



# Mon 1<sup>er</sup> potager

Un potager bien conçu - Les légumes du débutant - Tableau de culture - Les bons gestes



**Point Vert**



**Magasin Vert**

*La nature est notre métier*



Des salades fraîchement cueillies, des carottes au délicat goût de noisette,... le potager est indispensable à l'épicurien ! Pour beaucoup, cultiver soi-même ses légumes demande beaucoup de travail et est une tâche fastidieuse. Pourtant il n'en est rien, quelques minutes chaque jour suffisent amplement à offrir de belles récoltes. Pas besoin d'investir dans une multitude d'outils, le potager est à la portée du débutant. C'est d'ailleurs une activité que l'on peut faire en famille avec de jeunes enfants... alors pourquoi ne pas se lancer ?

## Les bienfaits des légumes

Avez-vous déjà goûté des framboises cueillies directement sur le plant ou des tomates qui ont mûri au beau milieu du jardin ? Ces légumes ont une irrésistible et délicate saveur que n'auront jamais les légumes du commerce. Plaisir de les avoir cultivés soi-même ou faveurs du climat ? Certainement un peu des deux ! Outre les bienfaits des légumes pour la santé, cultiver soi-même une petite parcelle de potager procure un plaisir inégalable. Activité, bien-être, économie, toutes les raisons sont là pour se lancer... Le fait de cultiver vous-même des légumes vous permettra de les récolter au moment où ils auront le goût le plus délicat. Il serait dommage de s'en passer !

Outre l'aspect gustatif, le fait de cultiver soi-même ses légumes permet de faire des économies substantielles. Bien évidemment, le montant des économies réalisées dépend de vos habitudes culinaires, mais aussi des éventuels aléas climatiques qui pourraient perturber la récolte. On a l'habitude de considérer qu'un potager de 50 m<sup>2</sup> permet de faire une économie comprise entre 100 et 200 euros (en fonction des légumes cultivés et de la quantité produite).



## L'emplacement du potager

Pour bien se développer et être goûteux, les légumes ont besoin de lumière et de soleil. Lorsque vous allez créer votre potager, choisissez l'endroit le plus ensoleillé du jardin. Évitez également d'installer vos légumes trop loin de la maison. C'est parfois pénible de devoir traverser tout le jardin pour aller chercher un bouquet de ciboulette ou une salade.

On pense souvent qu'il faut un grand espace pour cultiver des légumes. Ce n'est pas vrai : 5 ou 6 m<sup>2</sup> suffisent à cultiver quelques légumes pour le plaisir. Bien évidemment, si vous souhaitez vous nourrir grâce à la production de vos légumes, il vous faudra un espace plus grand. À partir de 50 à 60 m<sup>2</sup>, vous pourrez nourrir régulièrement trois à quatre personnes. En doublant, vous pourrez presque être autonome et envisager de faire des conserves avec votre production. Attention à certaines cultures qui demandent de la place comme les potirons ou les pommes de terre.

## Les bases d'une culture réussie...

Comme pour toutes les plantes, la réussite de votre potager dépendra des soins apportés au moment de la plantation. Qu'il s'agisse d'un semis ou de la plantation de godets, il est important d'y apporter le plus d'attention possible afin d'obtenir des légumes goûteux.

### Le semis

Semez vos légumes directement en place ou en godets en fonction des espèces. Vous prendrez soin au préalable de bien préparer le terrain. Dans une terre trop lourde, faites un surfaçage avec un terreau « spécial maraîcher », voire un complément de sable de rivière. Pour les semis en godets, utilisez de préférence un terreau « spécial semis ».

*Pour de meilleures plantations, semis et repiquages de toutes cultures fruitières et légumières du potager.*



### Préparer et amender le sol

Préparez également la terre le mieux possible par un bêchage en profondeur puis un griffage pour obtenir une terre fine. Faites un trou d'au moins trois fois le volume du godet puis apportez un peu de terreau potager.

### Nourrir les plantes

Dans tous les cas, faites un apport d'engrais afin de stimuler la croissance de vos plantes. Respectez toujours scrupuleusement la dose prescrite pour vos apports d'engrais. Ce n'est pas parce que vous forcerez un peu la dose que vos légumes pousseront plus vite. Au contraire, il se peut même que vous entraîniez leur mort par un excès d'engrais.



*Adaptés à toutes les cultures, ces engrais nourrissent et fortifient vos plantes en libérant l'azote dans le sol. La couleur des engrais bleus facilite le contrôle visuel de l'épandage.*

# Un potager bien conçu

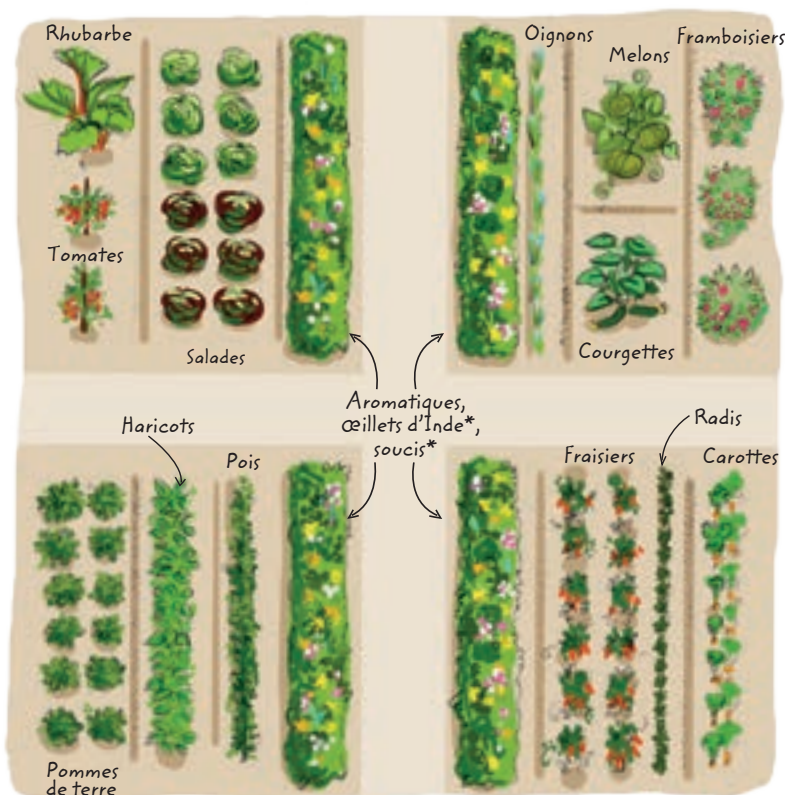
## Un aménagement simple mais efficace

Lorsque vous aménagez votre potager, il est important de prévoir, dès la conception, les quelques éléments qui faciliteront ensuite vos cultures.

- Le point d'eau : indispensable, il permet d'apporter aux légumes l'eau dont ils ont besoin. Si le potager est un peu loin de la maison, choisissez un système vidangeable pour éviter le gel de la canalisation en hiver. Vous pourrez ensuite installer en fonction de vos besoins un tuyau ou un système d'arrosage.

- L'abri : c'est la « caverne » du jardinier ! Il permet de ranger les outils, les pots, le matériel, et s'il est assez grand, il peut même abriter des boutures ou des semis. Un cabanon entre 3 et 8 mètres carrés est généralement suffisant.
- Le châssis : les châssis permettent de protéger les plantes des intempéries. Ils permettent également de préparer les semis en godets en offrant à l'intérieur des conditions similaires à ceux de la serre. L'achat d'un tunnel plastique ou d'une petite serre peut également être un bon investissement si vous souhaitez déguster des légumes tôt en saison.

## Exemple d'implantation d'un potager de 16 m<sup>2</sup>



- 1 pied de rhubarbe
- 2 pieds de tomate
- 12 pieds de salade feuilles : 6 pieds feuilles de chêne et 6 pieds de salade verte
- les aromatiques : 1 plant de ciboulette, de thym, de thym citron, de menthe, de romarin, de persil, de persil plat, de bourrache
- courges : 1 pied de courgette, 1 pied de melon
- 1 rang d'oignons à la gauche des courges
- Framboisiers : 3 pieds
- 1 rang de radis et 1 rang de carottes
- 2 rangs de pommes de terre
- 12 plants de fraisiers
- 1 rang de haricots et 1 rang de pois

\* Les soucis repoussent les pucerons, les doryphores, les mouches blanches et même les lapins. \* Les œillets d'Inde empêchent les attaques de mildiou.

# Notre sélection de plantes

## Les légumes du débutant

Voici une sélection de légumes pour faire les premiers pas dans la création d'un potager.

### • LES LÉGUMES RACINES

#### Radis

**Quand?** À partir du mois de février sous abri ou du mois de mars directement en place.

**Combien?** Il n'est pas nécessaire d'en semer beaucoup. 1/3 de paquet est suffisant. Semez-en toutes les semaines.

**Comment?** Semez en ligne dans une terre légère. Arrosez régulièrement pour que les radis ne soient pas piquants.

*Les plantes amies: carotte, cresson, haricot, tomate.*

#### Oignon

**Quand?** Semez en place de février à avril en espaçant les graines d'environ 10 à 15 cm.

**Combien?** Comme les oignons se gardent bien dans une cave après la récolte, semez-en un ou deux paquets en fonction de la place dont vous disposez.

**Comment?** Dans une bonne terre de jardin si possible légère. Au besoin, faites un apport de sable ou substrat.

*Les plantes amies: ail, carotte, concombre, rosier, tomate.*

#### Navet

**Quand?** Semez en place à partir de février (sous abri) jusqu'en août. La récolte intervient trois à quatre mois après le semis.

**Combien?** Une ligne d'une dizaine de plants est généralement suffisante.

**Comment?** Semez dans une bonne terre de jardin et éclaircissez tous les 10 cm.

*Les plantes amies: phacélie, tomate.*

#### Carotte

**Quand?** Dès que la terre est bien réchauffée, soit à partir de mars-avril.

**Combien?** En fonction de votre consommation, semez la moitié d'un paquet tous les quinze jours.

**Comment?** Semez dans une terre légère, bêchée en profondeur et éclaircissez tous les 5 cm.

*Les plantes amies: oignon, poireau, pois, radis.*

### • LES LÉGUMES FRUITS

#### Courgette

**Quand?** À partir d'avril ou mai (on ne peut les mettre dehors que lorsque les risques de gelées sont écartés).

**Combien?** En fonction de votre consommation, un à deux pieds sont suffisants.

**Comment?** Semez tout d'abord en godet puis mettez en place à partir d'avril, dans une terre riche.

*Les plantes amies: basilic, haricot.*

#### Potiron

**Quand?** Semez sous abri en godet au mois d'avril. Puis, mettez en place lorsque les risques de gelées sont écartés.

**Combien?** Un à deux pieds suffisent largement pour une consommation normale et pour congeler de délicieux potages.

**Comment?** Plantez-les dans une terre très riche. Arrosez régulièrement pour favoriser la croissance.

*Les plantes amies: oignon, céleri, épinard.*

#### Tomate cerise

**Quand?** Semez en mars sous abri, puis mettez en place en mai.

**Combien?** Quatre à cinq pieds sont suffisants pour une consommation régulière.

**Comment?** Dans une bonne terre de jardin. Arrosez et supprimez les gourmands régulièrement. Vous pouvez également les cultiver dans une petite serre.

*Les plantes amies: carotte, céleri, persil, poireau.*

#### Pois

**Quand?** De février à juin en fonction des variétés.

**Combien?** Ce sont des légumes si délicieux qu'il faut en semer suffisamment: comptez au maximum une boîte.

**Comment?** Semez en place dans un sol riche, bien drainé. Évitez les terres trop sèches.

*Les plantes amies: chou, épinard, radis, salade.*



# potagères



## Pour les petites surfaces et les balcons

Si vous habitez en appartement ou en maison avec un petit jardin, ne vous désintéressez pas des « légumes-maison ». Vous pouvez tout aussi bien en cultiver sur votre balcon en adoptant la culture en pots ou bien dans votre jardin avec les carrés potager qui existent en différentes tailles et matières. Pratiques et élégants, vous pourrez récolter de bons légumes sur une surface minimale. Sur votre balcon, utilisez des pots (en terre cuite ou plastique) ou un petit carré potager (en escalier, par exemple). Choisissez de préférence des légumes qui ne demandent pas un volume trop important de terre (salades, radis, tomates...). Les plantes aromatiques se prêtent également à la culture en pot. Alors, pourquoi s'en priver ?

### Basilic

**Quand ?** Semez en godet en avril, puis installez en place en juin.

**Combien ?** En fonction de votre consommation, plantez 8 à 9 godets. Vous pouvez aussi semer plusieurs variétés aux saveurs différentes.

**Comment ?** Dans une terre riche, restant fraîche en été.

*Les plantes amies : tomate, carotte.*



## • LES LÉGUMES FEUILLES

### Salade

**Quand ?** À partir de février sous tunnel plastique, de mai directement en place.

**Combien ?** Plantez entre 4 et 6 pieds de chaque variété.

**Comment ?** Pour avoir une récolte étalée, semez environ un demi-paquet de plants poussés toutes les deux semaines.

*Les plantes amies : pois, épinard.*



## • LES AROMATIQUES

Les plantes aromatiques sont les actrices phares de votre potager. Même si elles peuvent prendre place dans de nombreux endroits du jardin, c'est dans le potager qu'on les remarque le plus. Ciboulette, menthe, cerfeuil, persil, thym ou encore romarin sont incontournables et il est toujours utile d'en avoir sous la main. Plantez-en plus ou moins en fonction de vos habitudes culinaires. En général, deux à trois plants sont nécessaires afin de ne pas trop abîmer vos plantes. Pour les plantes à végétation annuelle comme le basilic ou le cerfeuil, semez-en suffisamment car ce sont des herbes de saison et il est bien agréable d'en profiter au beau milieu de l'été...

### Ciboulette

**Quand ?** On peut planter de la ciboulette n'importe quand. Préférez les plantes vendues en godets.

**Combien ?** 3 ou 4 pieds peuvent être disséminés dans le jardin.

**Comment ?** Coupez régulièrement le feuillage pour toujours avoir de jeunes feuilles plus savoureuses.

*Les plantes amies : concombre, tomate.*



### Persil

**Quand ?** Le semis s'effectue à partir du mois de mars.

**Combien ?** Un demi-paquet est largement suffisant pour couvrir la consommation de l'année.

**Comment ?** Semez en place dans une bonne terre de jardin, ou en pot.

*Les plantes amies : tomate, ciboulette.*



### Menthe

**Quand ?** Achetez des godets au printemps ou en automne. C'est une plante facile à cultiver.

**Combien ?** Un pied suffit largement. Son développement sera très important au bout de deux ou trois ans.

**Comment ?** Plantez dans une terre restant fraîche et bien drainée.

*Les plantes amies : concombre, fève.*



### Thym

**Quand ?** Achetez de préférence des godets au printemps.

**Combien ?** Deux à trois pieds sont suffisants. Plantez également du thym citron.

**Comment ?** Le thym préfère les situations ensoleillées et les terres bien drainées.

*Les plantes amies : ail, ciboulette.*



# Tableau de culture



Semez

Repiquez ou plantez

Récoltez

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Artichaut*												
Aubergine		sous abri										
Basilic				sous abri								
Batavia												
Céleri rave			sous abri									
Chicorée			sous abri				déhors					
Chou												
Ciboulette						en godets						
Concombre		sous abri										
Cornichon		sous abri										
Courgette		sous abri										
Estragon												
Fraisiers		sous abri										
Haricots							(variété remontante)					
Laitue												
Mâche								sous abri				
Melon			sous abri		fertilsation : juin							
Menthe						en godets						
Oignons blancs*												
Persil				déhors								
Poireau												
Pois												
Potiron					sous abri							
Romarin				plantation par temps								
Sauge						en godets						
Thym						en godets						
Tomate		sous abri										

\* Plantes à protéger de novembre à février.

## POUR UN JARDINAGE PLUS RESPONSABLE

### • Maîtriser l'arrosage

L'arrosage du potager est toujours un sujet qui peut parfois dérouter le jardinier débutant. Les légumes tels que radis, tomates, cucurbitacées demandent, par exemple, des apports en eau très réguliers sous peine de ne pas grossir ou d'avoir de piètre qualité gustative. Prévoyez donc, lors de l'implantation de votre potager, une arrivée d'eau. Elle sera toujours très pratique et vous pourrez, un jour, envisager de mettre en place un système d'arrosage automatique. Et n'oubliez pas d'installer un récupérateur d'eau de pluie avant que les beaux jours n'arrivent!

### • Un paquet pour trois semaines

Si vous n'êtes que trois ou quatre, il n'est pas nécessaire, lorsque vous faites des semis, de vider un paquet entier. Pour des légumes qui ne se conservent pas pendant très longtemps comme les radis ou les carottes, il est même judicieux d'étaler les semis sur plusieurs semaines afin d'obtenir des légumes prêts à être dégustés pendant de longues semaines.

### • De l'intérêt des caisses de semis

Pour semer des légumes sous abri, les caisses de semis sont particulièrement utiles. Elles permettent, en effet, d'emmagasiner la chaleur et l'humidité au niveau du substrat ce qui facilite la levée.

### • Bien planifier sa saison

Lorsque l'on commence à cultiver des légumes, il est important de bien planifier son année. En effet, mieux vaut connaître les différentes variétés qui vont être plantées ou semées afin d'avoir une visibilité sur les périodes d'intervention.

### • Récupérer l'eau de pluie

Pour jardiner de manière plus écologique et surtout faire des économies substantielles, il est judicieux d'installer chez vous un récupérateur d'eau de pluie. Directement relié aux gouttières, il stockera l'eau de pluie. Vous n'aurez ainsi plus qu'à puiser avec un arrosoir la quantité dont vous avez besoin.

### • Le paillage

Le paillage permet de protéger la plupart des légumes des périodes de sécheresse et de l'apparition de nombreuses mauvaises herbes. En paillant avec de la paille de lin ou du paillis de chanvre, vos légumes seront protégés. Après la saison, vous pourrez enfouir le paillage afin d'aérer un peu la structure de votre sol.

PARCE QUE  
C'EST DANS LA NATURE  
QUE NOTRE MÉTIER  
PUISE SES RACINES,  
nous saurons vous guider  
dans votre volonté  
de protéger  
l'environnement.

**Geste**  
après geste  
protégeons notre  
nature

   
*La nature est notre métier.*

Dans nos publications et nos points de vente, ce signe vous permet de repérer facilement les informations et gestes pour un jardinage plus responsable.



*Mettre en pratique tous nos conseils? Obtenir des services supplémentaires?  
Rien de plus simple... il vous suffit de consulter votre spécialiste ou notre site internet*

[www.magasin-point-vert.fr](http://www.magasin-point-vert.fr)

 **Point Vert**  **Magasin Vert**

*La nature est notre métier*

