

La bette à carde au Jardin français

Cet été, le Jardin français présentera les couleurs de la bette à carde.

Dans le projet de revalorisation du Jardin français, des remaniements majeurs ont été exécutés avec succès par de nombreux bénévoles. L'aspect miroir et la structure du jardin reprennent force. Une nouvelle intruse fait son apparition pour la saison 2012. La bette à carde, proche parente de la betterave sans le développement hypertrophié de ses racines, suscite la curiosité pour son double aspect. Elle est décorative et comestible.

L'intégration des plantes légumières comme valeur ornementale est remarquée dans l'histoire des jardins. Citons en exemple les célèbres jardins du château de Villandry de la région de la Loire en France.

Depuis l'époque d'Aristote, la bette à carde offre couleur, saveur et nutrition dans les jardins. Adaptable et productive, la bette à carde tolère le gel léger ainsi que la chaleur estivale : une plante idéale et très structurée pour tout jardin.



Nom commun : bette à carde
Nom scientifique : *Beta vulgaris* var. *cycla*.
Famille : Chénopodiacées

Deux légumes en un

La bette à carde est un légume-feuille.

- *Les feuilles aux nervures dessinées et contrastantes sur un limbe vert se consomment comme des épinards.*
- *La base de la feuille nommée souvent tige ou carde est en réalité un pétiole charnu comme celui du céleri et s'apprête comme des asperges.*

Lumineuse et attrayante par ses couleurs, la bette à carde renferme de la vitamine E, un antioxydant, d'avantage pour la couleur rouge que le blanc. Aussi, elle est très riche en minéraux tels que le fer et le magnésium. Elle constitue également une excellente source de vitamine A, d'acide folique et de vitamine C, sans oublier sa richesse en fibres alimentaires.

Au jardin, du semis à la récolte

Un semis hâtif peut s'effectuer au printemps à l'intérieur durant le mois d'avril.

Lorsque cinq feuilles ont fait leur apparition, repiquer les jeunes plants dans le jardin, en gardant un espacement d'environ 30 à 40 centimètres.

Durant toute la croissance, arroser régulièrement, surtout dans les grandes chaleurs.

Fertiliser avec du compost.

Pour la récolte, prélever les feuilles extérieures au fur et à mesure des besoins.

Éliminer celles qui sont trop coriaces stimule le développement de nouvelles feuilles

La récolte se fait continuellement durant tout l'été.

La bette à carde, pas si bête !



Cécile Allard