAlike 4.0 International License

Amaranthacée

## Mini-blette



130  
147

PEPINIERE PLANTATION RECOLTE

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre

La mini-blette est un légume feuille originaire d'Europe.

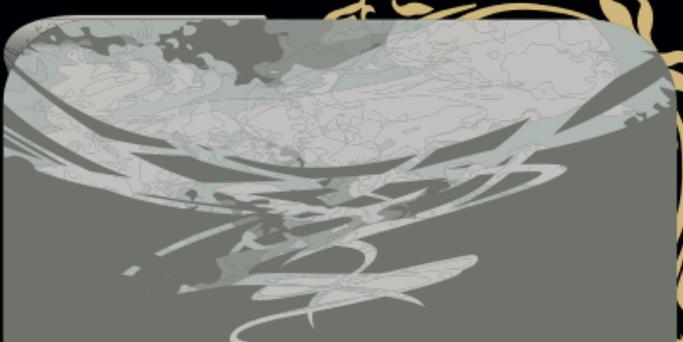
Toute la plante se consomme, crue ou cuite.

Elle est plus facile à préparer et se conserve mieux que la *blette*.

Elle est peu calorique, riche en fibres et en micronutriments. On l'appelle aussi poirée.



**RÉCOLTE**



POUR EN SAVOIR PLUS :



[url.inrae.fr/msia24#am01](http://url.inrae.fr/msia24#am01)

Unité Expérimentale 0411  
**Maraîchage**



Département **ACT**  
Action, transitions et territoires

**INRAE**

Amaranthacée

## Épinard



PEPINIERE PLANTATION RECOLTE

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre

L'épinard est un légume feuille originaire d'Asie centrale. Il se consomme cuit, mais aussi cru quand les feuilles sont jeunes.

Il est beaucoup moins riche en fer qu'on ne le croit. Par contre il est peu calorique, riche en fibres et en micronutriments.



**RÉCOLTE**



POUR EN SAVOIR PLUS :



[url.inrae.fr/msia24#am02](http://url.inrae.fr/msia24#am02)

Unité Expérimentale 0411  
**Maraîchage**



Département **ACT**  
Action, transitions et territoires

**INRAE**

Amaryllidacée

## Oignon



PEPINIERE PLANTATION RECOLTE

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre

L'oignon est originaire d'Asie centrale. Il en existe deux grands types : *l'oignon tendre* et *l'oignon de conservation*. La partie consommée, le bulbe, est formée de couches de feuilles épaisses.

Ce sont les gaz émis lors de la découpe par ses composés soufrés qui font pleurer.



**RÉCOLTE**



POUR EN SAVOIR PLUS :



[url.inrae.fr/msia24#ay01](http://url.inrae.fr/msia24#ay01)

Unité Expérimentale 0411  
**Maraîchage**



Département **ACT**  
Action, transitions et territoires

**INRAE**

Apiacée

## Fenouil



PEPINIERE PLANTATION RECOLTE

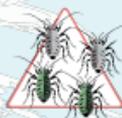
Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Jullet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre

Le fenouil est originaire du bassin méditerranéen.

Le bulbe, la tige et les feuilles sont consommables, crus ou cuits.

Il a un goût anisé.

Il est riche en fibres,  
en micronutriments  
et a un effet  
diurétique.



**RÉCOLTE**



POUR EN SAVOIR PLUS :



[url.inrae.fr/msia24#ap01](http://url.inrae.fr/msia24#ap01)

Unité Expérimentale 0411

# Maraîchage

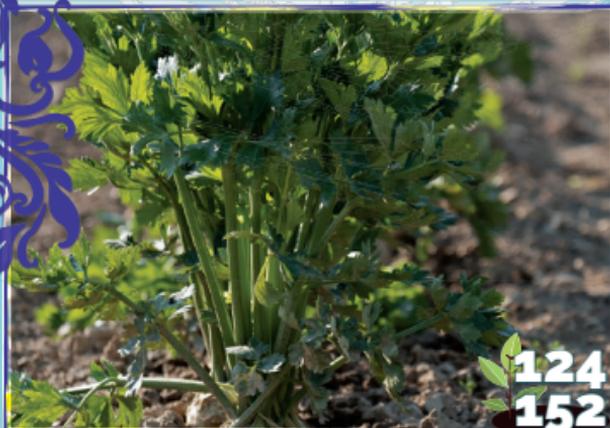


Département **ACT**  
Action, transitions et territoires

**INRAE**

Apiacée

## Céleri branche



124  
152

PEPINIERE PLANTATION RECOLTE

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre

Le céleri branche est originaire du bassin méditerranéen. Sa tige se consomme crue ou cuite. Il est riche en fibres, en micronutriments et a un effet diurétique.

À ne pas confondre avec le *céleri rave* cultivé pour sa racine.



**RÉCOLTE**



POUR EN SAVOIR PLUS :



[url.inrae.fr/msia24#ap02](http://url.inrae.fr/msia24#ap02)

Unité Expérimentale 0411  
**Maraîchage**

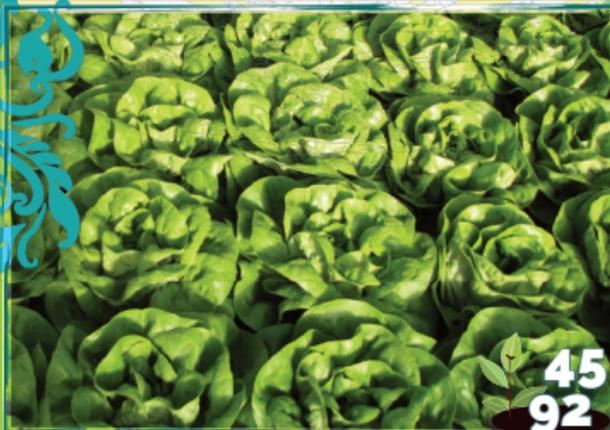


Département **ACT**  
Action, transitions et territoires

**INRAE**

Astéracée

## Laitue



PEPINIERE PLANTATION RECOLTE

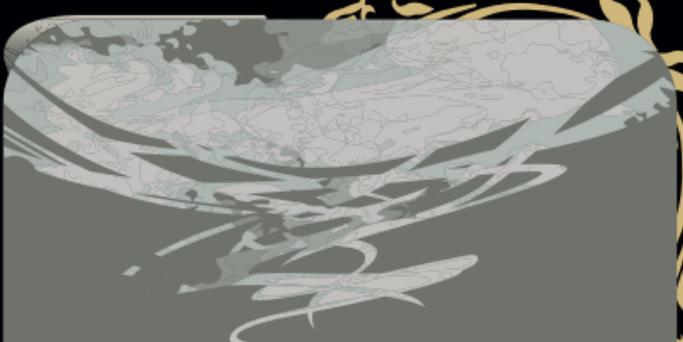
Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre

La laitue est un légume feuille originaire du bassin méditerranéen. Il en existe plusieurs types différents : *pommée, batavia, iceberg et romaine...*

Cultivée toute l'année à l'échelle de la France, elle est récoltée en plante entière ou en jeune pousse.



**RÉCOLTE**



POUR EN SAVOIR PLUS :



[url.inrae.fr/msia24#as01](http://url.inrae.fr/msia24#as01)

Unité Expérimentale 0411  
**Maraîchage**



Département **ACT**  
Action, transitions et territoires

**INRAE**

Brassicacée

## Chou-rave



PEPINIERE PLANTATION RECOLTE

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre

Le chou-rave est originaire d'Europe. Il se caractérise par une tige renflée de forme ronde ou ovale qui se consomme crue ou cuite tout comme les feuilles quand elles sont fraîches.

Il peut être blanc ou violet.

Il est consommé cru ou cuit. C'est une bonne source de vitamines et de fibres.



**RÉCOLTE**



POUR EN SAVOIR PLUS :



[url.inrae.fr/msia24#bro1](http://url.inrae.fr/msia24#bro1)

Unité Expérimentale 0411  
**Maraîchage**



Département **ACT**  
Action, transitions et territoires

**INRAE**

Caprifoliacée

## Mâche



PEPINIERE

PLANTATION

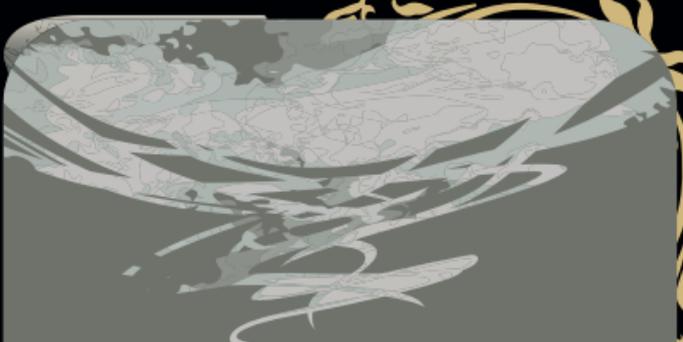
RECOLTE

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre

La mâche est originaire du sud de l'Europe, d'Asie, d'Afrique du Nord et du Sud. Elle est aussi appelée "doucette", "clairette" ou "blanchette". Elle est consommée en salade, seule ou en mélange avec d'autres espèces. Elle renferme beaucoup de micronutriments et de fibres. Elle se plante à très haute densité.



**RÉCOLTE**



POUR EN SAVOIR PLUS :



[url.inrae.fr/msia24#ca01](http://url.inrae.fr/msia24#ca01)

Unité Expérimentale 0411  
**Maraîchage**



Département **ACT**  
Action, transitions et territoires

**INRAE**

Cucurbitacée

## Concombre



95  
137

PEPINIERE PLANTATION RECOLTE

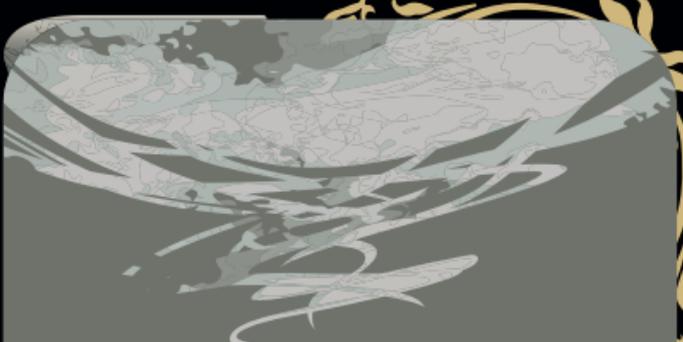
Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre

Le concombre, légume-fruit originaire d'Inde, est le légume qui contient le plus d'eau (96%). C'est un fruit parthénocarpique : il se forme sans fécondation.

Il existe 3 types de concombre : *long lisse*, *court épineux* ou *mini-concombre*.



**RÉCOLTE**



POUR EN SAVOIR PLUS :



[url.inrae.fr/msia24#cu01](http://url.inrae.fr/msia24#cu01)

Unité Expérimentale 0411  
**Maraîchage**



Département **ACT**  
Action, transitions et territoires

**INRAE**

Cucurbitacée

## Courgette



PEPINIERE PLANTATION RECOLTE

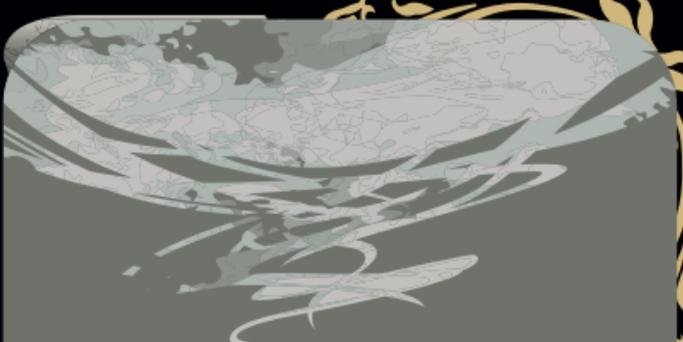
Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre

La courgette est un légume-fruit originaire d'Amérique Centrale. Il existe plusieurs formes et couleurs : *ronde ou allongée, jaune ou verte.*

Les fleurs se consomment aussi en beignet ou farcies. Pour produire des fruits, la plante a besoin d'insectes pollinisateurs.



**RÉCOLTE**



POUR EN SAVOIR PLUS :



[url.inrae.fr/msia24#cu02](http://url.inrae.fr/msia24#cu02)

Unité Expérimentale 0411  
**Maraîchage**



Département **ACT**  
Action, transitions et territoires

**INRAE**

Cucurbitacée

## Melon

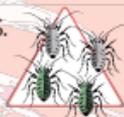


PEPINIERE PLANTATION RECOLTE

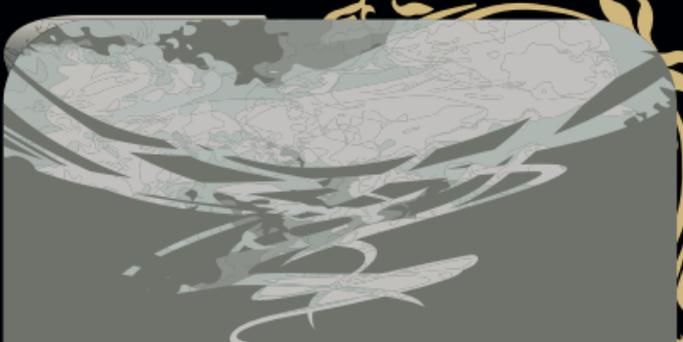
Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Jun
Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre

Le melon est un légume-fruit originaire d'Afrique aux formes et couleurs variées : *rond ou allongé, à chair orange ou jaune, à peau lisse ou brodée.*

Pour fructifier, la plante a besoin d'insectes pollinisateurs. La variété, l'irrigation et le stade de récolte déterminent la qualité gustative.



**RÉCOLTE**



POUR EN SAVOIR PLUS :



[url.inrae.fr/msia24#cu03](http://url.inrae.fr/msia24#cu03)

Unité Expérimentale 0411  
**Maraîchage**



Département **ACT**  
Action, transitions et territoires

**INRAE**

Solanacée

## Tomate



PEPINIERE

PLANTATION

RECOLTE

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre

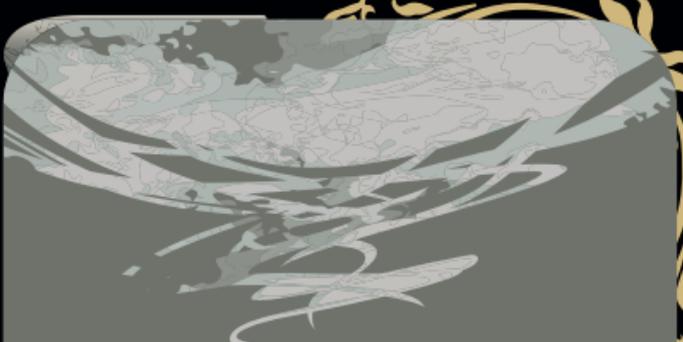
La tomate est un légume-fruit originaire d'Amérique du Sud. Plus de 10 000 variétés de formes et couleurs différentes ont été recensées à travers le monde.

C'est le légume le plus consommé en France et une bonne source de micronutriments.

Pour produire des fruits, la plante a besoin d'insectes pollinisateurs.



**RÉCOLTE**



POUR EN SAVOIR PLUS :



[url.inrae.fr/msia24#so01](http://url.inrae.fr/msia24#so01)

Unité Expérimentale 0411

# Maraîchage



Département **ACT**  
Action, transitions et territoires

**INRAE**

Solanacée

## Poivron



PEPINIERE

PLANTATION

RECOLTE

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre

Le poivron, légume-fruit originaire d'Amérique Centrale, existe en plusieurs formes et couleurs.

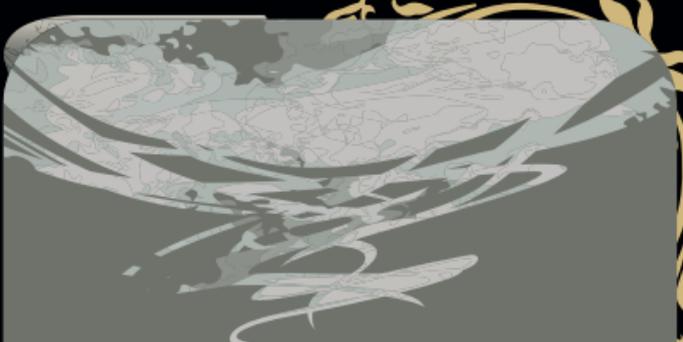
*Poivrons verts et rouges* sont issus de la même plante, mais sont cueillis à maturité différente. Pour produire des fruits, la plante a besoin de pollinisateurs.



C'est un légume pauvre en calories et riche en micronutriments.



**RÉCOLTE**



POUR EN SAVOIR PLUS :



[url.inrae.fr/msia24#so02](http://url.inrae.fr/msia24#so02)

Unité Expérimentale 0411  
**Maraîchage**



Département **ACT**  
Action, transitions et territoires

**INRAE**

Solanacée

## Aubergine



139  
193

PEPINIERE

PLANTATION

RECOLTE

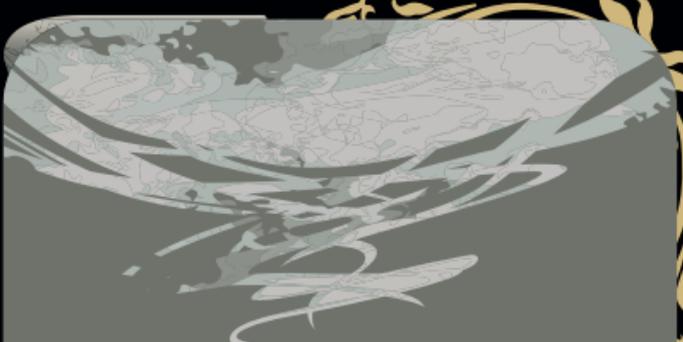
Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre

L'aubergine est un légume-fruit originaire d'Inde. Elle se présente sous plusieurs formes et couleurs : *plus ou moins allongée, à peau violette, blanche ou zébrée.*

Pour produire des fruits, la plante a besoin d'insectes pollinisateurs. C'est un légume pauvre en calories et riche en micronutriments et en fibres.



**RÉCOLTE**



POUR EN SAVOIR PLUS :



[url.inrae.fr/msia24#so03](http://url.inrae.fr/msia24#so03)

Unité Expérimentale 0411  
**Maraîchage**

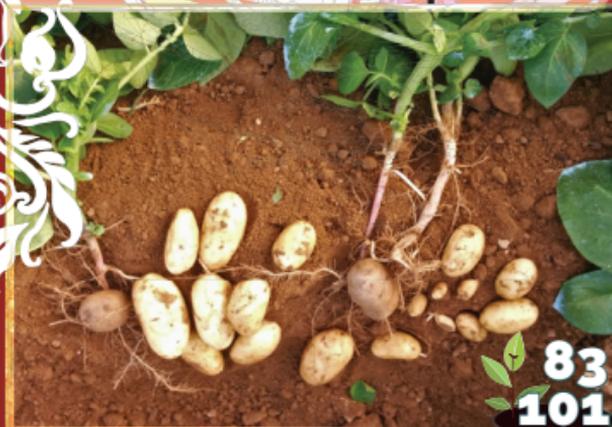


Département **ACT**  
Action, transitions et territoires

**INRAE**

Solanacée

## Pomme de terre primeur



PEPINIERE

PLANTATION

RECOLTE

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre

La pomme de terre est originaire d'Amérique du Sud. La *primeur*, variété particulière récoltée avant maturité, a des tubercules à peau plus fine mais qui se conservent moins longtemps.

Le sol est buté pour permettre une bonne croissance des tubercules et faciliter la récolte.



**RÉCOLTE**



POUR EN SAVOIR PLUS :



[url.inrae.fr/msia24#so04](http://url.inrae.fr/msia24#so04)

Unité Expérimentale 0411  
**Maraîchage**



Département **ACT**  
Action, transitions et territoires

**INRAE**

Fabacée

## Haricot vert grimpant



PEPINIERE PLANTATION RECOLTE

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre

Le haricot vert grimpant est un légume-fruit originaire d'Amérique Centrale et du Sud.

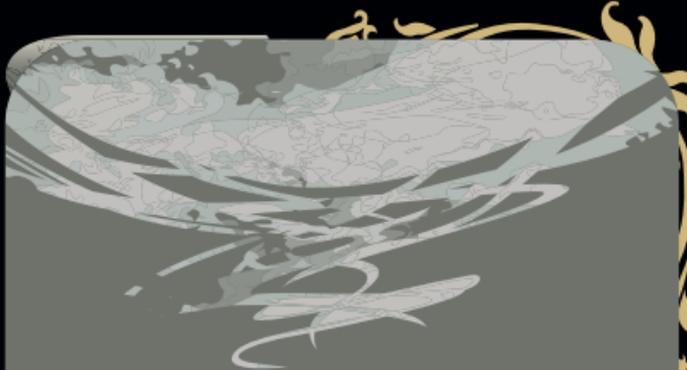
Le fruit, une gousse longue et fine, est récolté jeune et tendre.

Il est riche en vitamines, minéraux et antioxydants.

Il est consommé en frais et sa récolte manuelle est longue et pénible.



**RÉCOLTE**



POUR EN SAVOIR PLUS :



[url.inrae.fr/msia24#fa01](http://url.inrae.fr/msia24#fa01)

Unité Expérimentale 0411  
**Maraîchage**



Département **ACT**  
Action, transitions et territoires

**INRAE**