

Légumes	Ombres	Conseils
Roquette	Au moins 3 à 4 heures de soleil par jour.	La roquette apprécie l'ombre, car cette culture est sujette à la montaison s'il fait chaud et si elle est en plein soleil.
Chou chinois	Au moins 2 heures de soleil par jour.	Les légumes verts asiatiques tels que le bok choi (également appelé "pac choi" et "pak choi"), le komatsuna et le tatsoi poussent à merveille avec quelques heures de soleil et un peu d'ombre ou de lumière ambiante.
Aromates	Au moins 3 heures de soleil par jour.	Alors que de nombreuses herbes aromatiques ont besoin d'être en plein soleil, la ciboulette, la coriandre, la ciboulette, l'ail, la marjolaine dorée, la mélisse, la menthe, l'origan et le persil se portent généralement bien dans les jardins plus ombragés.
Chou frisé	Au moins 3 à 4 heures de soleil par jour.	Vous ne constaterez qu'une faible diminution de sa croissance si vous comparez un chou frisé cultivé partiellement à l'ombre avec un chou frisé cultivé en plein soleil.
Laitue	Au moins 3 à 4 heures de soleil par jour.	La laitue est parfaite pour les jardins plus ombragés, car l'ombre la protège de la chaleur du soleil. Eh oui, trop de soleil l'empêche de pousser aussi vite. Souvent, l'ombre permet de gagner ainsi quelques semaines supplémentaires de récolte par rapport à la laitue cultivée en plein soleil.

Mesclun	Le mesclun ne nécessite que 2 heures de soleil par jour.	Les feuilles délicates de ce mélange de salade peuvent être récoltées au bout de quatre semaines environ. Et tant que vous laissez les racines intactes, vous devriez pouvoir obtenir au moins trois bonnes récoltes avant de devoir replanter.
Moutarde verte	Au moins trois heures de soleil par jour pour les jeunes pousses de moutarde verte.	Les jardins ombragés conviennent mieux aux jeunes pousses de moutarde.
Petits pois et haricots	Au moins quatre à cinq heures de soleil.	Si vous les cultivez à l'ombre partielle, il vous faudra plus de temps pour obtenir une bonne récolte. Essayez des variétés naines ou qui poussent en buisson plutôt que des variétés grimpantes.
Légumes racines	Au moins quatre à cinq heures de soleil par jour	Les betteraves, les carottes, les pommes de terre, les radis, les panais et les navets se portent bien à l'ombre partielle. Mais il faut attendre plus longtemps pour obtenir une bonne récolte. Plus vous avez de lumière, plus ils mûrissent rapidement. Vous pouvez aussi faire pousser des mini carottes ou de petites pommes de terre nouvelles pour un régal gourmand qui vous coûterait un bras et un rein à l'épicerie.
Cébettes	Au moins 3 heures de soleil par jour.	Cette culture se porte bien à l'ombre partielle pendant toute la saison de croissance.

Épinards

Au moins 3 à 4 heures de soleil par jour.

Si vous voulez manger de jeunes épinards, vous pouvez récolter les feuilles qui se trouvent le plus à l'extérieur de chaque pied. Vous pouvez ainsi en profiter pendant un bon moment.