

# BIBLIOTHÈQUE DE SEMENCES

BIBLIOTHÈQUE L'ÉCRIN



## Kale (chou frisé) "Lacinato"

Le kale (chou frisé) 'Lacinato', aussi appelé «kale dinosaure», est une variété italienne qui possède une très bonne tolérance aux températures plutôt extrêmes. Son allure ornementale en forme de palmier est aussi intéressante en plate-bande, intégré aux fleurs.

### Bisannuelle

Maturité : 50-60 jours  
Semis intérieurs à la mi-avril ou semis directs en mai/juin  
Germination : 4-10 jours  
Sol riche en humus, léger et meuble

Espacement plants : 45 cm  
Espacement rangs : 75 cm  
Profondeur : 5 mm (1/4")  
Site ensoleillé

Elles se consomment fraîches ou légèrement cuites, en smoothie, en sauté, en salade, etc. Elle est un légume-feuille vert très versatile et hyper riche en nutriments!

# POTAGÈRES