Articles

Quels fruits et légumes perpétuels planter au potager ?

Envie de légumes et de fruits sans devoir semer et planter chaque année au potager ? On installe ces plantes potagères vivaces ou « légumes perpétuels ».

L'artichaut, un légume perpétuel

Des légumes et des fruits qui reviennent tout seuls chaque année, sans rien avoir à faire ou presque, le rêve ! On les appelle « vivaces », « perpétuels » ou « pérennes ». Et ils sont bien pratiques quand on a un jardin ou un potager mais pas toujours le temps, l'argent, l'envie ou la santé de se pencher sur des plantations chaque printemps.

Voici une liste de plantes plus ou moins connues. Elle n'est pas exhaustive mais elle donne déjà plusieurs idées de ce qu'on peut planter en Belgique pour se faciliter la vie et se régaler de bonnes productions maison !

Sommaire :

- Comment choisir ses plantes comestibles vivaces ?
- Liste de légumes perpétuels
  - Ail des ours
  - Ail et oignons rocamboles
  - Artichaut

    - Asperge verte, blanche ou violette
    - Brocoli 9 star
    - Chou Kale
    - Oseille
    - Roquette perpétuelle
    - Scorsonère (salsifis noir)
    - Topinambour

- Les fruitiers vivaces
    - Petits fruits
    - Focus sur la Rhubarbe
    - Grands fruitiers

- Plus d'infos

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Pour faire simple, on appelle « vivaces » les plantes qui résistent aux différentes saisons et vivent plusieurs années. Contrairement aux plantes « annuelles » que l'on doit replanter chaque année car elles ne survivent qu'une saison et au plantes « bisannuelles » qui mettent presque deux ans à s'épanouir avant de mourir également.

Et parmi ces plantes, il y en a qui produisent d'excellents fruits, légumes, herbes aromatiques ou fleurs comestibles. C'est aux deux premières catégories que l'on s'intéresse avec la liste proposée dans cet article.

Elles viennent compléter de façon très intéressante les plantes annuelles que l'on cultive d'habitude au potager.

> **Lire aussi : Mon premier potager bio : par où commencer ?**

Comment choisir ses plantes comestibles vivaces ?

On choisit ses vivaces **en fonction du climat**. En effet, elles ne résistent pas toutes aux températures plus froides que l'on peut avoir en hiver en Belgique. On vérifie lesquelles ont le plus de chance de survivre dans nos régions.

Certains légumes perpétuels se plaisent aussi plus dans certains types de sol (argileux, sablonneux…). Il est préférable de **savoir à quel type de sol on a affaire** afin d'éviter les déceptions au moment de la récolte.

> **Lire : Comprendre son sol pour mieux cultiver.**

Liste de légumes perpétuels

Voici 10 légumes vivaces que l'on peut planter au jardin ou autour du potager. **Il en existe bien d'autres** : agastache, bettes maritimes, canna, capucine tubéreuse, cardon, cerfeuil perpétuel, chénopode bon-henri, chervis, chicorée, chou perpétuel, ciboule de chine, consoude, crambé, cresson de fontaine, crosnes, échalotes perpétuelles, ficoide glaciale, gesse à large feuilles, glycine tubéreuse, livèche, mauve de Mauritanie, mertensie, mitsuba,

noisette de terre, oca du pérou, ortie, petite pimprenelle, pissenlit, raifort, scorsonère, souchet comestique...

Pour en apprendre plus sur ces espèces, on vous conseille l'excellent livre « Mon potager de vivaces : 70 légumes perpétuels » (références en fin d'article).

Ail des ours

On trouve majoritairement l'ail des ours dans les sous-bois. On peut consommer toute la plante. Vivace, elle revient d'année en année pendant plus de 10 ans si le climat lui correspond.

Ail des ours

- **Comment le planter ?**

On peut retrouver l'ail des ours un peu partout aux alentours des chemins, dans un bois... Mais attention sa cueillette est régulée et même interdite par endroits pour préserver la biodiversité. Alors si on en plantait dans son propre jardin ?

Le climat belge lui convient plutôt bien car elle a besoin de beaucoup d'humidité ? Assez rustique, le bulbe survit généralement à l'hiver. L'ail des ours préfère les sols avec une grande proportion d'humus et/ou argileux aux sols sablonneux.

On choisit un endroit qui peut être lumineux mais sans trop de soleil direct (puisque c'est une plante des sous-bois). On peut la planter directement sous forme de bulbe ou en faire des semis.

L'ail des ours est très facile d'entretien et se multipliera si la plante se plaît dans son environnement. On évite donc de le mettre dans des bacs potagers au risque qu'ils colonisent petit à petit ceux-ci.

- **Comment le manger ?**

Tout est bon dans l'ail des ours ! Des feuilles en passant par les fleurs et même le bulbe, et tout ça en version crue ou cuite. Bien sûr, si on mange le bulbe, on n'aura plus de plante l'année suivante ! Pour profiter de toutes se saveurs d'ail, on cueille les feuilles avant la floraison.

Une des recettes les plus connues reste le pesto d'ail des ours, fait à partir de ses feuilles mais on peut également opter pour cuisiner les boutons des fleurs comme des câpres, faire de la soupe à partir de ses feuilles, en mettre dans un risotto, des pâtes, les quiches...

Attention toutefois à ne pas confondre l’ail des ours avec d’autres plantes du jardin, comme le muguet, toxique pour l’être humain ! Heureusement on le reconnait rapidement en froissant ses feuilles dont une odeur d’ail s’échappera rapidement.

Ail et oignons rocamboles

L’intérêt de l’ail et des oignons rocamboles c’est que, contrairement à leurs cousins « communs », les bulbes que l’on déguste sont aériennes et non pas dans les racines de la plante. En plus de cela, leurs fleurs sont mellifères et très appréciées des insectes.

Oignons rocamboles

- **Comment les planter ?**

On peut semer soi-même ou opter pour l’achat de plants. Les plants préfèrent un sol léger et bien profond, et n’apprécient pas d’être inondés.

- **Comment les manger ?**

Tout est bon dans l’ail rocambole mais si on veut le garder comme perpétuel, on récolte uniquement les bulbes aériens.

Ils se cuisinent comme leurs versions plus connues. Aussi bien crus que cuits, les oignons et l’ail rocambole pourront assaisonner divers plats, soupes, salades d’été…

Artichaut

L’artichaut est un « légume perpétuel » qui peut se cultiver dans en Belgique. Attention toutefois, il faudra le protéger si l’hiver est rude. Fait amusant : il serait un descendant du chardon, tout comme le cardon son cousin, vivace également.

Artichauts

- **Comment le planter ?**

L’artichaut tolère mal les grandes quantités d’eau. On veille donc à la planter dans un sol profond et riche mais bien drainé, c’est-à-dire une terre peu argileuse. Pour protéger son plant en hiver, on le paille ou on le butte.

- **Comment le manger ?**

La partie de l’artichaut que l’on cueillir s’appelle le « capitule ». On le récolte avant qu’il monte en fleur. On mange l’artichaut cuit mais il peut être dégusté aussi bien froid que chaud. Braisé, cuit vapeur, en sauce ou tapenade, l’artichaut se décline selon nos goûts !

Asperge verte, blanche ou violette

Aussi étonnant que cela puisse paraître, les asperges sont en effet des légumes vivaces. Une très bonne nouvelle pour le portefeuille ! Il faudra toutefois faire preuve de patience au départ : près de 3 ans sont nécessaires avant d’avoir une récolte que l’on pourra déguster. Mais ça vaut le coup d’attendre : une fois que la récolte lancée, il sera possible de déguster de belles asperges pendant au moins 10 ans !

Asperges

- **Comment la planter ?**

On peut semer l’asperge ou choisir de planter directement des « griffes » d’asperges achetées en magasin (ce qui fera gagner du temps).

L’asperge est gourmande ! Par rapport à d’autres légumes, elle nécessite un grand espace de culture.

On se renseigne bien au niveau de l’entretien avant de se lancer car l’asperge n’est pas la vivace la plus simple à cultiver. On doit par exemple butter régulièrement les asperges pour des raisons de couleur et de goût.

- **Comment la manger ?**

On mange les asperges cuites. Elles se déclinent en toutes sortes de plats froids comme chauds : soupe, crème, sauce, plat principal… On déguste de délicieuses asperges à la flamande ou on laisse son imagination jouer !

Brocoli 9 star

Le brocoli 9 star est un croisement entre un brocoli et un chou-fleur. Il vit en moyenne entre 5 et 10 ans.

- **Comment le planter ?**

On peut le planter à partir de graines mais il est plus simple de repiquer un plant. Le brocoli 9 star est très rustique (adapté au climat de nos régions). Il s’adapte assez bien à tous les types de sols, jusqu’aux sols argileux mais il a besoin d’amendements chaque année pour se porter au mieux.

- **Comment le manger ?**

Le brocoli 9 star a un goût entre le brocoli et le chou-fleur. On le cuit avant de le savourer simplement cuit vapeur ou en gratin par exemple, comme plat principal ou en accompagnement.

Chou Kale

Le chou kale ou chou frisé est un type de chou dont on déguste les feuilles à partir de l’automne.

Chou kale

- **Comment le planter et s’en occuper?**

Le chou kale est facile à cultiver. Rustique, il saura survivre même aux hivers plus rudes. Il s’adapte à presque tous les types de sol excepté ceux qui sont trop humides. Comme tous les choux, certains parasites sont à craindre mais globalement le chou kale reste résistant.

- **Comment le manger ?**

Le chou kale se mange cuit comme cru. On peut manger ses feuilles en chips ou le cuisiner comme les autres choux, en salade ou cuit dans une préparation. Ses feuilles ne réduisent pas beaucoup à la cuisson.

Oseille

L’oseille est une des vivaces qui nécessite le moins de soin. Même si on a perdu l’habitude de la consommer, l’oseille a pourtant été cultivée pendant des millénaires. C’est une parente de l’épinard et se cuisine comme lui. Mais au contraire de l’épinard, l’oseille a un gout acide assez fort, on l’utilise surtout en mélange. On la goûte avant d’en planter chez soi, pour vérifier qu’on l’apprécie.

Oseille

- **Comment la planter ?**

On peut faire des semis mais on peut également multiplier des plants existants. L'oseille a besoin d'un sol aéré (peu argileux) et, si elle est au soleil, elle va nécessiter des arrosages réguliers. Attention aux limaces qui s'en délectent, il serait dommage de perdre toutes sa récolte !

> Lire : Les astuces naturelles pour lutter contre les limaces au jardin.

- **Comment la manger ?**

On mange l'oseille crue ou cuite. On peut en faire des soupes mais également, comme son con cousin l'épinard, la cuisiner en quiche, dans des préparations en sauce ou en condiment.

Roquette perpétuelle

La roquette perpétuelle est cousine avec la roquette que l'on connait d'habitude dans nos assiettes. Très rustique, elle se différencie également par son goût piquant prononcé.

Roquette

- **Comment la planter ?**

On sème la roquette vivace dans un sol riche en humus. Elle est facile à cultiver mais elle aura un goût plus ou moins fort selon les stress qu'elle subit et la terre dans laquelle elle pousse.

- **Comment la manger ?**

Comme la roquette classique, on peut en faire des salades, des pestos et bien d'autres recettes !

Scorsonère (salsifis noir)

La scorsonère (ou salsifis noir) est assez bien adaptée à nos régions. Comme il s’agit d’un légume racine, afin de le cultiver comme perpétuel il ne faudra pas récolter toutes les racines sinon on devra recommencer tout depuis le semis l’année suivante !

Salsifis

- **Comment la planter ?**

On cultive la scorsonère en réalisant un semis. Pour qu’elle puisse se frayer un chemin, cette racine a besoin d’un sol bien meuble. Comme la majorité des légumes racines, l’un de ses intérêts est que l’on peut la récolter en automne et même le laisser en place et la récolter tout au long de l’hiver en fonction de ses besoins.

- **Comment la manger ?**

Les scorsonères ont un gout similaire aux panais. On les cuisine cuites mais on peut les faire à toutes les sauces. Attention lors de la préparation : sa chaire est blanche mais sa peau est foncée et tâche assez fort, gare aux vêtements !

Topinambour

Le topinambour est un légume racine très adapté au climat belge mais qui n’est pas indigène. On évite qu’il se disperse et on veille à ce qu’il n’envahisse pas les espaces sauvages aux alentours.

Topinambours

- **Comment le planter ?**

Le topinambour est un légume facile qui s'adapte à tout type de sol et résiste à des températures loin en dessous de zéro degré. Si on veut l'utiliser comme légume pérenne, il faut faire attention à ne pas récolter tous les bulbes car c'est par là qu'il se multiplie.

- **Comment le manger ?**

Crues ou cuites, les racines de topinambour sont très appréciées sous de nombreuses formes : en soupe, à la vapeur, en sauce…

Les fruitiers vivaces

Les petits fruitiers et arbres fruitiers sont plus connus que leurs homologues légumes. On fait un rapide tour de la question.

Certains se prêtent bien à créer des haies comestibles, comme les framboisiers, groseilliers, noisetiers…

> Voir : Pourquoi planter une haie et quels arbres et arbustes choisir ?

Petits fruits

Fraisiers, framboisiers, muriers, groseilliers (à grappes rouges ou blanches et à maquereau), **cassissier, cynorhodons, vignes**… Pas besoin de grands espaces pour ces fruitiers qui resteront dans des tailles raisonnables.

Focus sur la Rhubarbe

La rhubarbe est en réalité un… légume ! Eh oui, malgré son goût acidulé, la rhubarbe n'est pas techniquement classée dans la catégorie des fruits mais bien dans celle des légumes-tiges.

Rhubarbe

- **Comment la planter ?**

La rhubarbe se plait bien dans le climat pluvieux de la Belgique. Elle ne craint pas vraiment les pluies mais plutôt les périodes de forte chaleur. Elle apprécie les sols argileux et supporte peu les sols sablonneux.

- **Comment la manger ?**

On ne mange que les tiges (appelés « pétioles »). Les feuilles, elles, sont toxiques ! On la mange cuite dans diverses préparations, souvent sucrées : compote, confiture, gâteau, tarte, crumble…

Grands fruitiers

Les arbres fruitiers nécessitent plus d'espace et un peu de patience (quelques années avant de produire de grosses récoltes) mais une fois qu'ils sont en place, ils y sont pour longtemps.

Il y a les plus connus tels que le **pommier, poirier, cerisier, prunier, abricotier, nectarinier, pêcher**…

Il existe aussi des variétés bien adaptées à nos régions tels que le néflier et le cognassier (qui produit des coings). On pense moins aux **noisetier, châtaignier, noyer**…

On peut les planter dès l'automne (mi-octobre) pour qu'ils s'enracinent bien.

Plus d'infos

- Voir notre action « On mange quoi demain ? »
- Livre : « Mon potager de vivaces : 70 légumes perpétuels. Nouvelle édition enrichie », Terre vivante, 2023
- Livre "Le potager perpétuel: utiliser les légumes vivaces pour un potager sans effort (ou presque)", Ulmer 2016
- Livre "Légumes vivaces pour un potager perpétuel", Editions Rustica 2017

- « Aromatiques et légumes perpétuels », Ecoflora
- « 10 légumes perpétuels ou vivaces pour potager durable et autonome », Promesse de Fleurs (2024)
- "Des légumes vivaces pour un potager durable", Terre vivante (2023)

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

Source URL:
https://ecoconso.be/content/quels-fruits-et-legumes-perpetuels-planter-au-potager