

# Fiche Animation : Jardinons avec la nature

## Les 3 sœurs, technique de la Milpa

### Objectif :

Découvrir un exemple de plantes compagnes.  
Déconstruire le principe de concurrence entre toutes les plantes.

Matériel : semences de haricot à rame, de courge et maïs ; outils de jardinage

Nombre d'enfants idéal : 8

Durée : 2 séances d'une heure + la récolte à l'automne

Lieu : extérieur

Présentation : Originare d'Amérique, cette technique millénaire est un excellent exemple d'association de culture car le maïs sert de tuteur au haricot qui, comme toutes les légumineuses, a la capacité d'enrichir le sol en azote qui profitera notamment à la courge, plante très gourmande. Celle-ci, grâce à ses grandes feuilles, couvrira le sol ce qui permettra de conserver l'humidité et donc de limiter les arrosages. En tant qu'aliments, ces 3 légumes réunis présentent un intérêt nutritionnel.



photo prise par Isabelle Fragniere, Wikimedia

Description : Vers mi-avril, réaliser des semis de maïs tous les 40 cm environ, de préférence directement en terre ou dans des godets à l'abri s'il y a des risques de gelées.

Puis, environ 2 ou 3 semaines plus tard, lorsque le maïs mesure 10 à 15 cm, transplanter les plants en pleine terre si besoin puis, semer environ 3 graines de haricot, pour s'assurer de la germination, autour de chaque plant de maïs à environ 7 cm de distance de celui-ci. Enfin semer ou planter les courges en quinconce. Celles-ci vont s'étaler vers le sud donc prévoir de l'espace de ce côté de la plantation. La récolte se fait à l'automne.

ATTENTION : Le maïs a une racine pivot qui lui permet de puiser l'eau en profondeur mais lorsqu'il est semé en godet celle-ci sera gênée par le pot et la plante risque de nécessiter plus d'arrosage. La courge peut aussi être semée en godet en même temps que le maïs et transplanter en même temps. Une fois qu'ils sont sortis, on ne laissera qu'un seul pied de haricot par maïs. Il existe des variantes avec des haricots nains, des pois, des fèves... des courgettes ou encore des tournesols à la place du maïs !