

## Sommaire

	Page
<b>De beaux légumes</b> bien croquants .....	2
<b>Légumes cultivés en plein champ</b> dans le potager de la Suisse .....	4
Du succès grâce à la <b>vente directe</b> .....	6
Acheter à la <b>ferme</b> ou au <b>supermarché</b> .....	8
Les nouvelles <b>variétés</b> chassent les anciennes .....	10
Légumes frais <b>prêts à l'emploi</b> .....	11
<b>Des légumes</b> en hiver .....	12
<b>L'endive</b> – une belle de nuit .....	13
<b>Culture maraîchère</b> et administration .....	14
<b>Technologie de pointe</b> sous serre .....	15
Principales <b>variétés maraîchères</b> .....	16
Il y a toujours un <b>légume de saison</b> .....	18
Des <b>faits</b> et des <b>chiffres</b> .....	19

## Impressum

Conception:  
LID Landwirtschaftlicher Informationsdienst, Berne

Edition:  
AGIR, Agence d'information agricole romande, Lausanne  
Texte: David Eppenberger, eppenberger-media GmbH,  
LID, AGIR  
Mise en page: atelierQuer, Rena Witschi, Steffisburg  
Photos: Christian Hilbrand, David Eppenberger, VSGP, LID,  
AGIR, Sortengarten Hochschule Wädenswil, aid, Zemag

Cette brochure peut être commandée gratuitement  
auprès de:  
Agence d'information agricole romande (AGIR)  
Jordils 3, CP 1080, 1001 Lausanne  
Tél. 021 613 11 31, fax 021 613 11 30  
e-mail info@agirinfo.com, internet www.agirinfo.com

## Apprentissage de maraîcher / maraîchère

Faire de la production de légumes  
son métier ? Durant les trois années  
de formation de base, les futurs  
maraîchers apprennent tout ce qu'il  
faut pour réussir dans la filière  
maraîchère. Pour plus de renseigne-  
ments: [www.agri-job.ch](http://www.agri-job.ch)

## Liens

[www.agriculture.ch](http://www.agriculture.ch)  
[www.agirinfo.com](http://www.agirinfo.com)  
[www.legume.ch](http://www.legume.ch)

Mai 2017

# Les Légumes





## De beaux légumes bien croquants

Envie d'une salade bien fraîche de tomates, concombres et oignons ? Pas de problème : dans votre magasin, tous les légumes possibles et imaginables n'attendent que d'être achetés. Verts, jaunes, rouges, nous sommes habitués à disposer en toute saison d'un choix varié de légumes hauts en couleurs. Toutefois, les tomates et les concombres que nous achetons en hiver ne proviennent pas de Suisse mais de pays lointains où ils sont souvent produits dans des serres chauffées. Au point de vue écologique, c'est problématique et il serait préférable d'acheter des produits de saison. Malheureusement, la vraie saison des légumes est désormais de plus en plus souvent mal connue. Une chose cependant est certaine: la tomate et le concombre ne sont pas des légumes d'hiver, au contraire du chou ou de la betterave rouge...

Toute la fraîcheur de la production indigène



### Pomme d'amour

Au Moyen-Age, le gruau de céréales constituait l'alimentation de base pour la population. On l'accompagnait d'autres plantes, cuites elles aussi, les « légumes ». Lesquels sont bien davantage qu'un appoint alimentaire bon marché; les anciens Romains, qui cultivaient l'asperge et le chou, connaissaient également la carotte mais la cultivaient pour ses propriétés médicinales et non nutritives. Amenée d'Amérique du Sud en Europe par Christophe Colomb en 1498, la tomate que nous apprécions tant aujourd'hui fut cultivée comme plante ornementale dans le jardin des nantis pendant de nombreuses années; on n'en mangeait pas le fruit nommé alors « pomme d'amour » et l'ingestion de ses feuilles causait des coliques. Ce n'est qu'à la fin du XIXe siècle que la tomate franchit les Alpes pour arriver en Suisse où elle figure parmi les légumes les plus appréciés: sa consommation moyenne atteint presque 10 kg par personne et par an.

La cuisine romaine de l'Antiquité faisait grand usage des légumes



### Les cultures maraîchères, branche exigeante

Du champ à l'assiette, le chemin des légumes est plus long qu'on le croit, même dans notre petite Suisse. La culture maraîchère est l'une des branches les plus exigeantes qui soient. Elle comprend de nombreuses étapes: semer, cultiver, soigner, récolter, laver, couper, emballer... La météo, la température, les maladies et les ravageurs ont un impact souvent décisif sur le succès ou l'échec de la culture maraîchère, plus sensible que les autres cultures.

### Les légumes sont sains

Les légumes sont peu caloriques, ils ne contiennent pratiquement pas de graisse et, en général, sont pauvres en hydrates de carbone. Ils sont d'autant plus riches en vitamines, en sels minéraux et en fibres. Les besoins de notre organisme peuvent être couverts par trois portions journalières de légumes (une portion = 120 grammes).

L'entreprise maraîchère a besoin de beaucoup de bras



### Assumer les contradictions

Naguère, la paysanne produisait elle-même dans son potager les légumes de garde qu'elle entreposait dans sa cave. Pendant la mauvaise saison, carottes et choux apportaient sels minéraux et vitamines à toute la famille. Les temps ont changé et rares sont ceux qui cultivent leurs propres légumes. Les maraîchers le font à leur place mais la clientèle est exigeante. Pour la satisfaire, il faut produire pendant toute l'année une diversité maximale de légumes à la fois avantageux et de qualité, ce qui est en fait contradictoire. Pourtant, producteurs et commerçants sont chaque jour au travail pour que le consommateur ait son content de légumes frais.



En visite  
chez **Lorenz Gutknecht**  
à **Anet / Ins (BE)**



## Légumes cultivés en plein champ dans le jardin potager de la Suisse

Le Seeland bernois (Grand Marais) est considéré comme le jardin potager de la Suisse. Sur le sol fertile de cette région, près de 500 maraîchers produisent un cinquième des légumes du pays. Lorenz Gutknecht est installé à Anet / Ins. Avec ses 60 hectares\* de cultures, son exploitation est l'une des plus grandes de Suisse. Ses énormes hangars de stockage et ses entrepôts frigorifiques se voient de loin. Lorenz Gutknecht s'est spécialisé dans la culture de légumes de garde: choux, oignons, carottes, betteraves rouges, trévisse...

### Vider les entrepôts

Dans le hangar frigorifique, des caisses d'oignons et de carottes de l'année précédente s'entassent sur des mètres de hauteur. Un camion s'apprête à charger quelques tonnes d'oignons. Au printemps, il règne une grande animation sur l'exploitation. Pendant que les hangars se vident lentement, dans les champs on met déjà en route les nouvelles cultures. «Le passage de la saison d'entreposage à celle de la culture des légumes frais est une période d'intense travail. Il faut à la fois commercialiser les variétés de garde et préparer les champs en vue de la récolte estivale», explique Lorenz Gutknecht. Dès le mois de mars, à condition bien sûr que le temps le permette, on sème oignons, carottes, choux de Chine et betteraves rouges. Les courgettes et les côtes de bette suivent en avril.

### Tout doit aller très vite

Le téléphone sonne. Un collègue a besoin de deux tonnes d'oignons pour demain. «C'est comme ça toute la journée!», confie le producteur en souriant avec satisfaction. Dans le maraîchage, tout va très vite. Pendant la période de récolte, il commu-

\* Un hectare = 10 000 m<sup>2</sup>

On plante les céleris à la fin de l'hiver



nique chaque matin aux marchands, par téléphone ou internet, les quantités qu'il peut livrer. La commande définitive tombe au plus tard le même soir, parfois par simple SMS. En cas de malchance, par exemple lorsque le marché s'engorge brusquement, la marchandise reste invendue. C'est toujours le producteur qui assume le risque. Les conditions du marché se modifient très vite. Les intempéries peuvent anéantir la récolte dans une région et engendrer une brusque pénurie dans tout le pays pour tel ou tel légume. Le malheur des uns fait alors le bonheur des autres: les prix montent.

### Cohabitation entre nature et production intensive

Pendant que nous roulons en direction d'une installation d'arrosage, un lièvre déboule soudain et traverse le chemin. Ici, la nature aussi a sa place. «Comme tous les paysans, nous avons des surfaces de compensation écologique», commente Lorenz Gutknecht. Sur son domaine, elles sont représentées par des haies et une parcelle de forêt. Le réseau de canaux d'irrigation étendu et parfaitement étudié, de même que le sol noir et fertile, sont des conditions idéales pour les cultures maraîchères mais indiquent que nous nous trouvons dans une zone d'agriculture intensive.

Les employés de Lorenz Gutknecht récoltent les choux de Chine dans le Grand Marais



Lorenz Gutknecht a grandi sur l'exploitation et a pour ainsi dire les légumes dans le sang; ce qui est également le cas pour sa famille. Son épouse Monica a la charge de la comptabilité et de l'administration. Ses parents lui apportent maintenant encore une aide précieuse. Cette exploitation familiale comprend, en plus de Peter Liem, le chef d'exploitation adjoint, 14 employés étrangers occupés à l'année.

### Remplir les entrepôts

En été, Lorenz Gutknecht doit déjà penser à l'hiver et semer, respectivement planter les variétés qui donneront les légumes de garde. Les cultures en plein champ doivent être suffisantes pour remplir les entrepôts frigorifiques pendant l'hiver. Une planification précise tout au long de l'année est nécessaire car des lacunes dans la production représentent autant de manques à gagner, à éviter impérativement! Comme on le voit, la vie sur l'exploitation maraîchère n'est pas un long fleuve tranquille...

Des perturbations météorologiques extrêmes peuvent ravager une récolte en quelques instants. Par exemple, en avril 2006, un tiers des cultures ont été compromises dans le Nord vaudois et le Seeland et, le 23 juillet 2009, la grêle a occasionné, en Suisse, pour plus de 30 millions de dégâts dans les champs.



Visite chez  
**Denis et Samuel Pache**  
ferme du Taulard,  
Romanel-sur-Lausanne

## Succès grâce à la vente directe

Le domaine de Denis et Samuel Pache est proche de Lausanne, à la lisière du village de Romanel. Les deux frères gèrent une exploitation maraîchère et fruitière de 35 hectares selon les normes PER (Prestations écologiques requises). La quasi-totalité de leur production de fruits et légumes, labellisée SUISSE GARANTIE (13 ha) est écoulée en vente directe.

### Une grande diversité de cultures

Avec ses cinq employés et trois à huit auxiliaires, la famille Pache gère : des grandes cultures (céréales, pommes de terre et colza) ; une large gamme de légumes (dont certaines variétés anciennes telles que panais et topinambour) ; des fruits et petits fruits ; ainsi que la fabrication de jus de pomme. « Pour achalander nos stands de marché, nous nous sommes fixés comme objectif d'offrir la palette la plus large possible à nos clients », explique Samuel Pache.

### Réorientation par étapes

C'est la troisième génération de Pache qui est actuellement aux commandes. En effet, « après le grand-père et le père qui géraient une exploitation traditionnelle, comme toutes les fermes des alentours », raconte Denis Pache, « mon frère et moi, nous nous sommes associés en 1995. Afin de garantir un revenu pour deux familles, nous avons développé la vente directe à la ferme, les mardi et vendredi, tout en continuant les marchés à Lausanne les mercredi et samedi matin, comme nos parents et grands-parents le faisaient depuis 1920 ».

Les Pache présents au marché de Lausanne depuis trois générations...



### Des légumes sur abonnement !

Ainsi, tous les légumes et les fruits produits sur l'exploitation intéressent une clientèle « de tout âge ». Par ailleurs, les deux frères ont organisé depuis quelques années la commande et la livraison de paniers, une fois par semaine et sur abonnement : « Nous avons commencé petit à petit et nous en sommes actuellement à 160 paniers hebdomadaires, la meilleure publicité restant le bouche à oreille », explique Samuel Pache.

### Travail et satisfaction en duo

Dès le départ de l'association, les frères Pache se sont répartis les responsabilités : à Denis, les grandes cultures et la vente aux marchés ; à Samuel, la culture des fruits et des légumes, le fonctionnement du pressoir et la gestion des paniers. Que préfèrent-ils dans les divers aspects de leur métier ? Tous deux apprécient de pouvoir vivre toutes les étapes de la filière, de la production à la vente. Samuel ajoute aussi « la liberté de choix sur les variétés et la possibilité de faire des essais avec des nouveautés ou des variétés anciennes ». Quant à Denis, il met en évidence la qualité des échanges avec les consommateurs et la satisfaction de pouvoir leur proposer des produits de qualité à des prix équitables.

Les courgettes demandent de l'attention



### Qualité et proximité

Car la qualité n'est pas un vain mot chez les Pache. Leur production de fruits et légumes est conforme au label SUISSE GARANTIE et ils sont également intéressés à des méthodes de lutte biologique lorsqu'elles correspondent à leurs besoins, comme la confusion sexuelle pour les pommiers ou des lâchers d'insectes prédateurs dans les serres-tunnel ou pour les cultures de maïs, par exemple.

Outre un incroyable assortiment de salades, les frères Pache cultivent des haricots, des tomates, céleris, carottes, petits-pois, choux-fleur, asperges, cardons, persil racine, panais, scorsonère, pommes de terre précoces, aubergines, poivrons, courgettes... et tous les légumes de garde. Ainsi, ils peuvent achalander leur marché à la ferme, leur stand en ville et livrer leurs paniers toute l'année ! Et lorsqu'il manque une variété de légume sur leur exploitation, ils s'arrangent avec un membre de l'Association des marchés paysans ou avec un autre collègue pour des échanges de bons procédés : « Nous nous entraïdons pour avoir chacun de beaux assortiments », souligne Denis Pache qui a d'ailleurs été président de l'association pendant de nombreuses années et qui est devenu membre, avec son frère, de la Fédération romande de l'agriculture contractuelle de proximité depuis sa création en 2008.

### Bien dans l'air du temps !

Malgré les aléas de la politique agricole, les frères Pache ont la conviction d'avoir opté pour la bonne orientation de leur production : « Nous avons pris l'option de nous rapprocher des consommateurs et nous avons l'impression d'avoir fait le bon choix », nous confient-ils, heureux de constater, jour après jour, la satisfaction des clients qui viennent à leur rencontre pour acheter leur production.



## Acheter à la ferme ou au supermarché

Les légumes frais sont les plus savoureux. C'est pourquoi les maraîchers se lèvent au petit matin pour cueillir les salades et autres légumes de saison. La production est préparée à la ferme et acheminée le jour même vers les points de vente par le producteur ou le grossiste. En Suisse, Migros et Coop commercialisent dans leurs filiales près de 80% des produits vendus dans notre pays. Aldi et Lidl, deux canaux de commercialisation relativement importants, sont apparus ces dernières années. A noter par ailleurs que les cantines et les restaurants sont de grands consommateurs de légumes, qu'ils achètent en général sur le marché de gros ou directement auprès du producteur.

Une logistique rapide indispensable à une production fragile



### Salades fraîches et croquantes au marché hebdomadaire

Les marchés hebdomadaires sont appréciés car on y trouve des légumes particulièrement frais, produits le plus souvent par les propriétaires des stands ou acquis tôt le matin sur le marché de gros, par exemple à Genève ou à Lausanne. Certains maraîchers ont un magasin à la ferme. Une clientèle croissante conclut un accord avec le producteur pour bénéficier d'un approvisionnement régulier en produits de saison (agriculture contractuelle de proximité).

### Les avantages de la proximité

A distance inférieure, qualité supérieure: les légumes du pays arrivent plus frais dans les points de vente en raison des transports plus courts. En matière d'écologie, il est largement préférable d'acheter des légumes indigènes pendant leur saison de production. Près de la moitié des légumes vendus en Suisse sont produits dans le pays. Pendant l'hiver, des quantités de légumes relativement importantes sont importées, principalement d'Italie, d'Espagne et de Hollande. En été, lorsque la récolte bat son plein, les maraîchers suisses profitent de la forte limitation des importations car leurs légumes ne

Négociants sur le marché de gros de Zurich



résisteraient pas à la concurrence de ceux produits à moindre coût à l'étranger. Les producteurs de notre pays sont en effet tenus de respecter des prescriptions plus strictes que celles en vigueur dans les autres pays en matière d'écologie et d'aménagement du territoire et doivent en outre verser des salaires plus importants à leurs employés.

### Soutenir les produits de provenance suisse

Pourtant, certains politiciens parlent d'ouvrir nos frontières aux légumes étrangers pendant la haute saison de production en Suisse. Nos maraîchers espèrent que, cas échéant, la clientèle acceptera de verser un peu plus pour des légumes frais et croquants cultivés dans le respect de l'environnement. D'ores et déjà, les producteurs ont à cœur de livrer des produits de qualité irréprochable, avec un emballage indiquant clairement la Suisse comme lieu de production. Nombre de producteurs et commerçants s'engagent en outre dans la promotion des produits du terroir, qui ont de plus en plus la faveur du consommateur.

Fraîcheur régionale sur le marché de Bienne



### Spécialisés dans les produits bio

Les maraîchers bio renoncent aux produits phytosanitaires et aux engrais chimiques conventionnels. En conséquence, les légumes bio nécessitent davantage de travail et sont donc plus coûteux. Toutefois, une partie de la clientèle attache beaucoup d'importance à l'aspect environnemental et accepte de payer davantage.



Les denrées agricoles portant la marque «SUISSE GARANTIE» garantissent l'origine suisse du produit, du lieu de sa production comme des étapes ultérieures liées à sa transformation.



## Les nouvelles variétés chassent les anciennes

La tomate doit être savoureuse, fruitée et riche en vitamines. Aujourd'hui pourtant, les exigences sont différentes: elle doit supporter sans dommage le transport dans de grands camions, se conserver plusieurs jours après l'achat, être esthétiquement parfaite et, en plus, avantageuse... Pour cette raison, de nouvelles variétés ont été conçues, permettant une production et une commercialisation en grandes quantités. Elles résistent sans problème au transport et se conservent plus longtemps. Comme elles affichent en outre de meilleurs rendements et sont moins sensibles aux

ravageurs et aux attaques fongiques, elles présentent également des avantages pour le producteur. C'est grâce aux méthodes de sélection modernes que ces nouvelles variétés, telles que la tomate cerise, se trouvent aujourd'hui dans les rayons des grandes surfaces.

Au cours de ces dernières années, la part de ces variétés dites hybrides a fortement progressé. Elles ont cependant aussi leur inconvénient: comme les générations suivantes perdent progressivement leurs caractères variétaux, les maraîchers ne peuvent les multiplier et doivent chaque année se procurer de nouveaux plants.

### Conserver la diversité génétique

Les variétés hybrides chassent progressivement les anciennes variétés, moins productives mais importantes pour le maintien de la diversité génétique. Elles portent des noms poétiques tels que poivron-tomate, Rose de Berne (Berner Rose), carotte de Küttig (Küttiger Rüebli)...

Ces dernières années, un regain d'intérêt s'est fait jour pour les anciennes variétés et leurs particularités gustatives. C'est pourquoi certains cultivateurs se sont spécialisés dans la production de ces spécialités. La plupart vendent leur production au marché hebdomadaire.

[www.prospecierara.ch](http://www.prospecierara.ch)



Pour éviter la disparition des anciennes variétés, la banque de gènes d'Agroscope à Changins conserve des échantillons de semences. Elle abrite ainsi les semences de plus de 20 000 variétés végétales, dont plusieurs centaines de légumes (Commission suisse pour la conservation des plantes cultivées : [www.cpc-skek.ch](http://www.cpc-skek.ch)).



## Fast food

### Prêt à l'emploi avec la 4<sup>e</sup> gamme!

La demande de produits de la 4<sup>e</sup> gamme (Convenience food) augmente chaque année. Aussi bien la gastronomie que les consommateurs apprécient les salades et autres légumes prêts à l'emploi. Les exigences pour la production et la logistique de ces produits sont particulièrement élevés en Suisse car la période entre la récolte et la consommation est très courte. L'assurance qualité professionnelle et un respect sans faille de la chaîne du froid sont alors indispensables. De nombreuses exploitations maraîchères possèdent leurs propres installations de transformation et de conditionnement.

Les choux blancs du pays promettent une belle choucroute



### La choucroute, véritable tradition culinaire

Les principaux fabricants de choucroute du pays se trouvent dans le canton de Berne mais on en fabrique aussi en Suisse romande. Pionniers dans ce domaine, la famille Gruber produit quelque 300 tonnes de choucroute, par année, crue ou cuite, dans son entreprise située à Pailly dans le Gros-de-Vaud. Les têtes de chou, qui peuvent peser jusqu'à 8 kg, sont coupées en fines lamelles juste après la récolte. Suit la fermentation, grâce à laquelle la choucroute gagne en vitamines et devient aussi plus digeste. Crue ou cuite, la choucroute présente une haute valeur nutritionnelle.

La Suisse ne compte que quelques rares entreprises spécialisées dans la transformation des betteraves rouges, crues ou cuites.





## Des légumes en hiver

Qui veille à sa santé mange beaucoup de légumes. Mais que faire en hiver quand le potager est dépourvu de toute salade? Acheter des légumes provenant de pays lointains? Mieux vaut par exemple croquer de la mâche (doucette, rampion): cette plante très appréciée en salade croît chez nous toute l'année, sous serre ou sous tunnel plastique, même quand il fait froid. Sa fraîcheur constitue un atout indéniable car c'est à l'état frais que les légumes contiennent le plus de vitamines. On peut varier les salades en achetant des endives, produites également toute l'année dans notre pays (voir ci-contre).

Chaînes tressées à la main au traditionnel marché des oignons de Berne



### Légumes de garde hauts en couleur

En hiver, le poireau et le chou de Bruxelles constituent eux aussi un accompagnement sain et savoureux. Tous deux supportent les basses températures et peuvent être récoltés en plein champ pendant pratiquement toute l'année. Pour la couleur, on choisira la carotte ou la betterave rouge. Après la récolte elles se conservent au frais et à l'abri de la lumière, à l'instar de l'oignon et du céleri, autres légumes de garde, et gardent leur fraîcheur durant tout l'hiver. Ce qui permet de les commercialiser par étapes, en fonction des besoins.

L'assortiment de légumes indigènes est bien sûr plus riche en été qu'en hiver. Mais il suffit d'un peu d'imagination pour composer de délicieux repas avec des salades d'hiver et des légumes de garde du pays.



### Courge, je t'aime !

Ces dernières années, les Suisses ont redécouvert la courge. Cette très vieille plante cultivée nous vient d'Amérique du Sud. En Suisse, la récolte débute à la fin de l'été. Entreposée au sec et au frais, la courge mûre se conserve plusieurs mois. Vous trouverez une brochure « La courge » sur [www.agirinfo.com](http://www.agirinfo.com)

## L'endive – une belle de nuit

Pour croître, les plantes ont besoin de lumière. Ce qui n'est pas le cas de l'endive, laquelle ne se développe bien que dans l'obscurité. Ce légume mène en fait deux vies séparées. Sa racine grandit en été dans le champ. En automne, une machine agricole sépare le feuillage de la racine, à peine quelques centimètres au-dessus du collet. Après la récolte, les racines doivent être entreposées dans les 24 heures, après avoir été triées et lavées. Dans un premier temps, elles sont entreposées à basse température - en quelque sorte placées en hibernation - sous un fin manteau protecteur de glace à une température légèrement inférieure à 0°C. Elles passent ensuite dans des

locaux de forçage où la chaleur les éveille à une «deuxième vie». Les endives sont rangées serrées dans des caisses entassées les unes sur les autres, formant de véritables tours. Les racines, de couleur brune, donnent alors naissance aux feuilles blanches de la salade. La croissance dans l'obscurité du local de forçage dure trois semaines. L'équipe de parage sépare ensuite le chicon de la racine, emballe les chicons et les prépare pour la vente à l'intermédiaire ou à l'utilisateur final. Stockées au froid, les racines se conservent durant plusieurs mois; on peut donc produire une charge après l'autre jusqu'à l'automne suivant. L'hiver est cependant la haute saison de l'endive.

Les endives croissent dans l'obscurité



## Culture maraîchère et administration

Le maraîcher est tenu de respecter de nombreuses prescriptions, notamment en matière de rotation des cultures. Il est en effet interdit de cultiver deux fois de suite le même légume sur la même parcelle. Objectif, empêcher la transmission de maladies ou de ravageurs à la culture suivante. Pourtant, ces fléaux reparaissent régulièrement, obligeant alors le maraîcher à utiliser des produits phytosanitaires modernes. Mais attention, ici aussi il faut respecter les règles ! Et noter presque tout ce qui se passe sur l'exploitation, ce qui explique le grand nombre de classeurs présents dans les

Un film plastique étendu sur le sol protège des mauvaises herbes, du gel et maintient les légumes propres.



bureaux des entreprises de maraîchage, qui reçoivent régulièrement la visite d'inspecteurs chargés de vérifier que tout se déroule correctement.

### Gagner la confiance de la clientèle

Aux lois édictées par l'Etat s'ajoutent les vœux de la clientèle. Producteurs et fournisseurs de légumes doivent respecter un véritable catalogue d'exigences, portant notamment sur l'hygiène, l'entreposage, les produits de traitement, la sécurité au travail et la traçabilité. Les acheteurs et les consommateurs sont ainsi assurés de la qualité des produits.

### Assurer la traçabilité

Si un problème survient au sujet d'une tomate, d'une endive ou d'une betterave rouge, il suffit de jeter un coup d'œil sur l'étiquette pour savoir exactement de quel producteur vient le légume en question et où il a été emballé. Le chemin suivi par chaque carotte ou par chaque tête de laitue peut être remonté jusqu'à son origine.

La culture hors-sol connaît toujours plus de succès



## Technologie de pointe sous serre

Les concombres, tomates, poivrons et aubergines sont essentiellement produits sous serre; ils y sont protégés du froid et des intempéries, ce qui leur permet de pousser plus vite. Dans ces cultures, dites sous abri, les plantes craignent moins les ravageurs et les maladies. Alors que certains maraîchers installent leurs cultures dans des serres en verre, nombreux sont ceux qui préfèrent les tunnels en plastique, plus avantageux. Quand il fait trop chaud, les fenêtres des serres s'ouvrent automatiquement car le climat est contrôlé par ordinateur. En hiver, les serres et les tunnels de notre pays abritent souvent des cultures de mâche (rampon, doucette), qui s'accommodent de températures très basses. Dès février, les serres doivent

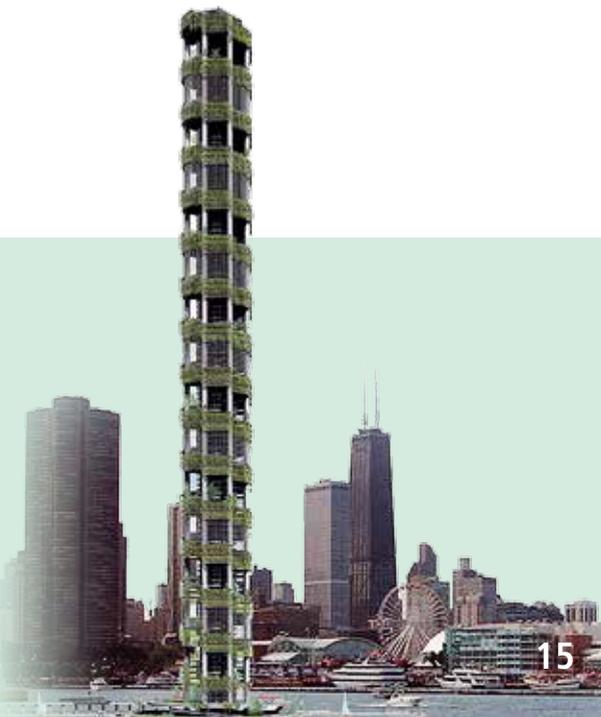
être chauffées car le moment est venu de planter les premiers plants de tomates dont les premiers fruits seront mûrs en mai. De nombreux maraîchers sont en quête de solutions leur permettant de chauffer de manière à ménager l'environnement, par exemple en utilisant la chaleur résiduelle des installations de biogaz.

### Les avantages de la culture hors-sol

Les maraîchers sont de plus en plus nombreux à opter pour la culture hors-sol. Les racines des plantes poussent dans un substrat artificiel, des fibres de coco, de la laine de verre ou un terreau très spécial; les plantes sont par ailleurs approvisionnées en eau et alimentées de manière parfaitement contrôlée. Naguère, le hors-sol n'avait pas bonne presse mais aujourd'hui il est considéré comme un mode de culture efficace, peu gourmand en espace et ménageant l'environnement. Sur le plan gustatif, la plante ne présente pour ainsi dire pas de différence par rapport à celles qui croissent en pleine terre.

### Vertical Farming

Créé aux Etats-Unis, le Vertical Farming est encore de la musique d'avenir. Il consiste à cultiver des fruits et légumes dans de grands immeubles situés au cœur des villes. Les fruits et légumes seraient ainsi produits sur les lieux de leur consommation, ce qui permettrait de supprimer les transports et prendrait peu de place, les cultures étant étagées. De plus, ce système de culture contrôlée devrait permettre de produire davantage tout en économisant des produits phytosanitaires ([www.verticalfarm.com](http://www.verticalfarm.com)).





## Principales variétés maraîchères



Cultivée tout d'abord au Proche-Orient, la **carotte** a été importée en Europe vers l'an 1000. Sa partie comestible est la racine. On distingue la carotte de printemps, ou primeur, et la carotte d'automne. Dotée d'une forte teneur en bêta-carotène, elle a en outre des propriétés diurétiques et favorise la digestion.



Le **chou fleur** est un légume fleur dont l'origine pourrait être méditerranéenne. La tête blanche fait sa typicité. Les bractées qui recouvrent son capitule le protègent du soleil. Il est plus souvent mangé cuit que cru. Facile à digérer, il contient des vitamines C, de l'acide folique et du potassium.



Probablement originaire des régions humides et chaudes de l'Inde ou de l'Afrique, le **concombre** est cultivé depuis longtemps. Il se compose à 96% d'eau, un taux particulièrement élevé. Il a une faible durée de conservation et il est sensible au froid. Chez nous, il est principalement consommé cru, farci ou en salade. Il contient peu de nutriments, concentrés dans la pelure.



Cette « petite courge » nous vient du Mexique. Sa peau est verte ou jaune. A maturité, elle peut peser plus de 2 kg. Il existe de nouvelles variétés, jaune vif, vert clair ou en forme de poire. La **courgette** est peu rassasiant mais contient passablement de vitamines et de sels minéraux.



Appelée également **doucette** ou **rampon**, cette plante appartient à la famille des valérianacées. Autrefois, elle était considérée comme une mauvaise herbe. La mâche résiste au gel, raison pour laquelle c'est une excellente salade d'hiver. Ses feuilles sont toutefois très sensibles et doivent être consommées rapidement. Elle contient beaucoup de vitamine C.



Originaire des Etats-Unis, cette **laitue Iceberg** doit probablement son nom au fait qu'elle était transportée autrefois sur un lit de glace qui en assurait la fraîcheur. Sa tête est compacte, ses feuilles sont fermes et croquantes. Sa durée de conservation est nettement supérieure à celle des autres variétés de laitue.



Originaire du bassin méditerranéen, la **laitue pommée** a probablement pour ancêtre la scarole. Elle possède une racine pivot s'enfonçant profondément dans le sol. En été, elle pousse en plein air, au printemps et en automne sous serre. Outre la salade verte, il existe des variétés rouges. La laitue pommée est faiblement calorique mais sa consommation ouvre l'appétit.



Cultivé depuis des temps immémoriaux, l'**oignon** est probablement originaire du Proche-Orient. Sa pelure est blanche, jaunâtre à brune ou rouge, voire violette. Il contient des huiles essentielles aromatiques et a une saveur marquée. Il contient en outre de nombreuses vitamines, du sucre, du potassium et d'autres sels minéraux.



Le **poireau** est une alliée de la famille des liliacées. Résistant au gel, il est généralement cultivé en plein air. On distingue le poireau d'été et le poireau d'automne ou d'hiver, selon l'époque où ils parviennent à maturité, la principale différence résidant dans la couleur des feuilles: vert clair au printemps, vert foncé en automne, bleu-vert en hiver.



Originaire d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud, les **tomates** ne nous sont familières que depuis une centaine d'années mais font aujourd'hui partie des légumes les plus consommés en Suisse. Sensible au gel, elle ne pousse que durant la saison chaude. Ses fruits contiennent beaucoup de vitamine C, de carotène, d'acides de fruits et de sels minéraux.



## Il y a toujours un légume de saison

La Suisse produit des légumes en toute saison. L'année maraîchère débute au printemps avec les salades fraîches et se termine en automne avec la récolte des légumes de garde.

	jan.	feb.	mars	avril	mai	juin	juillet	aug.	sept.	oct.	nov.	dec.
Asperge (blanche)												
Asperge (verte)												
Aubergine						A		A	A	A		
Betterave												
Brocoli												
Carotte												
Céleri-pomme												
Chicorée frisée												
Chicorée pain de sucre												
Chicorée rouge												
Chou (blanc)												
Chou de Chine				A							A	
Chou-fleur												
Chou frisé												
Chou-pomme			A	A							A	
Choux de Bruxelles												
Concombre				A	A					A		
Côte-de-bettes			A									
Courge												
Courgette				A	A	A			A	A		
Endive												
Epinard												
Fenouil												
Haricot												
Laitue Iceberg			A								A	A
Laitue pommée			A	A							A	A
Oignon												
Petit pois												
Poireau												
Pois mange-tout												
Poivron						A	A	A	A	A	A	
Radis	A	A	A								A	A
Rampon	A	A									A	A
Rhubarbe												
Scorsonère												
Tomate (ronde, grappe, cerise, San Marzano)				A	A	A	A			A	A	

■ frais ■ frais et garde ■ Légumes de garde A = souvent sous abri

## Des faits et des chiffres

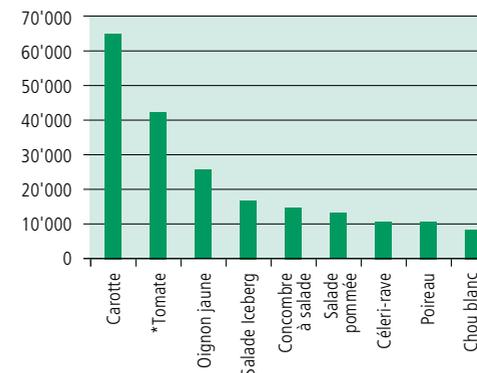


En 2015, quelque 3400 maraîchers suisses ont produit 432 millions de kilos de légumes de plus de 100 variétés différentes. Il y a 20 ans, la Suisse comptait passé 1200 entreprises maraîchères de plus qu'aujourd'hui. Les surfaces cultivées ayant légèrement augmenté, la taille moyenne des exploitations a elle aussi progressé. C'est la réponse des producteurs à la concurrence, face à la pression croissante sur les prix. La tendance est clairement aux grandes exploitations spécialisées qui se concentrent sur quelques cultures. Les principaux cantons maraîchers de cultures en plein champ sont: Berne, Argovie, Zurich, Vaud, Thurgovie, Fribourg et St-Gall. Les cantons de Berne et Fribourg comptent à eux deux presque un quart de la superficie totale.

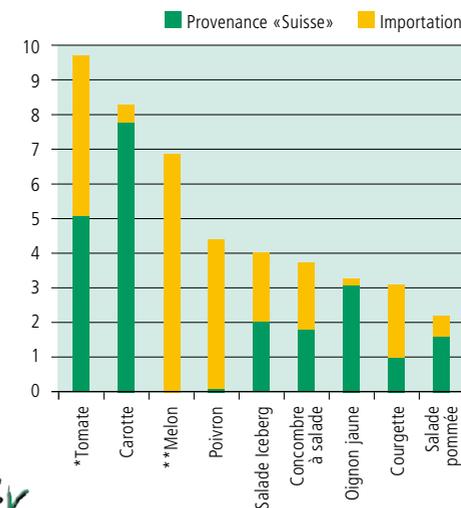
### Davantage de serres

Au cours des 30 dernières années, la surface occupée par les cultures sous serre a doublé pour atteindre 444 ha en 2016. Près de la moitié des tomates et concombres sont cultivés hors-sol.

### Les légumes les plus produits en Suisse (2016)



### Les légumes frais et de garde les plus consommés en kg (2016) – total 112 kg par personne:



\* y compris les tomates cerises (30%)

\*\* y compris les pastèques (50%)  
Pas de récolte indigène en 2016 (mauvaises conditions météorologiques)



Source : Centrale suisse de la culture maraîchère et des cultures spéciales CCM