



Atelier «Des légumes en hiver» Arlette et Évelyne le 28 juin 2026

Des légumes à semer pour une récolte automne-hiver (liste non exhaustive)

Légumes d'hiver	A savoir	Variétés	Période du semis ou du repiquage en pleine terre	Récolte
Betterave	Le sol doit être modérément riche. Arroser régulièrement, planter à 5/6 feuilles et les espacer de 15-20 cm. Si -4° récolter ou pailler fortement. Stocker dans du sable.	Chioggia, cylindra, crapaudine, plate d'Égypte, ronde de Détroit.	Au plus tard fin juin-début juillet. En godets ou alvéoles.	Automne – hiver.
Chou pommé	Le chou est gourmand la terre doit être enrichie, même avec du fumier et de la cendre. Repiquer en espaçant de 50 cm en tous sens. Arroser régulièrement puis pailler. Surveiller les limaces, altises, piérides en mettant un voile anti-insecte . La piéride du chou sévit plus longtemps s'il fait chaud.	Brunswick, Tête de pierre, Cœur de bœuf, quintal d'Alsace, Tête Noire.	Semis en godet ou en alvéole jusqu'à fin juin. Repiquer les choux pommés au milieu des batavias d'été ou autres laitues.	Il faut compter 5-6 mois pour que le chou arrive à maturité. Il peut rester en terre jusqu'au début du printemps.
Choux (autres)	Consulter la fiche légume sur le site de la SHPA (potager). Pour les maladies consulter le très bon site Promesse de Fleurs https://www.promessedefleurs.com/	Kale, de Milan, Rave, Rouge, Brocoli	Semis début juillet.	Automne – hiver.
Épinard	Culture gourmande - 1 plant tous les 8-10 cm – arrosages réguliers mais sans excès. Surveiller les gastéropodes.	Géant d'hiver – Monstrueux de Viroflay, Matador.	Mi-août à fin septembre (au plus tard).	Récolte en prélevant les feuilles selon la consommation (laisser le plant en serre pour une 2ème ou 3ème récolte).
Mâche	Peu gourmande elle apprécie même le sol tassé. Semis en pleine terre (ou alvéoles). Si sécheresse couvrir et mettre un voile pour favoriser la germination. Se resème seule si on la laisse grainer.	Verte de Cambrai (plus rustique). Verte de Louviers, Gala.	Mi-août à fin octobre.	Octobre à mars. Récolter la rosette entière en la coupant avec un couteau et en laissant la racine.

Poireau	Culture gourmande. Enterrer profondément le fût – raccourcir les racines et couper le haut. Pailler. Arrosage régulier des feuilles en aspersion contre la teigne. Poser un voile anti-insecte tôt est efficace.	Bleu de Solaise, Ténor, Géant d’hiver, Monstrueux de Carentan, St Victor.	Semis en mars et repiquer avant mi-juillet. Ou acheter des plants.	Au fur et à mesure des besoins. Utiliser une fourche bêche.
Laitues	Peu gourmandes. Les repiquer à 4-6 feuilles et les espaces de 20-25 cm (- de 30). Arroser régulièrement et surveiller les gastéropodes. Ne pas mouiller les feuilles. Les laitues non pommées supportent le gel (-6°) sous protection. En serre elles continuent de pousser (8 h de lumière) mais très lentement.	Appia, Rouge Grenobloise, Bowl verte, scarole géante Salanca, Val d’Orge, chicorée pain de sucre.	Semis mi-juillet à mi-septembre.	Au fur et à mesure des besoins.
Radis d’hiver	Pleine terre	Radis noir, gros, rond, long, violet, Rose de Chine, Daikon.	Mi-juillet à mi-août	Récolte 3-4 mois après donc à partir de octobre/novembre
Mesclun	Pleine terre	Sachets avec mélange de variétés différentes.		La récolte variera selon le climat.
On peut aussi semer dès début juillet				
Blettes	Semis pleine terre ou godet	À cardes blanches ou colorées	Au plus tard fin juillet	Récolte 70 jours après le semis.
Carottes	Pleine terre	Nantaise améliorée, Chantenay à coeur rouge, Berlikumer, Touchon.	Au plus tard 3ème semaine de juillet.	On les garde en place tout l’hiver et couvrir de fougères s’il gèle très fort.
Navets	Pleine terre	Blanc dur d’hiver, boule d’or, navet Plessis.	Fin juillet à fin août	2 mois 1/2 avant la récolte.
Roquettes	Pleine terre	Roquette cultivée	Mi août à fin septembre	
Choux asiatiques	Repiquer fin août	Petsai – pak choï et autres légumes asiatiques.	Juillet à mi-août à fin septembre.	Compter 90 jours avant de récolter.

Société d’Horticulture du Pays d’Auray

Retrouver nos ateliers et fiches pratiques sur <https://horticulture-auray.fr/> rubrique Conseils de jardinage puis Potager