

Articles

Produire et conserver - On mange quoi demain ?

Vive le potager ! On cultive ses produits et on les conserve pour en profiter longtemps.



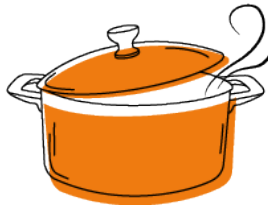
Si on a un jardin et un peu de temps, réaliser un potager est certainement une excellente idée. On augmente ainsi à son échelle l'autosuffisance alimentaire, qui est un des aspects de la résilience.

> Lire : [Comment va-t-on manger demain ?](#)

Quel bonheur de consommer les produits de son potager ! On vous accompagne pas à pas, des semis à la récolte.

Votre production a dépassé vos attentes et vous vous retrouvez avec un surplus de courgettes, tomates ou autre ? C'est moment de tester des techniques de conservation ! Congeler, faire ses conserves avec la lactofermentation, conserver les légumes à l'abri... On fait le point sur les principales techniques.

> [Articles, vidéos et podcasts liés à notre action "On mange quoi demain ?"](#)



ON MANGE QUOI **DEMAIN** ?

Faire un potager

Faire un potager ça s'apprend ! À quelle saison planter quel légume, comment éviter les indésirables, quelle culture placer dans un bac ou en pleine terre... On passe souvent par un apprentissage "essai-erreur" au jardin et c'est bien normal.

On commence par se poser quelques questions :

- De quoi est composé mon sol ?
- Comment créer un plan de potager ?
- Quels légumes planter ?
- Comment installer une couverture de sol ?

> **Pour des réponses, voir :** [Mon premier potager bio : par où commencer ?](#)

> **Et si on souhaite s'inspirer de la permaculture :** [Comment démarrer un potager en permaculture?](#)

Pour aller plus loin, pourquoi ne pas essayer de faire des semis, récolter ses propres graines ou choisir des plantes qui pourront rester au potager plusieurs années ? On favorise des plantes adaptées à la région et au climat et on diversifie les variétés pour éviter de perdre toutes ses récoltes si un problème survient. Voici des articles qui abordent ces sujets :

- [Faire des semis pour le potager : 9 questions-réponses](#)
- [Récolter les graines de son potager en 5 étapes](#)
- [Quels fruits et légumes perpétuels planter au potager ?](#)
- Et la [liste des pépinières où trouver des plantes indigènes, bio, perpétuelles...](#)

Il est possible d'avoir un potager sans fertilisants ou pesticides ! Pour cela il faut tout de même se renseigner sur les maladies courantes et sur les petites bêtes qui aiment festoyer

sur nos fruits et légumes, notamment pour prendre des mesures préventives :

- [Comment éviter les pesticides au jardin et au potager ?](#)
- [Comment soigner ses plantes contre les maladies au jardin ?](#)

Conservier ses aliments

Si la production est abondante, ou simplement si l'on veut profiter des légumes d'étés toute l'année, on peut se tourner vers la conservation. Fermentation, congélation, séchage, sirops, techniques sans frigo... On fait le point !

- [Comment conserver ses fruits et légumes de saison ?](#)

Des ressources pour aller plus loin

Voici une série de livre/podcast/film pour s'inspirer et glaner encore plus d'astuces.

Livres

Cultiver

- [Cultiver et glaner au fil des saisons](#)
- [Un potager pour nourrir ma famille et manger sain toute l'année](#)
- [Le guide Terre vivante du potager productif et écologique](#)
- [Jardiner pour pas un rond](#)
- [Le potager du paresseux](#)

Produire dans de petits espaces

- [Y'a des légumes au balcon](#)
- [Le guide de la permaculture urbaine](#)
- [Mon jardin urbain](#)
- [Cultiver ses fruits et légumes en pots](#)

Conservier

- [Garder les fruits et les légumes](#)
- [La bible de la conservation des aliments](#)
- [Conservation : la bible pour réussir](#)

Podcasts

- [Bons Plants](#)
- [On sème fort !](#)
- [Cultivez la biodiversité !](#)
- [Paroles de designer en permaculture](#)
- [Mâche patate](#) (Urbainculteurs)
- [Champs d'action](#)

Films, documentaires et chaînes vidéos

- [Le petit peuple du potager](#)
- [Potagers et si on semait](#)
- [Un jardin durable](#)
- [L'éveil de la permaculture](#)
- [L'autonomie alimentaire, c'est possible](#)
- [Goran le permaculteur](#) (chaîne vidéos de techniques de permaculture)
- [Permaculture agroécologie](#) etc... (chaîne vidéos)
- [Comme un pinguin dans le désert](#) autonomie (dont au jardin) (chaîne vidéos)
- [L'archi'Pelle](#) témoignages des passioné.es d'autonomie (chaîne vidéos)



De gauche à droite : le podcast "[Bon Plants](#)", l'émission d'Arte "[Un jardin durable](#)", et le livre "[Un potager pour nourrir ma famille](#)"



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

Source URL: <https://ecoconso.be/content/produire-et-conserver-mange-quoi-demain>