

MON PREMIER POTAGER BIO : PAR OÙ COMMENCER ?

DOSSIERS

[mise à jour : 02/2024]



Un potager bio, vous en rêvez sans trop savoir par où commencer ? Du choix de l'emplacement à la récolte des légumes, suivez le guide pas à pas.

Quel plaisir et quelle fierté de manger les fruits et légumes qu'on a fait pousser soi-même au jardin ! Avec un potager bio, même modeste, on profite de bons produits sains et savoureux pour pas cher. Au passage, on en découvre plus sur la nature et on gagne en résilience alimentaire.

> Dans notre campagne « [Less is more](#) », on constate que faire un potager est une action où l'on cumule les bienfaits : plus de liberté, de pouvoir d'action, de convivialité, de santé...

La motivation est là mais difficile de savoir par où commencer ? Peur de se planter car on n'a pas la main verte et qu'on n'y connaît rien en jardinage ?

Voici un guide qui accompagne le jardinier débutant **pas à pas** pour **commencer et entretenir son premier potager bio**. Les conseils sont simples et pratiques, et les légumes choisis sont plutôt faciles à cultiver.

Les plus expérimentés y glaneront peut-être aussi quelques nouvelles astuces. Bien sûr, il y a 1001 façons de cultiver son potager. Ce qui fonctionne chez l'un pourra rater chez l'autre. À chacun de faire ses expériences. Car - heureusement ! - la nature est trop riche et diversifiée pour rentrer dans de jolies petites cases.

SOMMAIRE :

[Bienvenu.e dans le monde végétal !](#)

[1.Quand commencer son potager ?](#)

[2.Choisir son type de potager](#)

- [La superficie](#)
- [Les techniques de culture](#)
- [En lignes ou en carrés ?](#)
- [Faire un potager quand on n'a pas de jardin](#)

[3. Où installer son potager ?](#)

[4. Faire connaissance avec son sol](#)

[5. Choisir les légumes](#)

[6. Créer le plan du potager](#)

- [Le calendrier](#)
- [L'association des cultures](#)
- [La rotation des cultures](#)

[7. S'équiper de quelques outils](#)

[8. Préparer la terre](#)

- [Travailler le sol](#)
- [Améliorer le sol pour aider les plantes](#)

[9. Semer et planter](#)

- [Choisir les semences](#)
- [Semer en pleine terre ou à l'abri](#)
- [En ligne, à la volée ou en poquets ?](#)
- [De la germination au repiquage](#)
- [Les alternatives aux semis](#)

[10. Installer une couverture de sol](#)

[11. Le potager au quotidien](#)

- [Gérer l'arrosage](#)
- [Identifier les carences](#)
- [Maîtriser les mauvaises herbes](#)
- [Limiter les ravageurs et les maladies](#)
- [Surveiller la météo](#)
- [Butter certains légumes](#)

[12. Récolter les légumes](#)

[13. Conserver les surplus de production](#)

Bienvenu.e dans le monde végétal !

Pour démarrer un potager, il ne suffit pas de jeter quelques graines au sol. Les fruits et légumes sont des êtres vivants. Ils ont donc quelques revendications pour bien se développer. Comprendre leur fonctionnement permet de mettre toutes les chances de son côté pour réussir son premier potager bio.

De quoi les plantes ont-elles besoin ?

En résumé, voici les besoins des légumes^[1] :

- **de la nourriture**, d'autant qu'on leur demande de pousser vite et bien. Pour une plante, ça passe par :
 - des nutriments à puiser dans le sol via les racines (azote, phosphore, potassium...). Ils diffèrent selon les légumes. On leur en apporte via des fertilisants comme le compost ou les engrais naturels.
 - de la lumière, que la plante va capter via les feuilles pour la transformer en énergie. On réfléchit donc bien où placer son potager pour lui assurer un bon ensoleillement.
- **de l'eau**. D'où l'importance de gérer les arrosages.
- **des auxiliaires** (de nombreuses p'tites bêtes : bactéries, champignons, acariens, insectes...) pour mettre les nutriments à disposition des plantes, les aider à les absorber, se défendre contre les nuisibles... Un potager bio est le mieux pour eux car on évite les pesticides.
- **de la chaleur**, pour se développer et pour aider la vie du sol. On attend donc certaines températures avant de démarrer les plantations.
- **un sol** bien structuré et aéré pour s'ancrer et déployer les racines, et aussi aider la vie du sol.
- **de l'espace personnel**, avec une densité de légumes correcte et une bonne gestion des adventices.^[2]
- **du temps**, pour mûrir à souhait avant de finir dignement dans notre assiette.

Tout ça dans une juste mesure. Car le manque ou l'excès est néfaste aux plantes. D'autant que chaque légume a ses propres besoins.

On pourrait aussi ajouter un dernier besoin : la vigilance du jardinier. Car il faut veiller au bon développement du potager tout au long de la saison.

Les préceptes du jardinier débutant

Pour se donner toutes les chances de réussir son premier potager bio, on suit quelques conseils généraux.

JARDINIER DÉBUTANT ?

6 CONSEILS POUR UN PREMIER POTAGER

écoconso



S'INFORMER AVANT DE DÉMARRER

Il ne suffit pas de jeter quelques graines sur le sol ! Pour connaître les bases et éviter certaines bêtises, on peut lire un livre, suivre une formation, visiter des jardins...



COMMENCER PETIT

Un coin de balcon ou de jardin suffit pour débuter. On respecte les distances de plantation : une petite graine peut devenir un potiron qui court sur 4 mètres !



ÉVALUER LE TEMPS QU'ON PEUT Y CONSACRER

Un potager demande un certain suivi tout au long de la saison. Il faut être réaliste sur le temps dont on dispose, surtout avec l'appel estival des vacances, des sorties...



PLANTER CE QUE L'ON AIME MANGER

Le but c'est de se nourrir. Alors on résiste aux promos 5+1 gratuit sur les choux ou les radis si on n'est pas fan.



JARDINER AU NATUREL

On oublie les pesticides. À la place, on apprend à utiliser les atouts de la nature. Ils sont sains, écologiques et gratuits !



FAIRE UN CARNET DE SUIVI

Pratique pour les années futures, on y note le choix des plantes, les dates, les petits soucis, les récoltes, si on a aimé telle variété...



Plus d'infos : www.ecoconso.be

Illustration : écoconso [CC BY-NC-ND]

Évaluer son temps disponible est important **car un potager de 100m² demande environ 300 heures de travail par an.**^[3] Mais c'est un minimum car tout prend davantage de temps pour un débutant... Bien sûr, on peut faire des choix qui économisent du temps (légumes faciles à cultiver, plants à repiquer plutôt que semis par ex.) mais il restera un minimum de soins à fournir tout au long de la saison.

Tenir un **carnet de suivi**^[4] peut paraître un peu fastidieux mais c'est vraiment très utile et fera gagner du temps et de l'expérience les années suivantes. Quand on débute, on se renseigne tous azimuts et on peut finir par être un peu perdu dans l'information et ne plus trop savoir quel conseil on a suivi. On note donc dans son carnet la date des différents travaux, les références des achats, le choix des plantes et variétés, les lieux et dates de plantations et de récolte, si on a apprécié une variété, comment on a réglé certains petits soucis... Selon ce qui semble le plus facile, on peut découper son carnet mois par mois, dédier une double-page à chaque légume... Pour les années futures, il suffira de s'inspirer de ses victoires et de ses échecs pour faire au mieux : mettre en place plus facilement la rotation des cultures, se souvenir qu'on avait adoré cette variété de salade...

1. Quand commencer son potager ?

Il n'existe **pas de bon moment universel** pour commencer son potager. Bien sûr, on peut citer le **printemps**, selon les températures. Mais ça, c'est surtout quand on commence à mettre les mains dans la terre, ce qui rend le potager plus concret.

Avant ça, on peut profiter de l'hiver pour réfléchir à son plan potager, sélectionner ses légumes, entretenir ses outils... Puis il faudra travailler et préparer la terre avant de penser aux semis.

Si on transforme une pelouse ou un terrain en friche en potager, on peut opter pour une technique douce comme l'occultation afin de retirer les adventices et autres herbes. On s'y prend alors entre 2 et 6 mois à l'avance. Plus d'infos sur l'occultation [dans cet article de Jardin sol vivant](#).

Pour un premier potager, on a souvent envie de s'y mettre quand les beaux jours d'avril ou de mai reviennent. En réalité, c'est déjà un peu tard. Mais pas de panique ! Il y a déjà beaucoup de choses à mettre en place la première année. On peut se faciliter la vie et gagner du temps en optant au début pour des plants à repiquer. Avril et mai sont alors un bon moment pour préparer le terrain avant d'installer les plants. On réserve la découverte des semis à l'année suivante ou on teste sur les cultures très rapides et les productions de fin de saison.

> **Pour plus d'informations sur l'occultation, voir :** [Préparer le sol pour un potager](#).

2. Choisir son type de potager

La superficie

On préfère une petite surface pour commencer. **10 m² c'est déjà une belle taille** pour un premier potager. Les plus ambitieux peuvent aller jusqu'à 50 m² mais attention à ne pas sous-estimer le temps que ça demandera tout au long de la saison.

La superficie dépend aussi des légumes qu'on cultive. Certains sont très gourmands en espace, comme certaines variétés de potiron dont un seul plant a besoin de 4m² !

On peut faire ses calculs en fonction de ce qu'on va planter et de la distance recommandée entre chaque plant. On n'oublie pas de ménager quelques espaces pour une bonne aération des légumes, pour se déplacer facilement (par exemple la largeur d'une brouette), pour [planter quelques fleurs mellifères ou placer des abris à insectes](#)...

Les techniques de culture

Il existe différentes écoles, avec des fonctionnements différents : la permaculture, la biodynamie, l'agroécologie, le jardinage selon le calendrier lunaire, le potager en lasagnes ou en butte, la culture en serre... Chacun est libre d'en découvrir l'une ou l'autre et d'en appliquer certains principes pour rendre son potager unique et productif.

Cet article n'entre pas dans les détails de chaque méthode et propose plutôt des techniques simples et accessibles à tous pour commencer son premier potager bio.

En lignes ou en carrés ?

Le potager doit être **facile d'accès et d'entretien**. Pour débiter, on opte pour un potager en lignes ou en carré. Ces formes géométriques sont faciles à gérer au quotidien car on peut les délimiter et les

numéroter. Par exemple, pour organiser facilement la rotation des cultures ([voir ci-dessous](#)) car on fait tourner les numéros au fil des ans. Les deux dispositions se valent globalement, on choisit l'une ou l'autre en fonction de ses préférences.

Pour éviter de piétiner la terre des parcelles, on les sépare par des **allées sur lesquelles marcher**. On peut délimiter les parcelles avec du matériel de récup. Un simple petit bâton de bois risque de se dégrader rapidement alors on opte plutôt pour des objets qui dureront dans le temps : morceaux de tuyau d'arrosage, pots en terre cuite, bouteilles en verre, tuiles, grosses pierres, briques...

Côté pratique :

- **En ligne**, on crée souvent des parcelles d'environ **1,20 m de large mais aussi longues qu'on veut**. Pourquoi 1,20 m ? Car cela permet d'accéder facilement au milieu des parcelles, qu'importe le côté où l'on se situe. On les place les unes à côté des autres, de sorte que les lignes de légumes soient parallèles, avec parfois des sentiers pour accéder aux lignes sans piétiner la terre des légumes. On cultive ainsi plutôt dans le sol.
- **En carré**, on découpe le potager en parcelles d'environ **1,20 m de côté**. Chaque carré peut par exemple être **redécoupé en 9 cases de 40 cm de côté ou en lignes**. Et on multiplie le nombre de carrés d'1,20 m selon la superficie souhaitée. On laisse un passage entre chaque carré. Ici on peut aussi cultiver hors sol (top si la terre du sol est de mauvaise qualité) et on peut même surélever les structures, ce qui est plus confortable si on a des problèmes de dos.



À gauche : potagers en lignes / À droite : potagers en carrés

Pour **construire son carré potager**, on préfère du matériel de récup, comme du bois de palettes (non traité) ou [résistant à l'humidité](#). Ou on le fabrique en branches tressées avec la taille de certains arbustes comme le saule. Quelques ressources pour s'y mettre : un article pour [concevoir un carré sur pied](#), une vidéo pour [construire un carré en palettes](#) de récup' et une vidéo pour faire [un carré en bois tressé](#).

Faire un potager quand on n'a pas de jardin

Si on habite en ville ou qu'on a tout simplement pas de jardin, il existe tout de même des solutions pour faire son potager, dont certaines sont riches en convivialité :

- **Les potagers collectifs** ou potagers de quartier permettent de disposer d'un bout de terrain et de mutualiser les savoirs. On trouve ceux près de chez soi [sur le site du Réseau des Consommateurs Responsables](#). Le magazine [Moustique](#) les répertorie aussi par province.
- **Le co-jardinage** est un arrangement entre quelqu'un qui a un grand jardin (et pas forcément la possibilité de s'en occuper) et d'autres personnes qui ont envie d'en investir un bout. On peut trouver son binôme via [co-jardinage.be](#) ou [Savez-vous planter chez nous ?](#).
- **Cultiver sur un balcon**, voire sur le toit, dans des pots ou des jardinières. Toutes les productions ne s'y prêtent pas et il faut faire attention à la profondeur des pots. Mais on peut avoir de très beaux résultats avec les haricots nains, radis, salades à couper, céleris à couper, bettes, chou frisé, courgettes, potirons, carottes, pommes de terre, tétragone... ([voir les détails à propos de ces légumes ci-dessous](#)). Plus d'informations dans l'article de [Promesse de Fleurs](#). Pour plus de production on peut aussi opter pour des potagers dits « verticaux », que l'on peut créer soi même à base de palettes ou de gouttières par exemple (voir des tutos sur [Mango & Salt](#) et [Rustica](#)). Attention aux pots qui peuvent peser lourd une fois remplis de terre gorgée d'eau. On reste raisonnable sous peine de voir son balcon se décrocher sous le poids... Et on respecte les prescriptions urbanistiques de sa commune.

3. Où installer son potager ?

Placer son potager au bon endroit est primordial. De façon générale, il faut veiller à choisir **une zone** :

- **protégée des vents mais ensoleillée**. L'idéal c'est une parcelle exposée au sud, sud-est ou sud-ouest et protégée au nord par une haie, des arbustes fruitiers^[5] ou des palissades ;
- **horizontale** ou de pente faible ;
- **aérée**, surtout si le terrain est dans une cuvette dans laquelle des poches d'air froid peuvent se créer ;
- **facile d'accès** car on doit souvent se rendre au potager pour l'entretenir ;
- à une **juste distance du compost** : pas trop loin pour faciliter les apports, mais pas trop près pour éviter que les limaces et autres décomposeurs soient attirés par les jeunes légumes ;
- **proche de la cabane à outils et d'un point d'eau**, pour aider à l'arrosage.

Tout ça demande un peu de repérage, mais ça vaut le coup pour jardiner sereinement.

On garde aussi à l'esprit la **possibilité d'agrandir** son potager après cette première expérience !

4. Faire connaissance avec son sol

Le sol est d'une importance vitale. On doit le connaître un peu mieux avant d'y planter le moindre légume. Les caractéristiques du sol déterminent par exemple comment le travailler, quels légumes s'y plairont, comment ajuster les apports ou les arrosages... Ces aspects sont détaillés plus loin dans l'article. En Wallonie, on peut même obtenir une prime pour réaliser ce type d'analyses !

Pour en apprendre plus sur son sol, il existe différents tests et outils simples.

> Lire : [Comprendre son sol pour mieux cultiver](#)

On peut aussi prendre un échantillon et **demandeur une analyse en laboratoire**. C'est facile et ça apporte beaucoup d'informations utiles quand on commence un potager.

> Voir : [Comment et où faire analyser son sol](#)

On cherche notamment à connaître :

- sa texture (sableuse, limoneuse ou argileuse) ;
- son pH (sol acide, neutre ou basique). Le pH « idéal » pour un potager est légèrement acide (entre 6 et 7), ce qui est souvent le cas si celui-ci est concentré en humus) ;
- sa richesse plus ou moins grande en matière organique ;
- ses divers habitants (insectes, acariens, bactéries...) qui sont de précieux alliés pour le jardinier ;
- son humidité.

Pour faire un potager, il faut de la terre sur plusieurs dizaines de centimètres alors on évite donc les sols très caillouteux. Et avant d'y faire pousser des légumes, mieux vaut **s'assurer que le sol n'est pas pollué** !

5. Choisir les légumes

On choisit des légumes :

- **faciles à cultiver** pour des débutants ;
- **adaptés** à sa situation : sur terrain ou sur balcon, pour un sol acide ou basique ;
- **productifs** et qui donnent un rendement appréciable ;
- **complémentaires** en terme de culture : association, rotation... ;
- pour lesquels il existe des **variétés locales et rustiques**, peu sensibles aux maladies.

Voici une sélection de légumes qui répondent à ces critères :

- **Aromates** (basilic, ciboulette, persil, livèche, thym, estragon, sarriette...) : économiques par rapport à l'achat en magasin et qui peuvent se cultiver en terre ou en pot. Certains se bouturent très facilement ou sont même vivaces...^[6]
- **Betterave** : facile à cultiver, a un bon rendement et existe en variétés rustiques sans goût terreux.
- **Bette (poirée)** : très productive et nourrissante, produit jusqu'aux gelées et peut se consommer feuille à feuille.
- **Carotte** : existe en variétés hâtives et tardives. Adaptée ^{à un sol légèrement acide.}^[7]
- **Céleri à jets** : ne nécessite pas deux repiquages comme les céleris raves ou à côtes, à couper au gré des besoins.
- **Chou frisé** : excellent rendement (certaines variétés atteignent 2 mètres), se consomme feuille à feuille en hiver.
- **Courgette buissonnante** : très facile à cultiver et à cuisiner, nécessite peu de place par rapport aux variétés coureuses, excellent rendement, premières récoltes précoces (possible dès juin).
- **Haricots nains** : très productifs, ne nécessitent pas de tuteurs ou de rames^[8], enrichissent le sol et facilitent donc les cultures suivantes, récoltes hâtives sur une longue période.
- **Oignons** : grande facilité de culture par repiquage de bulbes pour avoir de gros oignons (plutôt

que semis), bons rendements.

- **Pomme de terre** : plutôt gourmand en place, bonne productivité, incontournable du potager. Adaptée à un sol légèrement acide.
- **Potiron** : plutôt pour les personnes disposant d'un terrain car gourmand en place, culture très facile, bon rendement, incontournable du potager. Adapté à une terre légèrement acide.
- **Radis** : culture ultra facile et précoce.
- **Salade à couper** : basique du potager, convient pour la pleine terre ou la culture en pot, permet 2 à 3 récoltes, diversité de couleurs et de feuillages.
- **Tétragone** : excellente alternative aux épinards qui lui est très semblable au goût et à la texture mais a comme avantages d'être plus productif, dépourvu de maladies, d'être récolté en feuille à feuille... Mais sa culture est un peu plus difficile en bac.

Les classiques comme les **tomates** peuvent être plus difficiles à maîtriser pour un débutant. Certaines variétés sont sensibles aux maladies et doivent être abritées, d'autres doivent être tuteurées, pincées (couper le sommet de la plante), débarrassées de leurs gourmands (certaines tiges dont la croissance nuit au développement des fruits)...

On peut aussi agrémenter le potager de **plantes vivaces comme des petits fruitiers** (framboisiers, groseilliers...) ou des **rhubarbes** (adaptées à un sol acide), des herbes **aromatiques** (livèche, romarin, thym...). On les place plutôt en bordure de potager ou dans des bacs dédiés pour faciliter le plan potager.

Pour choisir des fruits et légumes adaptés à un sol acide ou basique, voici un article du [Jardinier Paresseux](#) qui donne le pH idéal pour la culture de 80 espèces.

6. Créer le plan du potager

Une fois les légumes sélectionnés, il s'agit de savoir **où et quand les planter**.

Dans un potager bio, on pratique souvent l'association et la rotation des cultures, pour que les plantes tirent un maximum de bénéfices les unes des autres. On tient aussi compte du calendrier si on veut se faire succéder différentes cultures au même endroit, de façon à pouvoir planter un second légume après la récolte du premier.

Après avoir sélectionné les légumes qu'on désire cultiver, on réfléchit donc à comment les agencer au potager pour qu'ils suivent ces trois techniques.

Quelques outils peuvent nous aider :

- Le site « [Permapotes](#) » qui permet de créer un plan du potager ou son propre calendrier des semis (adapté selon la région où l'on se situe en France ou en Belgique) et propose de nombreux cahiers de potager.
- Les applications [Dr Jonquille et Mr Ail](#), [Mon Potager](#) et [Grow](#) facilitent également la création d'un calendrier de semis et de plans de cultures, de récoltes, etc.

Le calendrier des semis

On voit souvent une grille de calendrier pour chaque légume. Elle précise au cours de quel(s) mois faire les semis, quand repiquer, quand récolter...

On s'en sert pour :

- savoir à partir de quand on peut commencer la culture de tel ou tel légume.
- calculer combien de temps la culture devra rester en terre et ainsi anticiper le meilleur moment pour planter. Par exemple, si une culture prend 4 mois entre le semis et la récolte, il faut la semer assez tôt dans la saison, sans quoi son développement risque d'être arrêté par l'arrivée du froid.
- réfléchir à la succession des cultures. Par exemple, si on sème des radis en mars, on peut les récolter en avril/mai puis replanter autre chose à cet endroit.
- échelonner les récoltes pour que les légumes arrivent à maturité à différents moments.

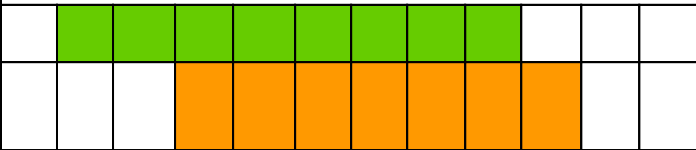
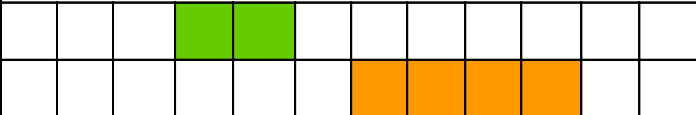
On parle souvent en mois. Mais il serait **plus correct d'utiliser les températures minimales** pour réussir les semis. C'est la « **température de germination** », soit la température à laquelle les graines vont pouvoir germer. Car un même mois peut être plus ou moins froid d'une année à l'autre ou d'une région à l'autre. Donc attention si on achète des graines à un semencier du sud de la France pour les cultiver dans l'est de la Belgique, ça change la donne !

Voici le calendrier pour les légumes listés ci-dessus :

- En VERT : mois de semis et de plantation en Belgique
- En ORANGE : mois de récolte en Belgique
- Pour comprendre les termes, [voir la section consacrée aux semis et à la plantation](#).

Culture	Température minimale de germination	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	S'associe bien avec
Betterave	10°C													Céleri, chou, salade, oignon
		Semer en plein terre en ligne, voire en poquet de 3 graines dont on gardera la meilleure (repiquer les autres).												
Carotte	7°C													Haricots, salade, oignon, radis
		Semer en ligne, en pleine terre ou sous abri en début de saison, en fonction des variétés hâtives ou tardives.												
Céleri à jets ou à couper	15°C													Poirée, betterave, chou, courgette, haricots, pomme de terre
		Semer à chaud en godet ou plus tard, en ligne en pleine terre. Récolter feuille à feuille.												

Chou frisé	10°C		Semer sous abri, faire un repiquage intermédiaire puis repiquer en terre quand le chou fait environ 12cm de haut. Récolter après les premières gelées.	Betterave, céleri, courgette, tétragone, haricots, salade, pomme de terre
			Semer à chaud en godet, repiquer après les gelées. Ou en place en poquet de 3 graines dont on gardera la meilleure.	
Courgette buissonnante	20°C		Semer à chaud en godet, repiquer après les gelées. Ou en place en poquet de 3 graines dont on gardera la meilleure.	Céleri, chou, haricot, salade, oignon, pomme de terre
Haricots nains	12°C		Semer en pleine terre, en ligne. Variété hâtive ou tardive. Butter au stade de 2 vraies feuilles.	Carottes, céleri, chou, courgette, tétragone, salade, pomme de terre, radis
Oignons	10°C		Planter les petits bulbes en pleine terre. Coucher les tiges un mois avant la récolte pour faire grossir le bulbe.	Poirée, betterave, carotte, courgette, salade,
Poirée (bette)	10°C		Semer en place en poquet de 3 graines dont on gardera la meilleure (repiquer les autres). Ou en godet à repiquer au stade 5/6 feuilles. Récolter feuille à feuille (on mange aussi les tiges, appelées cardes).	Céleri, salade, oignon
Pomme de terre	12°C		Pour les pommes de terre germées à planter : après les dernières gelées, en pleine terre. Butter sur 20 cm un mois après la plantation.	Céleri, chou, courgette, haricot, pomme de terre
Potiron	15-20°C		Semer à chaud en godet puis repiquer après les dernières gelées. Ou semer en terre après les gelées.	Pomme de terre

Radis	10°C		Carotte, tétragone, haricot, salade
		Semer en ligne ou à la volée, en pleine terre. Voire sous châssis.	
Salade à couper	10°C		Poirée, betterave, carottes, chou, courgette, haricot, oignon, radis
		Semer en ligne ou à la volée, en pleine terre. Voire sous châssis ou à chaud les premiers mois. Récolter en feuille à feuille.	
Tétragone	15-20°C		Chou, haricot, radis
		Semer en godet à chaud ou en poquet de 2-3 graines en place après les gelées, sans éclaircir. Récolter en feuille à feuille.	

L'asbl Le début des haricots a établi [un calendrier complet du potager pour la Belgique](#).

L'association des cultures

Certains légumes ont leur préférence en terme de voisinage. Cela peut être pour :

- **éloigner certains parasites**, comme l'oignon qu'on cultive avec la carotte,
- **optimiser l'espace**. Par exemple on peut planter des radis entre les carottes. Comme ils mûrissent plus vite, on les cueille alors que les carottes sont en pleine croissance. Et [on éclaircit](#) les carottes du même coup, en profitant de l'espace !
- ...

> Découvrir [quelles sont les bonnes associations de légumes](#).

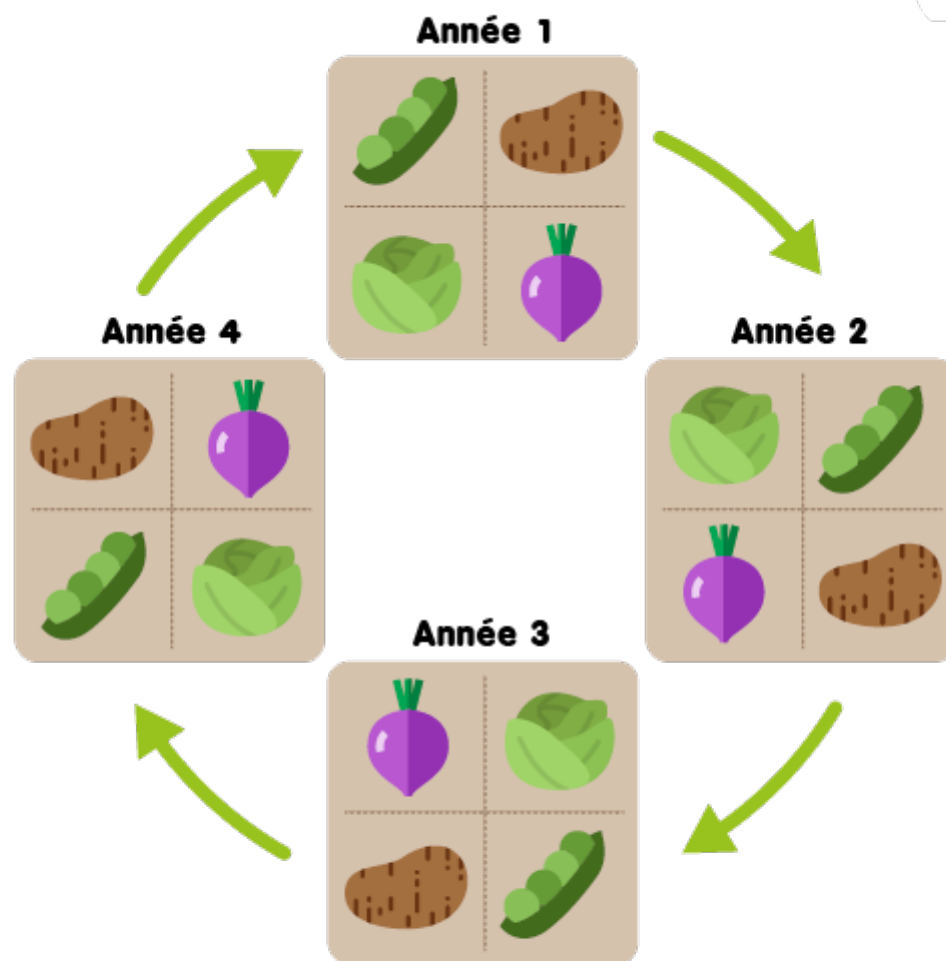
La rotation des cultures

On pratique la rotation **entre chaque récolte** (quand plusieurs cultures se suivent au même endroit sur une saison) **ou d'année en année**.

Son principe se base sur le fait que les légumes ont des besoins différents. On peut ainsi les classer en différentes catégories : les légumes « feuilles », les légumes « racines », les légumes « fruits », les plantes « améliorantes ». Ou les plantes sensibles à certaines maladies, et les résistantes.

On met en place une rotation entre ces différents types de légumes. Par exemple, on cultive une plante exigeante en éléments nutritifs après la culture d'une plante qui améliore le sol.

Plan pour une rotation de cultures sur 4 ans



= Plantes améliorantes
(haricots, fèves)



= Légumes « racines » exigeants
(betteraves, navets)



= Légumes « feuilles » exigeants
(épinard, laitue, basilic)



= Pommes de terre

Conseils détaillés sur www.ecoconso.be

> Voir [comment pratiquer la rotation des cultures au potager](#)

Cette technique a différents avantages : maintenir un potager équilibré en nutriments, rompre le cycle des ravageurs et maladies, gérer les adventices, limiter les interventions...

> Lire [pourquoi alterner les cultures dans son potager](#)

7. S'équiper de quelques outils

Ça y est, le plan, est établi, on va pouvoir commencer à travailler la terre. Il est donc temps de se doter de quelques outils pour débiter son potager. Et cela sans céder à la frénésie d'achat du kit complet en jardinerie, même si c'est tentant.

On opte pour quelques outils utiles et simples, quitte à en acheter d'autres si on agrandit le potager ou si on en ressent le besoin.

Il faudra **des outils pour** :

- **travailler le sol**, par exemple une houe, une binette, une grelinette, un râteau, une pelle... en fonction de la structure de son potager ;
- **planter ou déplanter**, comme un transplantoir.
- **tailler ou couper**, par exemple un sécateur,
- **arroser**, comme un arrosoir ou un tuyau d'arrosage,
- **transporter**, notamment un seau ou une brouette,
- ...

Tout ceci en fonction de ses besoins et de ses préférences. Pour un potager de petite taille, on peut se contenter de quelques **outils multifonctions**. Par exemple, une petite pelle à main ou un transplantoir peut très bien servir à repiquer quelques plants. Et une grelinette n'est pas nécessaire si on cultive seulement deux carrés potager.

Pour s'équiper, on a le réflexe récup, deuxième main, prêt ou location. Neufs ou pas, l'idéal est de tester les outils avant de les acheter, surtout ceux que l'on n'a jamais utilisés avant. On peut aussi emprunter ou louer les outils qu'on n'utilise que rarement.

> Voir : [Les outils utiles au potager : lesquels choisir et où se les procurer ?](#)

8. Préparer la terre

Qu'on cultive ses légumes en pleine terre ou en pot, le sol est d'une importance vitale. On commence par le travailler puis on le prépare avec différents apports.

Travailler le sol

Dans un potager au naturel, le travail de la terre se fait **en douceur afin de respecter le sol et ses habitants**. Cela reste malgré tout une étape importante pour que le sol apporte tous les nutriments nécessaires aux légumes, qu'il ait une structure aérée et qu'il absorbe bien l'eau et la matière organique.

On démarre en général son potager en pleine terre au printemps^[9], lorsque la terre est encore légèrement humide mais ni détrempée ni trop sèche. On procède par étapes :

1. Délimiter la parcelle.

On commence par délimiter la parcelle à l'aide de piquets et de ficelle. Sans repères, il est plus difficile de respecter les dimensions de son plan potager.

2. Désherber.

Si on commence son potager sur un terrain en friche, il va falloir débarrasser le sol des plantes déjà présentes. On oublie les herbicides qui ne feraient que polluer la terre pour les futures plantations. Pour un grand potager avec beaucoup de hautes herbes, on peut dégrossir la surface avec une débroussailleuse (louée pour l'occasion) ou une faux. Pour une petite surface comme notre potager débutant, on peut désherber à la main et avec un outil à dents robuste comme une bêche ou une grelinette.

3. **Décompacter avec un outil à dents.**

On utilise un outil à dents pour préserver la biodiversité (car on évite de découper les vers et autres habitants du sol) et pour suivre une des règles d'or du potager au naturel, à savoir ne pas retourner le sol. On travaille uniquement les 20 à 30 premiers centimètres de façon à décompacter la terre et casser les mottes. Le but est d'avoir une terre assez fine pour faciliter l'installation des légumes. Si le sol reste trop compact, on peut opter la première année pour des cultures d'engrais verts « décompactants » comme le lin, la phacélie, le seigle.

4. **S'adapter si l'espace accueille un potager pour la première fois.**

Un sol qui vient d'être défriché contient encore une belle quantité de graines d'adventices (ce qu'on appelle souvent « les mauvaises herbes »), voire d'insectes parasites. On peut s'adapter de plusieurs façons :

- On opte pour des plantules à repiquer plutôt que des semis.
- On choisit des légumes et fruits qui s'y adapteront comme la pomme de terre, le potiron, la courgette...
- On pratique la technique du faux-semis pour diminuer le stock de graines d'adventices dans la terre.

On fonctionne évidemment autrement si on cultive en bacs ou en pot. Quelle taille et profondeur faut-il pour les pots ? Où trouver de la terre supplémentaire ? Avec quoi la mélanger ?

> Voir en détails [comment préparer le sol pour un potager](#).

Améliorer le sol pour aider les plantes

Le potager est maintenant délimité et la terre décompactée. Avant de planter ou entre les cultures, on va améliorer le sol avec **différents apports**, comme par exemple des fertilisants pour nourrir ses légumes.

Pour un potager bio, on se tourne vers les solutions écologiques :

→ LE COMPOST

C'est un **indispensable** du potager bio. Il transforme les déchets de cuisine et de jardin en un merveilleux allié. Il fournit des éléments nutritifs aux légumes de façon progressive, tout en améliorant la structure du sol. Si on n'en a pas encore, on l'installe avant ou en même temps que le potager.

> Lire aussi : [Tout ce qu'il faut savoir pour réussir son compost](#)

On utilise le compost mûr et tamisé pour nourrir le sol au printemps (quand on prépare le potager) ou à l'automne (entre deux cultures). On le mélange légèrement dans les premiers centimètres du sol mais on peut aussi le laisser simplement en surface si on paille le potager. Côté quantités, on est plus généreux avec les légumes exigeants en éléments nutritifs ou quand on démarre un potager sur sol pauvre.

Côté **quantités**, cela dépend des légumes :

- Plantes exigeantes (**pommes de terre, fraisier, céleri, chou, épinard, courgette...**) : 3,5 à 5 kg de compost/m² de sol (soit 1,5 à 2 cm au-dessus du sol si on le met en surface)
- Plantes moyennement exigeantes (**salade, carotte, betterave rouge, aromates, fenouil, panais...**) : 2 à 3 kg de compost/m² soit (soit 1,5 à 2 cm au-dessus du sol si on l'épand en surface)

- Légumineuses (**haricot, pois, fève... et radis, mâche...**) : besoins nuls ou presque.

> Lire en détails : [Comment utiliser son compost au potager ?](#)

> Voir aussi quelques solutions pour [acheter du compost si on n'en a pas \(encore\) chez soi](#).



Si on n'a pas assez de compost, le terreau est une alternative utile mais il fera grimper le budget. On le préfère alors bio, sans tourbe^[10] et labellisé RHP^[11].

→ LES AUTRES ENGRAIS

L'emploi du compost seul est parfois trop léger pour les légumes du potager, surtout les plus gourmands. On complète alors les apports nutritifs avec des engrais différents ou directement assimilables par les plantes.^[12] En fonction des besoins des plantes et des résultats de l'analyse de sol, on choisit un engrais qui apporte plutôt de l'azote, du phosphore, du potassium, des oligo-éléments...

> Découvrir [les différents engrais naturels et leurs utilisations](#).

On peut aussi réaliser ces engrais maison à base de plantes sauvages. C'est économique et zéro déchet. Par exemple, du [purin d'ortie ou de consoude](#).

→ LES AMENDEMENTS

Les amendements ont pour but principal d'**améliorer la structure et le pH du sol**. Si besoin, on peut par exemple ajouter à un sol acide de la [cendre de bois](#)^[13], de la craie ou du calcaire. Ou incorporer des poudres de roches, notamment à base de silice, pour équilibrer un sol basique ou calcaire. Les quantités dépendent de la rectification dont le sol a besoin, selon l'analyse de laboratoire à qui on peut demander conseil.

9. Semer et planter

C'est une des étapes les plus chouettes : on plante des graines qui se transforment en plantules. Les principales étapes sont présentées ci-dessous.

> Voir [tous nos conseils pour réussir ses semis](#).

Choisir les semences

On peut bien sûr acheter des semences. On préfère alors les **semences paysannes, locales et bio**.

Mais on peut aussi bénéficier de la production de son **entourage**, de **grainothèques**, de **bourses aux graines** ou de diverses **associations** qui mettent des semences à disposition. Enfin, on peut [récolter les graines de ses propres plantes en fin de saison](#) pour l'année suivante.

> Voir plus d'astuces et nos bonnes adresses : [Quelles graines choisir pour réussir](#)

[son potager ?](#)

Semer en pleine terre ou à l'abri

On sème en pleine terre ou à l'abri en fonction des légumes et de la période :

- **Semer en pleine terre ou semer en place.**

C'est l'idéal pour les carottes, les radis, les haricots, les pois... On sème directement dans la terre travaillée. Il est préférable d'attendre quelques semaines après l'ajout des apports (compost, amendements) et de respecter les températures de germination (voir tableau) avant de commencer les semis en plein air.

- **Semis en pleine terre sous abri.**

Parfait pour les carottes primeurs ou les salades de printemps, c'est-à-dire les légumes primeurs qui doivent être semés en pleine terre mais protégés du froid et du gel du printemps. On peut utiliser des voiles de croissance ou pratiquer la culture sous châssis (une structure rectangulaire en bois fermée sur le dessus par une vitre).

- **Semis à chaud.**

Cela convient bien aux céleri à jets, courgettes, potirons, tétragone... S'il ne fait pas assez doux ou pour hâter les semis, on peut travailler à l'abri. Ça permet de gagner de la place car les semis sont réalisés plus serrés et les plus vigoureux seront replantés au potager. Le plus simple est de placer les semis au chaud dans la maison, derrière une fenêtre pour la lumière, voire sous serre.

On peut aussi semer en plusieurs fois pour profiter de **plusieurs récoltes**. Par exemple :

- on sème la betterave en mars à chaud pour une récolte d'été et en juillet en place pour une récolte d'automne. Pratique aussi pour avoir les légumes de garde.
- comme les salades mettent environ 2 mois à arriver à maturité, on en sème tous les mois pour étaler la production.

En ligne, à la volée ou en poquets ?

Sur les sachets de semence, on peut lire différents termes qui expliquent comment semer pour réussir au mieux ses légumes.

On peut semer :

- en ligne (à intervalles réguliers, pour les carottes, betteraves, radis...) ;
- à la volée (graines éparpillées, pour la mâche ou les salades en pleine terre par ex.) ;
- en poquets (quelques graines dans le même trou, pour les haricots ou les courges notamment) ;
- en godets (dans des petits pots, courgettes et basilic par exemple) ;
- en caissettes (comme les salades, un peu comme les godets mais dans un bac sans séparation).

> Voir en détail [comment semer, étape par étape.](#)

De la germination au repiquage

Quelques jours à quelques semaines après le semis, les graines germent.

- **Regarder les premières feuilles pousser.**

Les deux^[14] premières feuilles de la plante ont un drôle d'air ? C'est normal, ce sont des « fausses feuilles » (cotylédons), de forme différente de toutes les autres feuilles que la plante va développer qu'on appelle « vraies feuilles » et qui pousseront au-dessus des cotylédons. C'est pour ça qu'on parle souvent de « stade deux (ou trois) vraies feuilles » au potager.

- **Éclaircir les semis.**

Si tout se passe bien, une majorité de graines vont germer. Parfois les semis sont trop serrés, par exemple parce qu'on a semé en quantité pour être certain d'avoir assez de germination, quand on a semé à la volée, en poquet ou plusieurs graines en godets. Il faut alors les éclaircir, soit enlever certaines petites plantules pour laisser à celles qui restent la place nécessaire pour se développer. On sélectionne les plants les plus vigoureux et on se débarrasse délicatement des autres (qu'on peut parfois essayer de repiquer). Voir [sur Rustica comment procéder par espèce](#).

- **Repiquer.**

Les semis réalisés en pleine terre sont déjà à leur place. Mais les semis à chaud ou en godets ainsi que les plants achetés « tout prêts » doivent encore rejoindre le potager. C'est ce qu'on appelle repiquer. On attend que les plantes aient au moins quelques feuilles, qu'elles soient assez fortes et qu'il ne fasse plus trop froid. Avant de les déplacer, on habitue les plantes au plein air : on laisse les pots à l'extérieur en journée et on diminue les arrosages. On les plante rapidement au potager en fin de journée avec leur motte de terre, on ajoute éventuellement un peu de fertilisant dans les trous de plantation et on termine par bien arroser. Si nécessaire, on les protège, notamment des ravageurs (couvrir d'une demi-bouteille, placer un filet...).

Un exemple en vidéo avec le repiquage de courgettes :

Les alternatives aux semis

Les semis n'ont pas bien levé ? On s'y est pris trop tard dans la saison ? On ne trouve plus les graines qu'on voulait ? Pas de panique, les semis ne sont pas la seule option.

- **Les plants à repiquer.**

Cette solution fait un peu gonfler le budget mais elle permet de sauter l'étape des semis et de se rassurer quand on est débutant. Ici aucune crainte de louper le bon moment pour repiquer, on peut les mettre en terre dès l'achat. Les plants à repiquer de salades, betteraves, fenouils, courgettes, tomates... se trouvent en pépinières, sur les marchés ou encore via des connaissances qui ont semé en trop grandes quantités.

- **Les bulbes et tubercules.**

Certaines cultures sont même plus faciles à réaliser quand on part de tubercules (pomme de terre, topinambour) ou de bulbes (oignon, ail). On met le bulbe ou tubercule en terre pour développer un plant qui fructifiera à son tour.

10. Installer une couverture de sol

Les jardiniers écolos adorent pailler le sol. C'est-à-dire couvrir la surface du sol d'une matière broyée, autour des légumes. On l'appelle le paillis ou le mulch.



Cette technique s'inspire de la nature, où la terre est rarement laissée nue. Elle a de nombreux avantages : protéger et enrichir le sol, limiter les arrosages et les adventices (« mauvaises » herbes)...

Il existe différentes façons de pailler le sol. Dans un potager bio, on opte pour les **matières naturelles et de récup, comme les tontes de pelouse, les feuilles mortes...**

Au potager, on attend que le sol soit bien réchauffé avant de l'installer.

> Découvrir [les différents types de paillage et leurs avantages.](#)

11. Le potager au quotidien

Le potager demande des soins au quotidien, il n'est pas question de planter ses légumes et espérer revenir les cueillir quelques mois plus tard.

L'idéal est de faire un petit tour au potager tous les jours. On vérifie l'arrosage, si on doit ajouter un peu de fertilisant, on s'assure qu'aucun problème ne se déclare, on enlève les adventices quand elles sont encore petites... Tout pour s'éviter un travail plus conséquent par la suite.

Gérer l'arrosage

Les légumes demandent souvent d'être arrosés puisqu'ils grandissent vite.

Le plus simple et le plus économique est d'utiliser de l'**eau de pluie**. Sa faible teneur en calcaire est appréciée des légumes. Et [c'est plus écologique.](#)



Pour un petit potager, pas besoin d'une grande installation, un tonneau ou une petite citerne peuvent être suffisants.

- > Découvrir [comment utiliser l'eau de pluie au jardin et à la maison](#)
- > Identifier [le matériel nécessaire pour la récupération de l'eau de pluie](#)

On arrose **après chaque semis, repiquage et plantation.**

Pendant la culture, on peut voir si les légumes ont besoin d'être arrosés en creusant la terre sur quelques centimètres. Si elle est humide, pas besoin d'arroser. On vérifie idéalement une fois par jour, parfois deux en cas de canicule. On réagit vite quand les légumes commencent à se déshydrater : les feuilles flétrissent et se recroquevillent tout à coup, les sommités se courbent, avec un aspect de vieille salade qui a trop trainé dans le frigo. Il est alors temps d'arroser !

On est prévoyant si on part en vacances ou qu'on s'absente plusieurs jours. Il existe des techniques tel que les « Oyas » permettant de diffuser de l'eau de manière autonome. Il est possible d'en acheter ou de les créer soi-même. Plus d'informations sur le site de [Gerbeaud](#).

Le moment idéal pour arroser est :

- la fin d'après-midi (quand le temps est chaud). Ça permet à l'eau de plonger dans le sol plutôt que de s'évaporer à cause de la chaleur du soleil.
- très tôt le matin (quand les jours sont encore frais). Pour éviter tout risque de gelée nocturne.

On préfère les arrosages ciblés **au pied des plantes**. Et on évite aussi de mettre de l'eau sur des feuilles en plein soleil, sans quoi elles risquent de brûler.

Identifier les carences

Il peut arriver que certaines plantes soient carencées en certains éléments nutritifs. Les causes sont multiples : fertilisant mal adapté aux plantes ou en trop faible quantité, seconde culture, sol calcaire qui bloque l'absorption des nutriments par la plante... Une carence peut être difficile à identifier alors

on scrute les feuilles et l'allure des plantes. Par exemple, une plante carencée en potassium aura les bords des feuilles qui brunissent et sèchent. Pour un bon aperçu des différentes carences, on peut consulter [cet article de « Mon jardin en permaculture »](#).

On corrige les manques en apportant [des engrais adaptés aux besoins](#).

Mais attention à la juste dose, car un excès de fertilisant est peu apprécié par certaines plantes comme les légumineuses.

Maîtriser les mauvaises herbes

Les adventices, appelées à tort « mauvaises herbes », sont souvent la bête noire du jardinier débutant. Il n'est pas nécessaire de toutes les éliminer. Elles ne font pas de mal dans les allées ou en bordure et elles accueillent les auxiliaires, ces petites bêtes bien utiles. Mais le potager ne doit pas ressembler à une friche pour autant.

Le **paillage** permet de limiter l'apparition des adventices mais, dans un potager bio, quelques herbes finiront toujours par pointer. L'idéal est de **les enlever dès qu'elles apparaissent**, surtout près des légumes. Car plus on attend, plus elles grandissent, chipent les nutriments destinés aux légumes et seront difficiles à enlever.

On privilégie toujours les **méthodes mécaniques ciblées**. En entretien, on utilise des outils comme la binette, la sarceuse, la serfouette... Ou même le ramassage à la main pour les petites surfaces avec une terre légère. Certaines méthodes adaptées aux trottoirs, comme l'ébouillantage, sont risquées au potager car on risque de toucher les légumes. Et surtout, **on bannit les herbicides**.

> Voir [toutes nos astuces pour maîtriser les « mauvaises herbes »](#).

Limiter les ravageurs et les maladies

Le potager peut rencontrer divers petits problèmes. Des **limaces** qui grignotent les feuilles, des **pucerons** qui piquent les tiges, des **maladies** qui s'installent...

Le tout est d'**être attentif**. On veille au potager en inspectant les légumes : des feuilles grignotées ou décolorées ? Des insectes présents sur les plantes ? On réduit déjà les risques avec des mesures préventives comme **favoriser la biodiversité, réguler l'humidité** avec des arrosages appropriés, **protéger les semis**...

Et si quelques dégâts peuvent être tolérés, il faut agir quand le problème prend de l'ampleur. Toujours en privilégiant des **solutions naturelles**. Pour agir efficacement, on se renseigne sur les problèmes spécifiques des légumes qu'on a plantés. Par exemple, les pommes de terre peuvent être sensibles aux doryphores (un petit coleoptère rayé jaune et noir) qu'il est préférable d'enlever à la main. Ou les choux sont parfois victimes des chenilles de la piéride (un papillon) donc il vaut mieux les protéger par des filets.



De gauche à droite : un doryphore, une chenille de la piéride du chou et un papillon piéride du chou.

Pour identifier les maladies, il existe [plusieurs solutions ou adresses de contact](#).

Avec un peu de patience et un potager bien équilibré, les problèmes peuvent facilement se résoudre.

> **Lire aussi :** [Comment éviter les pesticides au jardin et au potager ?](#)

Voir nos conseils en fonction du problème rencontré :

- > [Comment soigner ses plantes contre les maladies ?](#)
- > [Les astuces naturelles pour lutter contre les limaces](#)
- > [7 astuces naturelles pour se débarrasser des pucerons](#)
- > [Comment se débarrasser des rongeurs au jardin ?](#)

Surveiller la météo

Le temps peut influencer les cultures du potager. L'idéal est de suivre les prévisions météo pour prévenir les intempéries. Notamment les **gelées tardives** qui peuvent encore survenir en avril ou mai ainsi que les canicules estivales.

En cas de gelée annoncée, il faut **protéger les plantes**. Car le gel peut avoir raison d'elles, surtout si elles sont encore petites. On peut par exemple placer un voile d'hivernage. Ou les recouvrir entièrement de paille puis placer un carton par-dessus pour les protéger un maximum. ^[15]

En cas de **forte chaleur**, on peut utiliser un paillage qui gardera les pieds des légumes au frais, et opter pour un voile d'ombrage qui protégera les plantes des rayons du soleil.

Butter certains légumes

Certaines plantes demanderont de poser quelques gestes particuliers pendant leur croissance.

Comme le buttage pour les haricots et les pommes de terre. Il consiste à remonter la terre autour de la tige du plant de façon à enterrer les tiges jusqu'au feuillage.

Son utilité serait multiple : garder le plant au frais, soutenir la tige pour supporter le poids de la production, favoriser les racines, garder les futures pommes de terre à l'ombre...^[16]

12. Récolter les légumes

La période de récolte dépend de chaque légume et de son origine. On se fie aux informations indiquées sur le sachet de semences. Ou bien on estime la période de récolte selon la date de semis ([grâce au calendrier des semis ci-dessus](#)).

Le bon moment est souvent fonction de la couleur et de la taille des légumes. Une texture trop dure indique en général que le fruit n'est pas encore mature. On peut se fier à ce qu'on a l'habitude de voir en magasin.

Mais on peut aussi récolter certains légumes sans trop attendre, comme la courgette à cueillir plutôt jeune, ou les salades avant qu'elles montent en graines.

Pour les légumes cachés dans le sol, on peut en déterrer quelques-uns pour voir où ils en sont. Si c'est trop tôt, on leur laisse encore quelques jours pour murir.



La méthode de récolte varie aussi en fonction du légume :

- on prélève **en entier**, pour une carotte par exemple.
- on récolte **en masse**, comme pour les pommes de terre dont on déterre tous les tubercules de la plante en une fois.
- on cueille **fruit à fruit** dès que ceux-ci sont mûrs, notamment pour la courgette et les haricots.
- on se sert **feuille par feuille** en fonction de sa consommation, en particulier pour les salades à couper, le céleri à couper ou encore les bettes à couper.

Après la récolte, on peut laisser les racines et les tiges non comestibles au potager. Il suffit de les hacher grossièrement, ils iront enrichir la terre. Après les dernières récoltes, on peut [semier des engrais verts](#) qui nourriront gentiment le sol et qu'on enfouira au printemps.

Pour passer l'hiver, le mieux est de couvrir la terre du potager d'un paillage sous lequel on aura placé un peu de compost. On pourra l'enlever au retour des beaux jours pour laisser le sol se réchauffer au soleil. Une autre solution est de semer des engrais verts en automne pour les retirer au printemps. Et il est aussi possible de conserver certaines récoltes en terre en hiver, comme certains choux.

13. Conserver les surplus de production

Quand on commence un potager, on s'aperçoit souvent qu'on produit plus que ce qu'on mange. On peut évidemment partager les fruits de sa récolte autour de soi. Mais il est aussi agréable de prolonger le plaisir en conservant les fruits et légumes le plus longtemps possible. On profite ainsi toute l'année d'aliments sains et cultivés maison. Par exemple, pour savourer des aromates ou des framboises du jardin en plein hiver, quand la saison sera passée.

C'est aussi une manière d'**éviter le gaspillage**, par exemple quand on croule sous les courgettes qui sont toutes arrivées à maturité en même temps.



La bonne nouvelle : plusieurs solutions existent pour chaque fruit, légume ou herbe ! On peut ainsi [congeler](#), [sécher](#), mettre [en silo ou en clayette](#), [au frigo](#), [stériliser](#), disposer dans l'[huile](#), le [vinaigre](#), le [sucre](#), l'[alcool](#), le [sel](#), [lacto-fermenter](#)...

Par exemple, les carottes peuvent se conserver en silo, au frigo, au congélateur, séchées, stérilisées, au vinaigre ou encore lacto-fermentées.

Certains légumes peuvent même [rester au potager où on ira les récolter durant l'hiver](#), comme pour certains choux ou les poireaux d'hiver.

Chaque type de conservation a ses particularités. Le temps de conservation peut être plus ou moins long, demander une préparation, modifier les saveurs ou les teneurs en vitamines...

> Découvrir en détail : [les différentes méthodes pour conserver ses fruits et légumes de saison](#)

Des questions ?

En cas de questions, on peut bien sûr s'adresser à son entourage, aux groupes dédiés sur les réseaux sociaux...

Pour avoir une réponse sur le potager écologique, on peut contacter en particulier :

- Une [jardinerie labellisée « sans pesticides »](#).
- Nature & Progrès, qui répond aux questions de jardinage [par mail et téléphone](#).
- Le [service-conseil d'écoconso](#) pour des questions d'ordre plus général.

Ou on consulte un bon ouvrage de référence comme :

- « Le guide du jardin bio », Thorez et Lapouge-Déjean, 2009, Terre vivante.
- Les [livres de la collection Jardin bio des éditions terre vivante](#).
- « Le traité Rustica du jardinage avec la lune », Trédoulat T., 2011, éd. Rustica.
- « Jardiner bio sans se raconter de salades ! », Beauvais M., 2011, éd. Rustica.

Pour en savoir plus et références

- [8 conseils pour préparer un jardin écologique](#)
- [Comment éviter les pesticides au jardin et au potager ?](#)
- [Guide des réglementations territoriales pour l'agriculture urbaine à Bruxelles](#)
- [Indice de qualité des sols bruxellois](#)
- Recettes - Comment faire des [infusions](#), [purins](#), [macérations](#), [décoctions](#) pour le jardin ?
- « Savoir tout faire au potager », Leclerc B., 2019, éd. Terre vivante
- « Le guide du jardin bio », Thorez et Lapouge-Déjean, 2015, éd. Terre vivante
- « Le Carnet potager », Delvaux C. et Le Maux F., 2013, éd. De Noyelles.
- « Le traité Rustica du jardinage avec la lune », Trédoulat T., 2011, éd. Rustica.
- « Pucerons, mildiou, limaces... Prévenir, identifier, soigner bio », Thorez J.-P., 2008, éd. Terre vivante.
- « Jardiner plus naturel », Louis J.-P., 1999, éd. Minerva.
- « Jardiner bio sans se raconter de salades ! », Beauvais M., 2011, éd. Rustica.
- Journées d'échanges autour du jardinage biologique, 2019, Nature&Progrès.

[1] Tout ceci est résumé au plus simple, on pourrait écrire des livres entiers sur les besoins des plantes ;-)

[2] Une adventice est ce qu'on appelle, à tort, une mauvaise herbe. Car elle n'a rien de mauvais, elle pousse juste là où c'est le plus favorable pour elle, sans « penser » que ça pourrait déranger l'être humain.

[3] <https://www.rustica.fr/legumes-et-potager/premier-potager-bonne-surface-...>

[4] C'est encore mieux sur [du papier de récup' ou écologique](#) !

[5] Attention à ne pas créer son potager trop près des arbres afin d'éviter la concurrence au niveau du sol : les arbres ont parfois des racines étendues sur plusieurs mètres.

[6] Plante qui vit plusieurs années.

[7] Signifie que l'on peut les cultiver tôt ou tard dans la saison, pour avoir des carottes primeurs ou au contraire de conservation pour l'automne.

[8] Contrairement aux variétés dites à rames qui doivent être soutenues par un support en hauteur

car la plante s'y enroule pour se développer.

[9] Sauf si on utilise la technique plus douce de l'occultation. Alors on s'y prend plusieurs mois à l'avance.

[10] Dont l'exploitation devient problématique et endommage des milieux naturels fragilisés. Quelques infos dans [cet article du journal « Le Monde »](#). Néanmoins, trouver un terreau sans tourbe est difficile. Et si le terreau en est dépourvu, il est alors souvent remplacé par des fibres de coco provenant de loin, ce qui ne le rend pas plus écologique. Une alternative est alors le terreau avec le label RPP (de la Fondation Responsably Produced Peat) qui garantit une extraction de la tourbe plus responsable [selon Test-Achats](#).

[11] Plus d'infos [sur le site du label RHP](#).

[12] Le compost, et certains engrais, doivent encore en partie être dégradés dans le sol avant de pouvoir nourrir les plantes.

[13] On utilise uniquement de la cendre issue de bois non traité et sans substance chimique, sous peine de contaminer sa terre.

[14] Certaines plantes potagères n'ont qu'une seule première fausse feuille. Ce sont les monocotylédones, comme le poireau ou l'ail.

[15] <http://www.omafr.gov.on.ca/french/crops/facts/96-156.htm#prot>

[16] Et ainsi les empêcher de verdir et de développer de la solanine impropre à la consommation.

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Liens

[1] <mailto:ederenne@ecoconso.be>

[2] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>

[3] <https://www.ecoconso.be/less-is-more>

[4] <https://jardinonssolvivant.fr/commencez-un-potager-sol-vivant-sur-une-parcelle-enherbee-grace-a-un-simple-mulch/>

[5] https://www.ecoconso.be/fr/content/preparer-le-sol-pour-un-potager-en-pleine-terre-ou-sur-balcon#_Toc70667851

[6] https://www.ecoconso.be/fr/content/8-idees-toutes-simples-pour-favoriser-la-biodiversite-au-jardin#_Toc511757763

[7] <https://www.ecoconso.be/fr/Preservons-sans-poison-le-bois%2C682>

[8] <https://www.jardin-pratique.fr/2018/10/05/faire-un-potager-sureleve/>

[9] <https://www.youtube.com/watch?v=rWp18qjH3tI>

[10] <https://www.youtube.com/watch?v=K5izIMRCVos>

[11] <http://www.asblrcr.be/potager-collectif>

[12]

<https://moustique.lalibre.be/actu/belgique/2023/07/16/potagers-collectifs-ou-peut-on-en-trouver-dans-les-villes-belges-266116>

[13] <https://www.facebook.com/cojardinage.be/>

[14] <https://www.plantezchezvous.com>

[15] <https://www.promessedefleurs.com/conseil-plant-es-jardin/ficheconseil/comment-cultiver-des-legumes-ou-des-fruits-sur-une-terrasse/>

[16] <https://www.mangoandsalt.com/2019/05/31/diy-mini-potager-vertical-palette/>

[17] <https://www.rustica.fr/outils-et-gestes-jardiniers/jardin-suspendu-semer-legumes-dans-gouttiere,14273.html>

[18] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comprendre-son-sol-pour-mieux-cultiver-son-potager>

[19] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-analyser-le-sol-de-son-jardin>

[20] <https://jardinierparesseux.com/2022/01/07/pourquoi-le-bon-ph-est-il-important-dans-le-potager/>

[21] <https://www.permapotes.com/fr>

[22] <https://app-presentation.djma.fr/>

[23] <https://www.application-potager.fr/>

[24] <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.domain.growapp>

[25] http://www.potage-toit.be/wp-content/uploads/2013/01/Calendrier_Conditions_v3_opt.pdf

[26] <https://www.ecoconso.be/fr/content/associer-les-cultures-au-potager-pour-jardiner-sans-pesticides>

[27] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-pratiquer-la-rotation-des-cultures-au-potager>

[28] <https://www.ecoconso.be/fr/content/pourquoi-alternier-les-cultures-dans-son-potager>

[29] <https://www.ecoconso.be/fr/content/faire-son-potager-materiel-et-outils-indispensables>

[30] <https://www.ecoconso.be/fr/content/tout-ce-qu'il-faut-savoir-pour-reussir-son-compost>

[31] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-utiliser-son-compost-pour-soigner-ses-plant-es#_Toc516074537

[32] https://www.ecoconso.be/fr/content/preparer-le-sol-pour-un-potager-en-pleine-terre-ou-sur-balcon#_Toc70667858

[33] <https://www.ecoconso.be/fr/content/quel-engrais-naturel-utiliser-au-jardin-et-au-potager>

[34] <https://www.ecoconso.be/fr/content/recette-comment-faire-ses-purins-de-plant-es-pour-le-jardin>

[35] <https://www.ecoconso.be/fr/content/4-idees-pour-utiliser-les-cendres-dun-poele-bois>

[36] <https://www.ecoconso.be/fr/content/faire-des-semis-pour-le-potager-9-questions-reponses>

[37] <https://www.ecoconso.be/fr/content/recolter-les-graines-de-son-potager-en-5-etapes>

[38] <https://www.ecoconso.be/fr/content/quelles-graines-choisir-pour-reussir-son-potager>

[39] https://www.ecoconso.be/fr/content/faire-des-semis-pour-le-potager-9-questions-reponses#_Toc70590837

[40] <https://www.rustica.fr/legumes-et-potager/eclaircir-legumes-potager,7769.html>

[41] <https://www.ecoconso.be/fr/content/paillage-mulch-co-quelle-couverture-de-sol-utiliser-au-jardin>

[42] <https://www.ecoconso.be/fr/content/6-bonnes-raisons-dutiliser-leau-de-pluie-la-maison>

[43] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-utiliser-leau-de-pluie-au-jardin-et-la-maison>

[44] <https://www.ecoconso.be/fr/content/le-materiel-necessaire-pour-la-recuperation-de-leau-de-pluie>

[45] <https://www.gerbeaud.com/jardin/fiches/oyas-ollas,2549.html>

[46] <http://www.monjardin-en-permaculture.fr/pages/nutriments-et-carences>

[47] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-lutter-contre-les-mauvaises-herbes>

[48] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-soigner-ses-plant-es-contre-les-maladies-au-jardin#_Toc511775258

[49] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-eviter-les-pesticides-au-jardin-et-au-potager>

[50] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-soigner-ses-plant-es-contre-les-maladies-au-jardin>

[51] <https://www.ecoconso.be/fr/content/les-astuces-naturelles-pour-lutter-contre-les-limaces-au-jardin>

[52] https://www.ecoconso.be/fr/content/7-astuces-naturelles-pour-se-debarrasser-des-pucerons#_Toc511772936

[53] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-se-debarrasser-des-rongeurs-au-jardin-naturellement>

[54] <https://www.ecoconso.be/fr/content/7-conseils-pour-bien-congeler-ses-aliments>

[55] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-faire-secher-ses-fruits-et-legumes-pour-les-conserver>

[56] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-conserver-les-fruits-et-legumes-sans-frigo-tout-l'hiver>

[57] <https://www.ecoconso.be/fr/content/14-aliments-ne-pas-conserver-au-frigo>

[58] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conservation-comment-steriliser-pasteuriser-les-fruits-et-legumes>

[59] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-conserver-ses-legumes-dans-de-l'huile>

[60] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-faire-ses-conserves-maison-au-vinaigre>

[61] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-conserver-ses-fruits-confitures-sirops-et-fruits-confits>

[62] <https://www.ecoconso.be/fr/content/recette-liqueur-pour-conserver-des-fruits-et-des-herbes-dans-de-l'alcool>

[63] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-conserver-les-legumes-et-les-herbes-avec-du-sel>

[64] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-conserver-ses-legumes-avec-la-lacto-fermentation>

[65] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-conserver-ses-fruits-et-legumes-de-saison>

[66] <http://www.ecoconso.be/fr/content/la-premiere-jardinerie-labellisee-sans-pesticides>

[67] <https://www.natpro.be/sinformer/projets-services-evenements/jardinons-bio/un-probleme-de-jardinage/>

[68] <https://www.ecoconso.be/fr/content/service-conseil>

[69] <https://boutique.terrevivante.org/1623-livres-jardin.htm>

[70] <https://www.ecoconso.be/fr/content/8-conseils-pour-preparer-un-jardin-ecologique>

[71]

<https://environnement.brussels/thematiques/alimentation/produire-mes-aliments/des-conseils-pour-produire-en-ville/guide-des>

[72] <https://environnement.brussels/thematiques/sols/good-soil/indices-de-qualite-des-sols-bruxellois>

[73] <https://www.ecoconso.be/fr/content/recette-comment-faire-des-infusions-pour-le-jardin>

[74] <https://www.ecoconso.be/fr/content/recette-comment-faire-des-macerations-pour-le-jardin>

[75] <https://www.ecoconso.be/fr/content/recette-comment-faire-des-decoctions-pour-le-jardin>

[76] <https://www.rustica.fr/legumes-et-potager/premier-potager-bonne-surface-pour-debuter,1377.html>

[77] <https://www.ecoconso.be/fr/content/quel-papier-acheter-recycle-avec-un-label>

[78] <https://jardinage.lemonde.fr/dossier-893-qu-est-tourbe-utiliser-jardin.html>

[79]

https://www.test-achats.be/maison-energie/bricolage-jardinage/news/terreau-plus-ecologique-sans-tourbe?utm_source=db-

[int_mb&utm_medium=nl_consumer&utm_campaign=20220308&utm_content=&isFromNewsletter=1](https://www.test-achats.be/maison-energie/bricolage-jardinage/news/terreau-plus-ecologique-sans-tourbe?utm_source=db-int_mb&utm_medium=nl_consumer&utm_campaign=20220308&utm_content=&isFromNewsletter=1)

[80] <https://www.rhp.nl/en/consumer>

[81] <http://www.omafr.gov.on.ca/french/crops/facts/96-156.htm#prot>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

