

## La culture d'intérieur des légumes-feuilles

C'est la culture d'intérieur la plus facile à réaliser. Pour les principes de base, consultez l'Écouinfo [Cultiver des légumes à l'intérieur: possible et amusant](#).

### La bonne intensité lumineuse

Les légumes-feuilles demandent un spectre lumineux de 6 400 degrés Kelvin, une lumière dont la couleur est plutôt bleue. La lampe de l'[ensemble d'éclairage SP 150 de Mars Hydro](#) ayant un spectre bleu substantiel, est une solution d'éclairage optimale pour ce type de culture. D'une puissance de 140 w, cette lampe couvre 60 cm x 60 cm.

L'[ensemble d'éclairage COMBO T5HO de SunBlaster](#) comprend une lampe de 6 400 degrés Kelvin, qui offre un rendement de la photosynthèse optimale, est idéale. On peut utiliser des lampes [T5LED de SunBlaster](#) sur un ballast existant.

### Les mini-potagers

Il existe sur le marché des ensembles compacts de potagers. Ils comprennent une base, des plateaux de culture, des lampes et un réflecteur. Il n'y a plus qu'à les brancher avant de commencer les opérations de culture.

Le [potager d'intérieur Growlight Garden de SunBlaster](#), est muni de 2 lampes de 6 400 degrés Kelvin de 60 cm de longueur, installées sur 2 supports ajustables. Une base de 60 cm x 40 cm reçoit un [tapis d'irrigation par capillarité pour potager Growlight Garden](#) (fait par Sunblaster) qui répond au besoin en eau des plantes pour environ 14 jours.

Pour le [micropotager d'intérieur Growlight Garden de SunBlaster](#), une base de 45 cm x 20 cm, qui reçoit 4 plateaux de culture réutilisables et système d'irrigation par capillarité, est surmontée par une lampe ajustable de 30 cm de longueur et de 6 400 degrés Kelvin.

Les mini-potagers sont une approche simple et esthétique pour cultiver des légumes-feuilles.

## Des conditions de culture assez semblables

Même si on cultive plusieurs légumes-feuilles et fines herbes en même temps, ils peuvent tous bien croître dans les conditions suivantes :

- Lumière : 16 à 18 heures
- Température : 18 à 20 °C
- Arrosage : sol plutôt humide
- Substrat et fertilisation : léger et plutôt riche

## Les légumes-feuilles

Ils font partie de la Sélection « [Système de culture intérieur](#) » des jardins de l'écoumène. Avec ses pétioles rouges, roses, blancs, jaunes et orange, et ses feuilles vert foncé, les jeunes pousses de [bettes à carde Rainbow mix](#) sont attrayantes. On peut les récolter 30 jours après le semis que l'on fait à la volée ou graine par graine. De petites dimensions, le [chou chinois pak-choï Shanghai](#) a de larges tiges, courtes et blanches, et des limbes vert foncé. Haut de 15 cm, on le sème à la volée ou graine par graine, et on le récolte au bout de 45 jours.

En culture intérieure, on récolte les petites feuilles frisées aux tons de rouge du [chou frisé Red Ursa](#). Environ 30 jours après le semis on peut commencer à récolter les feuilles extérieures. En laissant le centre, on peut procéder à plusieurs cueillettes. On peut semer en [barquette de multicellules Plant Best](#), puis les mettre en pot ou semer directement en pot de 10 cm de diamètre.

Les feuilles de la [laitue feuille de chêne rouge](#) sont découpées en lobes et d'un beau vert brun marqué de quelques taches brunes à l'extérieur et plus rouge à l'intérieur. On sème à la volée en [plateau étanche ou avec drainage](#), et on les met en pot de 10 cm quand les plants ont quelques feuilles. Les plants cultivés en plateau sont récoltés en coupant toutes les feuilles. Pour ceux cultivés en pot, on prélève les feuilles extérieures durant plusieurs semaines. Des semis à intervalle régulier assurent un approvisionnement continu. On commence la récolte des jeunes feuilles 28 jours après le semis. On peut aussi cultiver de la même manière la [laitue romaine Parris Island Cos](#), la roquette des jardins et les différents mescluns proposés par les jardins de l'écoumène.

Chez la [mizuna rouge](#), les feuilles rouge vin foncé sont finement découpées. Elles ont un goût légèrement poivré avec des accents de moutarde. On peut semer à la volée en [plateau étanche ou avec drainage](#) ou directement dans des pots de 10 cm. Au bout de 20 jours, on récolte en coupant toutes les feuilles ou en prélevant les feuilles extérieures.

### Les fines herbes

Avec ses belles grandes feuilles vertes, le [basilic Genovese](#) offre le goût typique des basilics. Semé en petit plateau, on transfère ensuite les plants dans des pots de 10 cm de diamètre. On prélève des feuilles à partir du moment où le plant a 15 cm. Cette plante demande une température de 18 à 27 °C.

La [coriandre Santo](#) a des feuilles au goût piquant avec des notes d'agrumes. Le [persil frisé](#) a un léger arôme de camphre caractéristique. Ces deux peuvent être semées graine par graine dans des pots de 10 cm de diamètre. Quand le plant est assez gros, au bout de 40 jours environ, on peut prélever des feuilles tout en s'assurant d'en laisser assez pour que le plant se régénère.