



## 20 légumes qui poussent à l'ombre Pas aussi performants, mais possible

*De manière générale : Bette à carde, choux, choux asiatiques (comme le pak choi), épinards, roquette, oseille, mesclun, radis, roquette, salades.*

1. Ail  
À l'ombre, l'ail se cultive uniquement dans le but de produire des feuilles comestibles, pas des bulbes.
2. Asperge
3. Bette à carde
4. Betterave
5. Bok choy
6. Chou
7. Chou chinois
8. Chou frisé
9. Chou-rave
10. Choux de Bruxelles
11. Cresson de fontaine
12. Épinards
13. Fougère plumes d'autruche (têtes de violon)
14. Laitue en feuilles
15. Navet
16. Oignons verts  
Les oignons n'arrivent pas à produire un bulbe à l'ombre, mais on peut les cultiver comme oignons verts.
17. Oseille
18. Radis
19. Roquette
20. Rutabaga

## Fines herbes résistantes à l'ombre

1. Basilic
2. Cataire
3. Cerfeuil
4. Ciboulette
5. Coriandre/cilantro
6. Cresson de jardin
7. Estragon français
8. Gingembre sauvage
9. Livèche
10. Mélisse
11. Menthe
12. Persil
13. Valériane



jardindestrouvailles.com  
819 849-0299