

Jardiland

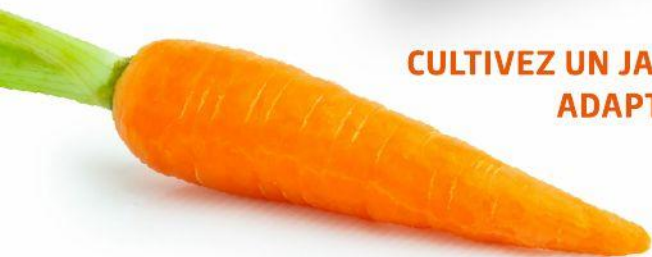
GUIDE JARDILAND GUADELOUPE

Créer son **JARDIN** **CRÉOLE**

LES PLANTES
ESSENTIELLES POUR BIEN DÉMARRER



CULTIVEZ UN JARDIN UTILE, PARFUMÉ ET VIVANT,
ADAPTÉ AU CLIMAT TROPICAL.



LE JARDIN CRÉOLE

Un art de vivre

En Guadeloupe,
le jardin créole est bien
plus qu'un simple espace extérieur.

*C'est un lieu de partage,
de transmission et
de générosité.*



Des plantes **pour cuisiner**



Des légumes **pour se nourrir**



Des plantes reconnues **pour leurs bienfaits**



BONNE NOUVELLE

Pas besoin d'un grand terrain pour commencer.

Quelques plants bien choisis suffisent pour créer un jardin productif et agréable.

Dans ce guide, découvrez

LES 3 FAMILLES

incontournables
pour démarrer facilement.



CULTIVER POUR CONSOMMER

Produire ses propres légumes permet de profiter d'aliments frais tout en retrouvant le plaisir de récolter ce que l'on a semé.



TOMATES

Faciles à cultiver sous climat tropical, elles apprécient :

- une belle luminosité
- un arrosage régulier
- un sol riche et drainé



Astuce: installez un tuteur dès la plantation.



LAITUE

Idéale pour débiter grâce à sa croissance rapide.

Elle préfère:

- un emplacement légèrement ombragé
- un sol humide sans excès



Astuce: récoltez au fur et à mesure pour stimuler la repousse.

PIMENT VÉGÉTARIEN

Il aime:

- la chaleur
- le soleil
- un arrosage modéré

*Indispensable
dans la cuisine
antillaise !*



Astuce: plus vous récoltez, plus il produit.



LE JARDIN QUI PARFUME vos plats

*Avoir des aromates
à portée de main transforme
le quotidien.*

PERSIL

Facile à entretenir, il pousse aussi bien en pot qu'en pleine terre.

Coupez régulièrement pour favoriser la repousse.



THYM

Résistant et peu exigeant, il convient parfaitement aux jardiniers débutants.



BASILIC

Grand amateur de chaleur et de soleil.

Pensez à pincer les fleurs pour encourager le feuillage.

LE BON RÉFLEXE
INSTALLEZ VOS
AROMATES PRÈS
DE LA CUISINE !



UN SAVOIR *naturel* PRÉCIEUX



Le jardin créole perpétue une tradition où certaines plantes accompagnent le bien-être quotidien.

GINGEMBRE

Reconnu pour ses propriétés tonifiantes:

- Stimule la digestion
- Combat les nausées
- Améliore la circulation
- Renforce le système immunitaire
- Aide à lutter contre la fatigue



À cultiver dans un sol léger et riche.



THÉ PAYS

Traditionnellement utilisé pour le bien-être global.

Selon sa composition, il peut :

- Aider la digestion
- Soutenir le foie et les reins
- Renforcer l'immunité
- Soulager certains maux
- Offrir un effet relaxant ou stimulant

PLANTAIN

- Anti-inflammatoire naturel
- Apaise la toux et les maux de gorge
- Favorise la cicatrisation
- Protège le système digestif
- Aide à éliminer les toxines

Une plante discrète mais précieuse.

CITRONNELLE

Appréciée pour son parfum frais et ses nombreux atouts:

- Apaise le stress et l'anxiété
- Favorise le sommeil
- Aide la digestion
- Effet anti-inflammatoire léger
- Propriétés antibactériennes



Parfaite en infusion.





LES BASES D'UN JARDIN

CRÉOLE *réussi*



Commencez petit



Observez l'ensoleillement



Mélangez plantes utiles
et plantes plaisir



Arrosez régulièrement
sans excès



Enrichissez votre sol



ET SI VOUS PASSIEZ À L'ACTION ?

Que vous soyez débutant ou passionné, les équipes Jardiland sont là pour vous accompagner:

- Choix des plants
- Conseils personnalisés
- Matériel adapté



Jardiland

Rendez-vous en magasin pour
donner vie à votre jardin créole.

 **Jardiland – Baie-Mahault**
Centre commercial Jardi-Village
97122 Baie-Mahault, Guadeloupe
 0590 60 67 00

 **Jardiland – Les Abymes**
Rond-point de Providence
97139 Les Abymes, Guadeloupe
 0590 30 02 66