

Tournesol à fleurs (Helianthus annuus) (Kokopelli)



Famille : Astéracées

Graines de Tournesol à fleur	légume	fleur	aromatique
		X	

Description : Le tournesol, ou anciennement **héliotrope** et **maurelle**.

Exigences : Sol : calcaire, sableux ou caillouteux. Exposition : On expose le tournesol au soleil.

Quand semer et récolter : On sème en Mars, Avril, Mai (sous abri) . On récolte en Juillet, Août, Septembre, Octobre.

Semis	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Récolte	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Astuces pour des semis réussis :

La période de semis de tournesol commence au printemps sous abri mais il faudra attendre le mois de mai pour semer en pleine terre. La levée et la croissance du tournesol est rapide. C'est pourquoi il est préférable de semer directement en pleine terre et en extérieur après tout risque de gelée.

Astuces pour la plantation : Le tournesol se sème après les dernières gelées.

1 Commencer par bien ameublir le sol en retournant la terre en profondeur. 2 Former un sillon de 3 cm de profondeur environ. 3. Effectuer un semis « en poquet » pluie fine, dès que la terre est sèche.

Récolte : Juillet, Août, Septembre, Octobre.

Anecdote : Le tournesol peut aussi tout à fait être utilisé dans nos assiettes!

Comment récolter les graines ? La première étape consiste à gratter légèrement la surface de la fleur pour la débarrasser des restes de floraison. Une fois les restes de floraison retirés, on peut passer à l'extraction des graines. Pour cela, il suffit de gratter la fleur, un peu plus fort cette fois. Ensuite, on souffle légèrement sur le tout pour séparer les graines des éventuels petits déchets. On laisse sécher plusieurs semaines sur une coupelle en intérieur. Et voilà, c'est terminé ! Selon la taille de la fleur, on peut espérer entre 100 et 500 graines par capitule. Inutile donc de tout retirer du potager et autant les laisser disponibles pour les oiseaux.

