



## Roquette De jardin - Bio

Famille : Brassicacées  
Nom latin : *Eruca sativa*

Cette plante très rustique mesure de 20 à 30 cm de haut et se cultive en sol fertile et frais. Elle se récolte en coupant les feuilles au ras du sol. Les jeunes feuilles crues, tendres et douces, peuvent être utilisées seules ou combinées à d'autres types de feuilles pour composer des salades. La roquette entre dans la composition du mesclun. Les feuilles cuites relèvent les sauces et les potages. Après avoir été légèrement sautées dans l'huile d'olive, elles peuvent être utilisées pour garnir des plats de pâtes.

## Conseils horticoles Culture

Planter au soleil ou à la mi-ombre en espaçant les semis. Récolter les feuilles jeunes pour une meilleure saveur. Semer fréquemment pour une récolte continue. Arroser régulièrement.

Culture en contenant possible, plante mellifère.



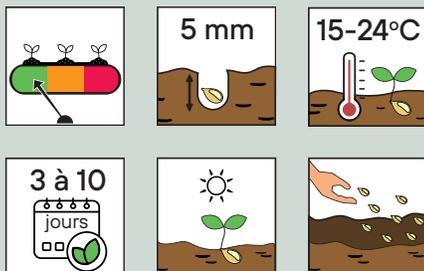
### Bon voisinage

- Asperge
- Chicorée
- Chou
- Épinard
- Laitue
- Mâche
- Moutarde
- Sauge

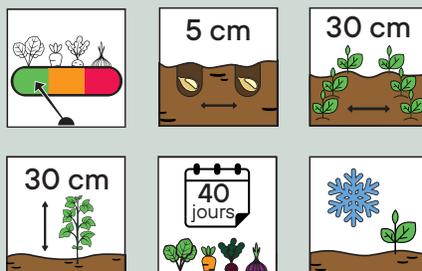


### Mauvais voisinage

### Semis



### Culture



### Permaculture

