

# Comment faire repousser des légumes pendant le confinement ?

Par Emmanuelle Saporta

Publié le 16/04/2020

Ne jetez plus vos trognons de salade, pieds de céleri et oignons ! Faites les repousser ! Cela fonctionne avec bon nombre de légumes. Ils peuvent en effet repartir, à condition de leur offrir de l'eau, de la lumière et de leur donner du temps

**dja\_salade-culture-eau\_as.jpg**



Crédit Photo : Adobe Stock

En français, on parle de multiplication végétative ou reproduction végétative. En anglais, c'est que l'on pratique sous l'appellation « regrowing » dont le hashtag est très populaire sur Instagram. Bien

sûr, privilégiez les légumes bio si vous les achetez dans le commerce ; s'ils viennent de votre jardin ou de celui d'un voisin et sont cultivés naturellement, c'est très bien également.

## **Les légumes qui repoussent le plus facilement :**

Vous obtiendrez de bons résultats avec :

**Les salades** (romaine ou laitue), les **carottes**, les **betteraves**, les oignons, le **céleri**, les **navets**, l'ail, les poireaux ou encore les choux. C'est simple à mettre en place et cela donne en général de bons résultats. Ne vous attendez pas à nourrir toute la famille avec ces cultures, car le volume récolté sera faible. Prenez cela comme une expérience intéressante et amusante à mener avec les enfants. Ce mini-jardin potager d'intérieur est aussi une belle initiation au « zéro déchet »

## **Comment faire repousser des salades**

Après avoir trié les plus belles feuilles de votre salade pour les consommer, conservez le cœur et déposez-le dans un peu d'eau, dans un récipient. Placez-le sur le rebord d'une fenêtre et changez l'eau régulièrement en veillant à ce que la base de la salade soit toujours au contact de l'eau. Vous pouvez aussi vaporiser un peu d'eau à température ambiante sur le feuillage une fois par jour. Au bout de quelques jours, vous verrez apparaître des premières pousses. Patientez quelques jours de plus et vous pourrez récolter les quelques feuilles pour les consommer ou replanter la salade en terre pour la laisser se développer.

## Comment faire repousser des carottes

dja\_pousse-carotte-eau\_es.jpg



Crédit Photo : E Saporta

Gardez des bouts de carottes de 2 cm d'épaisseur environ après avoir supprimé les fanes. Disposez-les dans un plat creux avec un peu d'eau, placez à la lumière. Des fanes vont se développer au bout de quelques jours. Vous pourrez récolter quelques fanes pour les manger en soupe par exemple.

## Comment faire repousser le céleri

Comme pour la salade, placez le cœur de céleri dans un récipient avec un fond d'eau que vous renouvelez régulièrement. Placez le récipient près d'une fenêtre et laissez pousser. Cette méthode vaut aussi pour le chou et le chou chinois.

## **Comment faire repousser de l'ail**

Choisir une gousse entière qui a légèrement commencé à germer, placez-la dans la terre, arrosez. Vous pourrez récolter des feuilles au bout de quelques semaines.

## **Comment faire repousser les oignons**

Ils sont parmi les plus faciles à faire repousser. Conservez la base des oignons et plongez-les dans l'eau jusqu'à ce qu'elles donnent des racines. Cela devrait prendre quelques jours tout au plus. La méthode est la même pour le poireau.

## **Comment faire repousser des pommes de terre**

Vous avez conservé quelques pommes de terre qui ont commencé à germé ? Ne les jetez pas. Coupez-les en plusieurs morceaux, chacun devant comprendre un germe. Plantez-les ensuite dans un peu de terreau que vous maintenez humide. Cela fonctionne aussi pour les patates douces, le topinambour.

## **Comment faire pousser du gingembre**

Un bout de racine de gingembre qui commence à flétrir ; placez le morceau dans du terreau humide et patientez quelques mois avant de pouvoir récolter quelques nouvelles racines.

## Que faire avec les légumes qui repoussent ?

dja\_culture-chou-eau\_as.jpg



Vous n'obtiendrez pas des nouveaux oignons ou de belles et généreuses salades, vous pourrez seulement récupérer quelques pousses à déguster. Il ne s'agit pas de faire repousser des légumes avec leurs racines. Une salade plantée en terre pourra toutefois continuer à pousser. Récupérez les pousses toutes tendres des oignons, de l'ail ou du chou pour agrémenter un plat de pâtes ou de riz par exemple. Les jeunes feuilles de carottes pourront servir à préparer un pesto ; les pousses de betteraves ou de céleri pourront être consommées dans une salade.

### Les erreurs à éviter

- Ne placez pas vos légumes à proximité d'une source directe de chaleur car ils vont littéralement se dessécher sur place au lieu de se développer. Renouvelez l'eau du contenant chaque jour car elle doit rester pure.

- N'insistez pas si un légume ne donne rien au bout d'une semaine. Jetez-le et recommencez avec un autre. Bien sûr, le goût des pousses obtenues sera moins prononcé que celui de légumes frais.