

# Manuel des jardiniers sans moyens

---





Responsable de la publication :

*Dominique Hays, Les Anges Gardins*

Rédaction et expertise :

*Eric Prédine, SaluTerre*

Sur une idée originale de Chênelet poursuivie  
par les Anges Gardins

Illustration et mise en page :

*Shruthi Ramakrishna, Chênelet*

Relecture :

*Anne-Gaëlle Charvet, Dominique Hays,  
Régine Pattyn, Franck David, Ludovic Martin*

Un grand merci à *Abdelhafid Djelad*, partenaire de la première heure de cette aventure jardinière et à *Paul Balesme* (Chênelet) pour ses conseils avisés en matière de cuisine, ainsi qu'à *Jérémie Gaudin* (Chênelet Développement), grâce à qui la mise en ligne du Manuel sera profitable à tous et en tous lieux.

Merci à Sylvie et Flora pour leur coup de main et leur patience.

Remerciements aux nombreux usagers de nos ateliers de consommation, aux confrères, responsables de structures sociales, aux premiers ambassadeurs du jardinage, sans qui aucun premier pas n'aurait sans doute été fait...

Remerciements au Conseil Régional Nord-Pas-de-Calais, pour avoir cru au projet et apporté son soutien. Remerciements à Magali et Emmanuel Faber, deux "anges jardins" dont la bienveillance nous permet d'éditer ce manuel en format papier. Remerciements enfin à Fred Lisak (Plume de carotte) pour le suivi d'édition sur ce support.

# Manuel des jardiniers sans moyens



---

Version 3.0



Jardinez en toute sécurité : vérifiez que votre vaccin anti-tétanos est à jour ! Parlez-en à votre médecin.  
Urgences piqûres blessures : Appelez le 15



## introduction

---

Manger des légumes et des fruits ?  
Pourquoi pas ? Quand on voit leur prix,  
faut-il encore qu'ils soient suffisamment  
bons, histoire que les enfants ne nous les  
crachent pas à la figure. On n'a pas les  
moyens du gâchis !

J'envisage alors de me mettre au jardinage et  
à la cuisine de légumes ?

Voici un guide assez complet, conçu pour  
moi, afin de me lancer sans me casser la  
tête ni mettre le porte-monnaie à sec.  
Une bonne occasion de me concocter une  
salade de plaisirs en famille en mangeant  
varié, sain et gourmet.





# Sommaire

---

## 1) Jardiner peu, mais efficace

👉 A la quête d'un bout de jardin	10
👉 Les quatre éléments essentiels pour produire des légumes	12
- Le soleil	13
- L'eau	14
- Le sol	17
- Les éléments nutritifs	18
👉 Jardiner presque sans terre, produire beaucoup sur peu de surface : L'art du potager en carrés	20
👉 Jardiner sans terre en fabriquant du sol biologique	25
- La "Lasagne"	26
- Les jardisacs	28
- Le potager en pots	29
- Les meubles à jardiner pour personnes handicapées	30
👉 Les bons plans pour se procurer de la matière organique et la transformer pour pas cher	31
👉 Semer sans se ruiner	34
👉 Les outils de jardinage	37

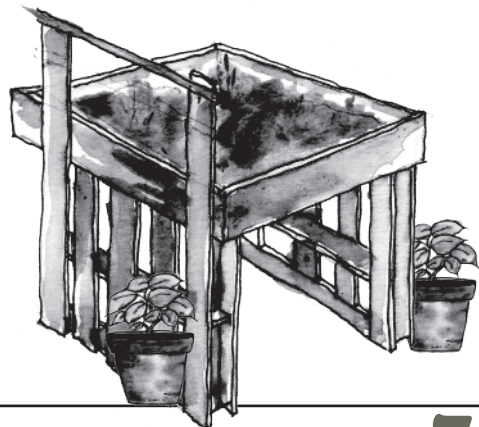
## 2) Les douze légumes faciles à réussir, nourrissants et vitaminés

👉 Chou	40
👉 Betterave	43
👉 Salade	46
👉 Poireau	48
👉 Haricot vert	50
👉 Tomate	53

☛ Radis .....	57
☛ Pomme de terre .....	59
☛ Navet .....	62
☛ Pois mangetout .....	64
☛ Fève .....	66
☛ Chou chinois .....	68

### 3) Entretien et soigner le potager

☛ Préparer mon terrain .....	72
☛ Semer ou planter .....	77
☛ Désherber .....	84
☛ La quête de la lumière : éclaircir et tuteurer .....	85
☛ Protéger et soigner mon potager .....	87









## *Chapitre 1 : Jardiner peu, mais efficace*

# 1

## A la quête d'un bout de jardin

### 3 idées pour trouver un bout de terrain:



Je trouve une personne (un voisin, quelqu'un de la famille, une connaissance...) qui a du terrain mais qui ne peut pas le cultiver. Je propose de cultiver sa parcelle en échange de quelques légumes, par exemple.



Je demande à la mairie les adresses des associations de jardins familiaux ou collectifs de ma ville.



Je repère les terrains libres dans le quartier et je recherche leurs propriétaires. Le mieux est de se mettre à plusieurs (voisins intéressés) et de le faire avec le soutien d'une association de quartier, tel un centre social.

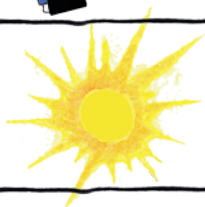


## 4 qualités d'un terrain à cultiver:

- ✓ Être à côté de chez soi (pour y aller le plus souvent possible même quand on n'a qu' ¼ d'heure de libre !)



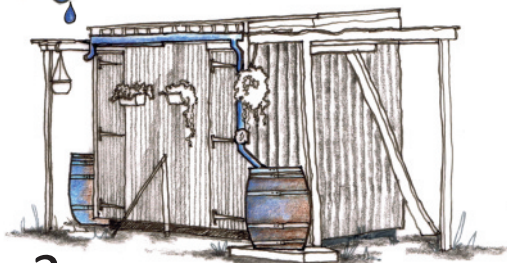
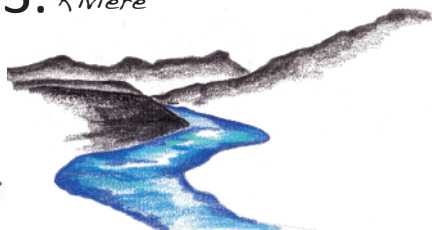
- ✓ Être exposé le plus longtemps possible au soleil dans la journée



- ✓ Avoir accès à l'eau



3. *Rivière*



2. *Récupération d'eau de pluie*

- ✓ Avoir de la terre, c'est bien ! C'est encore mieux si elle est bonne.  
(Voir page 17)

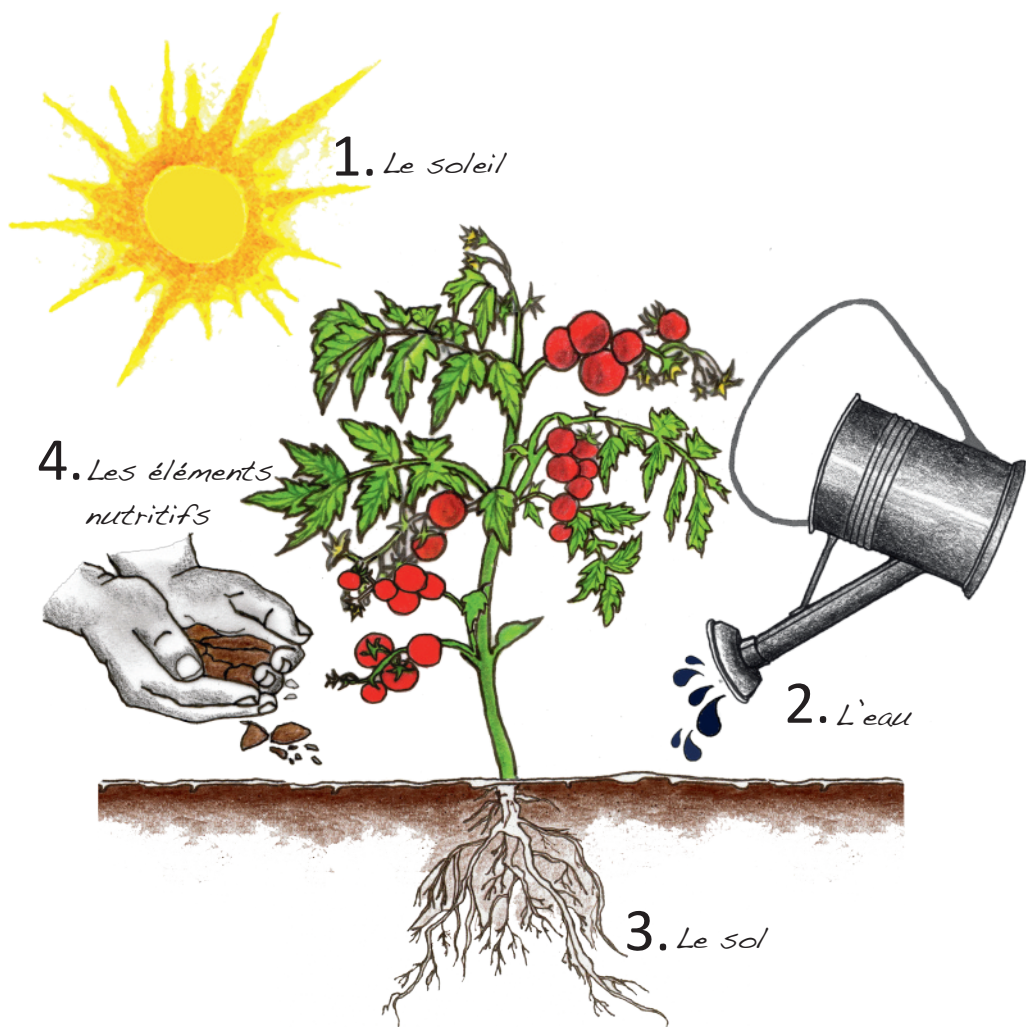


---

## 2 Quatre éléments essentiels pour produire des légumes :

---

Il y a 4 éléments essentiels pour produire des légumes : le soleil, l'eau, le sol et les éléments nutritifs.





# 1. Le soleil

Les plantes fabriquent de l'énergie en transformant l'eau, l'air et les minéraux en sucres grâce à la lumière du soleil. Cela s'appelle la photosynthèse.

Mon potager doit pouvoir capter le maximum de soleil durant toute la journée.

Je peux repérer tout ce qui peut faire de l'ombre (les arbres, les murs ou une haie). Cela m'aide à décider de l'emplacement de mon potager.



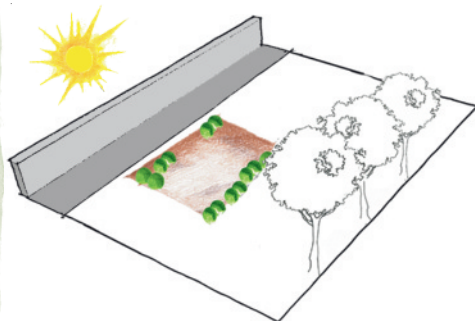
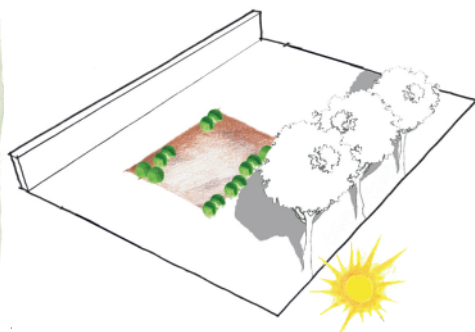
## Bon Geste :

**Faire un plan de mon jardin pour repérer là où il y a le plus de soleil.**

Sur une feuille, je dessine grossièrement mon jardin vu du haut et l'emplacement des arbres, des haies, etc.

Un matin, de bonne heure, je dessine leur ombre.

Je refais la même chose, en fin d'après-midi. L'ombre a bougé. Ce croquis permet de repérer l'endroit précis où installer le potager : là où aucune ombre ne se pose.



« A retenir » :

Mon potager a besoin de beaucoup de soleil.



## 2. L'eau

Les plantes se nourrissent des minéraux dissous dans l'eau. Elles ont besoin de beaucoup d'eau à portée de leurs racines pour avaler cette « nourriture ».

La terre doit être continuellement humide au pied des racines, mais sans qu'elles trempent dans l'eau.

Pour bien arroser, je dois faire pénétrer l'eau dans la terre sans bouleverser mes semis. J'utilise un arrosoir avec une pomme.



### Arroser à la pomme



1

Je me procure deux arrosoirs de 5 litres ou un gros de 10 litres, je les remplis au maximum.



2

J'attrape l'arrosoir par le milieu de l'anse. De cette façon, quand je soulève l'arrosoir de terre, je laisse écouler l'eau sans effort.



3

Je laisse tomber le premier jet à côté de la plate-bande. En règle générale, il est violent et risque de déterrer mes semis.



4

Lorsque l'eau s'écoule régulièrement, je fais avec mon bras des grands mouvements de balancier. L'eau se projette alors en gouttelettes. Dans tous les cas, j'évite de faire des flaques sur le sol.



5

Au fur et à mesure que l'arrosoir se vide, je baisse la main sur l'anse de façon à maintenir un jet régulier.

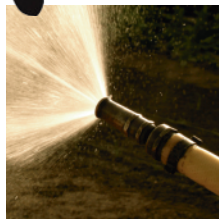


6

Je détourne le dernier jet de la plate-bande. Il écrase encore plus les semis que le premier jet.

Je peux aussi arroser avec un tuyau mais en faisant attention à ne pas abîmer mes plantations.

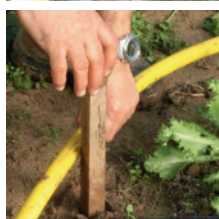
### Arroser au tuyau



J'utilise un embout en forme de douche.



Je n'ouvre pas à fond le robinet.



Je vérifie que je n'écrase pas les plantations avec le tuyau derrière moi.



Je range le tuyau après l'avoir utilisé ; le soleil l'abîme.

### Quand arroser ?

1. Si j'ai une terre lourde qui retient bien l'eau : 1 à 2 fois par semaine par temps sec, moins par temps humide.
2. Si j'ai une terre légère qui sèche vite : 3 à 4 fois par semaine, surtout si le soleil cogne.



***Pour vérifier si j'ai besoin d'arroser ou si mon arrosage est bon, j'enfonce mon doigt dans la terre à la profondeur des racines, environ 15 cm. Si c'est humide, c'est parfait. Si c'est encore sec, je continue d'arroser.***

### Le bon moment pour arroser :

- ✓ juste après un semis ou une plantation
- ✓ le matin quand il fait frais
- ✓ le soir quand il fait chaud
- ✓ dès que possible si je vois que mes plantes se rabougrissent par manque d'eau



## Le paillage

Le paillage protège la terre du froid, mais permet aussi d'arroser 2 fois moins et limite le désherbage!



### Bon Geste :

Pour pailler :

*J'utilise du compost, les tontes d'herbe, les feuilles mortes... tout ce qui se décompose.*



*J'en mets sur au moins 10 cm d'épaisseur ; Si c'est trop fin ce n'est pas efficace.*



### « A retenir » :

- ✓ Mes plantes ont besoin de beaucoup d'eau.
- ✓ J'arrose sans abîmer mes semis.
- ✓ Je paille pour économiser l'eau.





### 3. Le sol

---

Les plantes puisent dans la terre de l'eau et des sels minéraux. Plus la terre est riche, mieux elles se nourrissent.

Une terre riche grouille de vie. Elle est pleine de bestioles visibles ou microscopiques qui fabriquent de la nourriture pour les plantes, tel que l'humus. Je dois donc faire en sorte que ma terre soit pleine de vie.

La terre est composée d'un mélange de grains plus ou moins fins. Les plus gros sont le sable. Les plus petits qu'on ne voit pas à l'œil nu sont l'argile. Entre les deux, c'est le limon.



*A chaque terre ses qualités et ses besoins :*



Terre légère : composée majoritairement de sable : facile à bêcher, mais ne retient pas bien l'eau.



Terre lourde : beaucoup d'argile - retient bien l'eau et les éléments nutritifs, mais colle aux chaussures et forme des grosses mottes impossibles à casser par les racines des plantes.



Terre battante : trop de limon – après la pluie, elle forme une croûte en surface qui empêche l'eau et l'air de passer – ce n'est pas bon pour les plantes.



Terre franche : équilibre entre argile, limon et sable : facile à travailler, c'est une bonne terre pour le potager.

***Il n'y a pas de mauvaise terre, simplement des sols différents qu'il faut apprendre à « amadouer ».***

***Le grand allié pour améliorer mon sol : le compost. Rendez-vous à la page suivante.***





## 4. Les éléments nutritifs

### **L'apport de compost, un seul geste et trois avantages.**

Le compost nourrit la vie souterraine. Cette vie travaille pour vous. Elle décompose une partie du compost en sels minéraux et produit l'humus, la nourriture de la plante.

L'humus mélangé à l'argile du sol retient les éléments nutritifs près des racines.

L'humus retient aussi mieux l'eau.

### **Le Compost :**

- ✓ améliore la terre
- ✓ permet le stockage des éléments nutritifs
- nourrit les plantes



### *Faire mon compost*



### **Bon Geste**

Dans une compostière, pendant environ un mois, j'alterne des couches de 5 cm de « brun » et de « vert », à raison de 50% chacun.

#### **LE BRUN**

Ce sont les matières sèches, tels le carton, les brindilles, les broyat de branches, les feuilles mortes.



#### **ATTENTION !**

*Je trempe le brun dans l'eau avant de le mettre.*

#### **LE VERT**

Ce sont les matières humides vertes, tels les épluchures, la tonte de gazon, les restes de repas, les herbes indésirables fraîchement arrachées du potager.





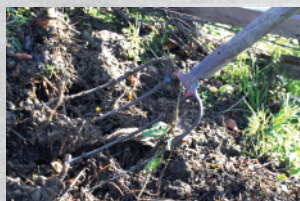
**2** A chaque fois, je recouvre le tas d'une feuille de carton pour qu'il ne sèche pas.



**3** Le brun doit être systématiquement humidifié.



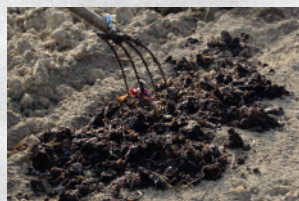
**4** J'attends un mois sans y toucher.



**5** Je brasse le tas dans la compostière et le mouille si besoin.



**6** Après un à deux mois, selon la température, j'ai un compost frais et riche. Il est bon quand il est moine et qu'il sent le forêt.



**7** Je l'étale en surface sans tarder dans mon potager, sans chercher à l'enfourer. C'est ainsi qu'il est le plus efficace.



## Bon Geste

### *Pas d'engrais chimiques :*

Ils sont assimilables par les plantes, mais ils sont le plus souvent incomplets, coûteux et polluants. Sans humus dans votre sol, ces engrais sont délavés par les pluies et les arrosages. C'est ruineux pour votre portemonnaie et catastrophique pour la rivière ou les nappes d'eau qui circulent dans le sol.



---

# 3

*Jardiner presque sans terre, produire  
beaucoup sur peu de surface :*

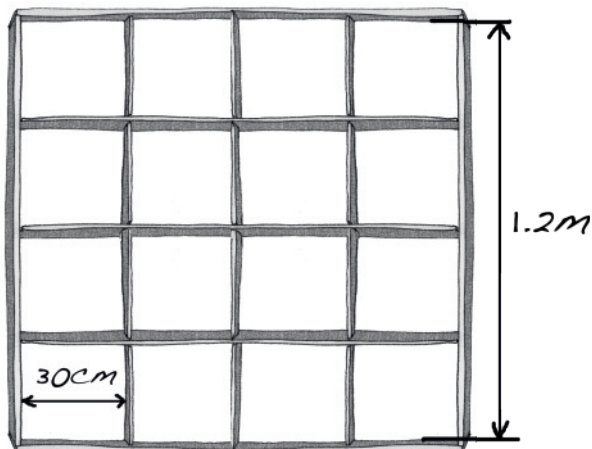
*L'art du potager en carrés*

---



Le potager en carrés est un potager, version « mouchoir de poche ». Chaque jardin en carré fait 1,2 m sur 1,2 m.

À l'intérieur, on cultive 16 variétés différentes à la fois, dans des cases de 30 cm de côté.



***Le potager en carrés est petit mais très productif. Pas de place perdue, ni de temps, d'ailleurs.***

1. Je choisis plutôt les légumes qui poussent rapidement et dont le goût sera vraiment meilleur en les cultivant moi-même : les tomates, les salades plutôt que les oignons par exemple.



2. Je récolte le plus tôt possible et des légumes bien tendres de préférence. Cela libère la place pour d'autres cultures que je redémarre aussitôt.



3. Je plante plutôt que de semer pour gagner du temps. Je profite du moindre coin de terre en faisant pousser, par exemple, du cresson ou de la mâche au pied des tomates.

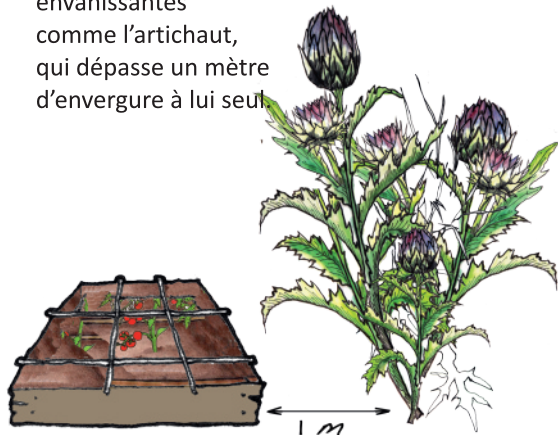
4.



Je gagne en hauteur, façon « gratte-ciel », au lieu d'étaler en surface. Je choisis les variétés grimpantes dès que possible.

5.

Je mets en dehors du carré les espèces envahissantes comme l'artichaut, qui dépasse un mètre d'envergure à lui seul.



*Tout part de mes besoins*

Pour calculer mes véritables besoins sans surproduction, je regarde :

✓ **Combien de salades je déguste par semaine ? Quels légumes j'apprécie ?**

✓ **Est-ce que je déjeune tous les jours à la maison ?**

✓ **Mes enfants aiment-ils les légumes ? Si oui, lesquels de préférence ?**

Par exemple, ma famille consomme deux belles salades par semaine. Je réserve dans mon jardin six carrés.

- ✓ Pour le plaisir de jardiner ou pour faire découvrir à un enfant : 1 ou 2 carrés de 1,2 m de côté suffisent.



2 × 

- ✓ Pour deux personnes ne déjeunant pas à la maison : trois carrés.



3 × 

- ✓ Pour une famille dont un ou deux enfants déjeunent régulièrement à la maison avec un des parents : six carrés.



6 × 

- ✓ Pour les gros consommateurs : neuf carrés, voire douze.

9 × 

Au-dessus de douze carrés, on ne gagne plus beaucoup de temps et de place par rapport au potager classique.



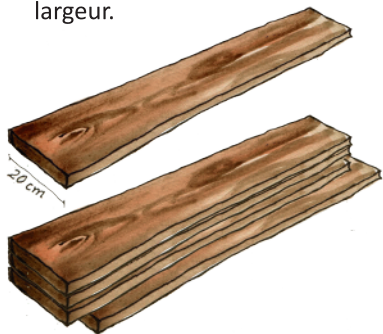
### *Quelle place prévoir ?*

Un carré utilise environ 5m<sup>2</sup>, en comptant la surface de culture et les allées autour pour pouvoir travailler.

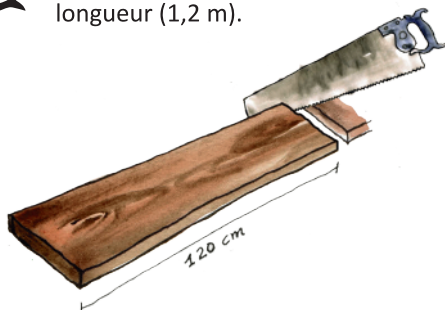
Si j'ai un petit jardin, cela me laisse la place pour les autres plaisirs du jardin : un espace de détente, un coin pour les enfants, une pelouse et même quelques arbres fruitiers s'ils ne font pas d'ombre sur les légumes !

## Comment fabriquer un carré ?

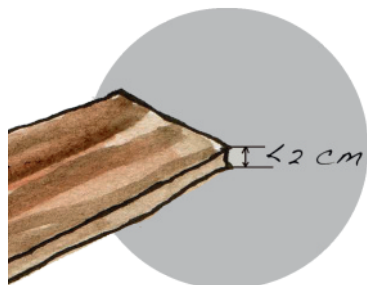
- 1 Je me procure des planches de coffrage non traitées, de 20 cm de largeur.



- 2 Je les coupe à 120 cm de longueur (1,2 m).



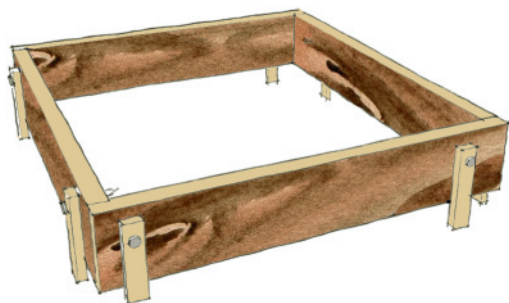
- 3 Je préfère des planches épaisses d'au moins 2 cm.



- 4 Je ne traite pas les planches contre la pourriture. Les produits nocifs pourraient se diffuser ensuite dans le sol. Si je dois remplacer mes planches tous les quatre ou cinq ans, la dépense ne me ruinera pas.



- 5 J'installe ces planches verticalement, sur leur petit côté, maintenues avec de petits morceaux de liteau enfoncés fermement dans le sol à chaque angle. Mais de simples cornières peuvent jouer le même rôle, en assurant des angles droits. Si je ne me sens pas très bricoleur, il y a sûrement dans mon entourage un « spécialiste » du marteau qui se fera une joie de me dépanner.





---

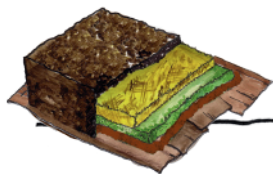
# 4

## Jardiner sans terre en fabriquant du sol biologique

---

Trouver un bout de terrain est parfois trop compliqué. Je peux jardiner là où je suis, même sans parcelle de terre. C'est un dépannage, mais efficace et utile si je ne peux pas me baisser.





## 1. La "lasagne"

---

Je peux installer un sol fertile dans une cour, sur une grande terrasse ou même un parking, grâce à une technique appelée la « Lasagne ». Je vérifie au préalable que le propriétaire de cet espace, si ce n'est pas moi, est d'accord !

**Le jardin en lasagne est appelé ainsi parce qu'on fait des couches comme dans les lasagnes !**



*Pour faire ma lasagne :*



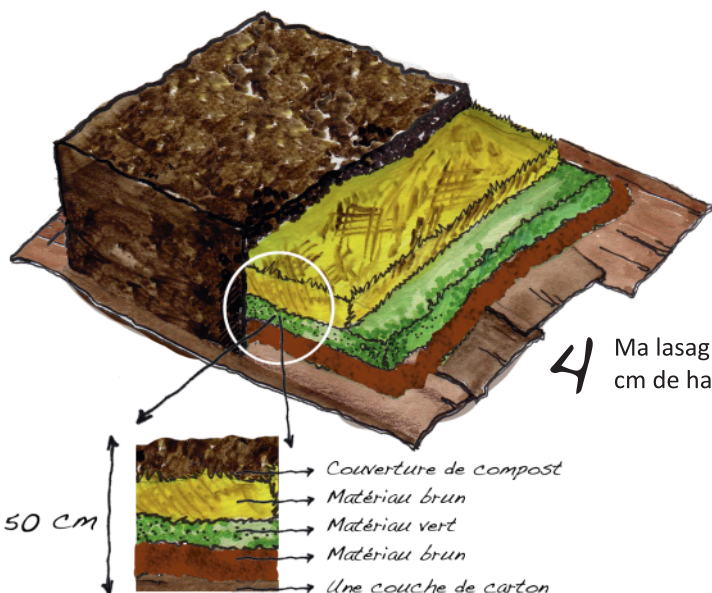
1 Je positionne sur le sol d'origine une couche de carton ondulé en couvrant toute la surface.  
(voir page 31)



2 Par-dessus, j'alterne des couches de « brun » humidifié (des feuilles mortes, du vieux foin, des brindilles broyées, de la paille, le tout trempé dans l'eau au moins 10 minutes) et de « vert » (tonte de gazon, fumier frais, résidus de cuisine)



**3** J'ajoute une dernière couche de compost bien mûr.



**4** Ma lasagne fait au moins 50 cm de haut.



**5** Je patiente quelques jours parce que souvent, cette couche chauffe.



**6** Je plante. PAS DE SEMIS la première année !

**7** La 2<sup>ème</sup> année, les différentes couches ont été transformées par les bestioles du sol. Cela ressemble à de la terre. Je peux alors planter ET semer.



## 2. Les jardisacs

---

*Pour faire mon jardisac*

- 1 Je remplis d'un mélange de terre, de terreau et de compost (environ un tiers de volume de chaque) des vieux sacs en plastique solides d'au moins 40 litres. Les vieux sacs de terreau sont parfaits.
- 2 Je retourne le sac de façon à rendre la face noire visible. (La couleur noire suscite un réchauffement du sac, propice à la croissance des racines).
- 3 Je remplis les sacs à ras bord.
- 4 Je les ferme solidement avec une ficelle.



- 5 Je les couche et les range de façon qu'ils captent le maximum de soleil.
- 6 Je découpe avec un couteau 2, 3, 6 à 9 entailles en croix sur le dessus.
- 7 Je fais quelques trous dessous pour évacuer l'eau.
- 8 Je peux y planter au choix 2 pieds de tomates, 3 choux pommés, 6 choux chinois ou 9 laitues batavia.
- 9 J'arrose uniquement par le trou des entailles.

---

A la fin de la saison, le contenu du sac constitue un très bon terreau de repotage pour mes plantes en pot.



### 3. Le potager en pots

Beaucoup de plantes potagères ont des difficultés à pousser en pot, bien souvent parce qu'il n'y a pas assez de terre pour retenir l'eau et nourrir la plante correctement.

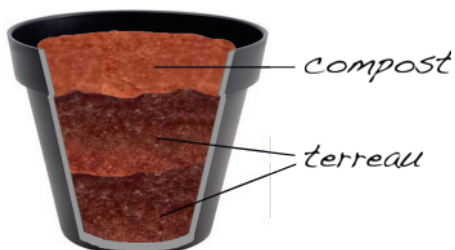
L'astuce consiste à se contenter des plantes aromatiques comme le thym, le persil, l'estragon, la ciboulette, la sarriette ou la sauge.



Pour le reste, un pied de tomate cerise ou une salade par exemple :



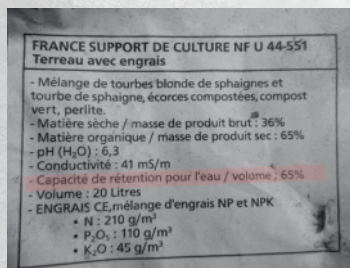
1 Je prends des pots d'au moins 20 litres, plutôt en plastique (ils dessèchent moins vite les plantes).



2 Je remplis le pot de deux tiers d'excellent terreau et d'un tiers de compost pour avoir la terre la plus riche possible.

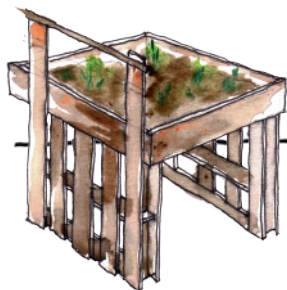


Comment reconnaître un bon terreau ?



Il est sombre, élastique et doux au toucher. Il sent la forêt après une pluie. Sur l'étiquette est indiquée de façon obligatoire sa capacité de rétention en eau. Il faut qu'elle soit d'au moins 60%, mais plus, c'est mieux (parfois c'est indiqué 600 millilitres par litre). Cela indique que ce terreau retient plus de la moitié de son volume en eau.

Oubliez le terreau en solde ou en promotion, les marchands vous proposent en réalité de l'écorce broyée pour le prix du terreau. De l'argent fichu en l'air...



## 4. Les meubles à jardiner pour personnes handicapées

Il existe des meubles adaptés pour les personnes qui ne peuvent pas se pencher (personnes âgées, handicapées...) mais qui souhaitent pourtant profiter du plaisir de jardiner ! Cela s'appelle un « Jardin Pour Tous ».

Il s'agit de petits jardins en hauteur, présentés sous forme de kits en bois faciles à monter. Je le jardine comme les jardins en carrés (voir page 20).

Il faut laisser suffisamment de place autour pour pouvoir tranquillement installer une chaise et ainsi travailler sans se fatiguer.

La masse de terre étant assez faible, là aussi je prévois de remplir le bac à ras bord avec un terreau d'excellente qualité en mélange avec du compost.



*Attention ! ces jardins surélevés sèchent assez vite. Je prévois un arrosage tous les deux jours par temps sec (11 litres par meuble = 1 arrosoir)*



### Bon Geste

Pourquoi ne pas récupérer à la maison l'eau froide du robinet qui coule en attendant l'eau chaude ? Et l'eau de lavage des légumes est excellente comme arrosage.

# 5

## Les bons plans pour se procurer de la matière organique et la transformer pour pas cher

**Plus j'ai de matière organique sous la main, plus mon potager est luxuriant, facile à travailler avec des besoins limités d'arrosage.**

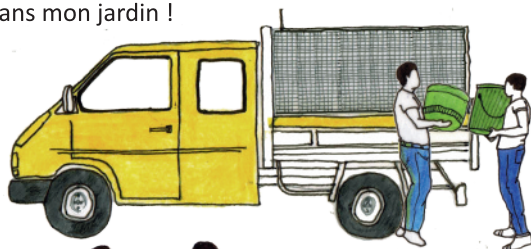
**La matière organique est LA POTION MAGIQUE de mon potager !**



Je contacte mon syndicat d'ordures ménagères ou ma commune. Bien souvent, ils collectent les déchets verts des habitants et les transforment en un compost excellent et très bon marché, parfois gratuit.



Les entrepreneurs paysagistes payent une taxe à chaque fois qu'ils déposent de la tonte de gazon, les feuilles mortes ou le broyat de la taille des haies de leurs clients. Contre quelques légumes et sourires, ils seront peut-être ravis de les déposer dans mon jardin !



Je propose à mes voisins de me confier leurs feuilles mortes ou leurs tontes.



Pour le jardin en lasagne, j'ai besoin de beaucoup de cartons. Je peux en trouver sur les trottoirs la veille du ramassage des déchets, mais aussi dans les magasins d'appareils ménagers. Enlever le scotch! Eviter les cartons colorés et brillants.



---

## Fabriquer sa compostière:

Les compostières se vendent à prix d'or, mieux vaut les fabriquer.

---



J'utilise 4 piquets et 4 palettes de récupération, en plaquant du carton ondulé côté intérieur sur chaque face, pour mieux maintenir l'humidité.

---

Votre mairie distribue peut-être des compostières à des prix intéressants. N'hésitez pas à la contacter ou à vous renseigner dans les déchèteries.





*Attention ! Ne pas fabriquer une compostière avec du grillage à poule. Ce type de bricolage ne permet pas le maintien de l'humidité nécessaire à la décomposition des matières organiques.*

***Mon potager doit être adapté à mes habitudes et non l'inverse.***

***Il est à la mesure du temps que je peux y passer, du lieu où j'habite et des goûts de ma famille en matière de légumes.***

---

# 6

## *Semer sans se ruiner*

---

Qui ne rêve pas d'acheter tout le catalogue de semences ? A plus d'1€ le sachet, je suis ruiné d'avance !



### *Bien les conserver*



Je range mes sachets dans un endroit sec, à l'abri de la lumière et des rongeurs. Une boîte en fer rangée dans un placard est idéale.



Si un sachet de semences a été mouillé, même simplement oublié une nuit sous la rosée, je sème sans tarder. Il ne se conservera pas.



Je range les grosses graines (haricots verts, pois...) dans le congélateur jusqu'à la saison prochaine pour les protéger des bestioles (charançons). Le froid n'abîme pas les semences.



### *Faire ses semences soi-même*



1 Je reproduis une partie de mes semences en laissant pousser par exemple le plus beau poireau ou la plus belle blette de la plate-bande, qui fleuriront et graineront l'année prochaine. Les laitues graineront dans l'année. Les radis noirs dont la capacité de germination ne dure pas beaucoup plus de deux ans se reproduisent facilement aussi.

2

Je laisse jaunir sur pied les fleurs, puis les graines.



**3** Quand les plantes sont presque sèches, je place des grands sachets en papier sur les inflorescences pour les protéger des oiseaux. Je ferme ces sortes de capuchons en nouant une ficelle.



**4** Je laisse sécher sur le pied encore 2 ou 3 semaines.



**5** Je coupe la tige qui retient le capuchon.



**6** A l'abri du vent, je froisse fermement les capuchons de façon à détacher les graines des « épis ». Enfin, je passe le contenu du capuchon au tamis, pour séparer la graine des autres déchets de la fleur séchée.



**7** Pour les fèves, les haricots verts et les pois, j'attends que les gousses soient quasiment sèches juste avant qu'elles s'ouvrent quasi naturellement pour récolter la semence.



---

## *Pour les tomates :*



Lorsque je coupe une tomate bien mûre, je recueille avec une petite cuillère les graines en grattant la pulpe.



Je mets cette pulpe dans un bocal avec un peu d'eau. Je laisse quelques jours le temps qu'une moisissure blanche apparaisse en surface.



Je retire cette moisissure.



Je passe ce jus dans une passoire fine.



Je rince abondamment et laisse sécher les graines dans la passoire à l'abri du soleil.



Une fois sèche, je range ma semence dans un sachet. Attention, les variétés hybride type F1 (c'est indiqué sur les étiquettes) ne se reproduisent pas ou donnent des plants rachitiques.



## *Les achats groupés :*

Je fais des achats groupés avec mes voisins. Dans un sachet de semences du commerce, il y a largement de quoi satisfaire trois jardiniers, voire plus. Je fais des échanges et du troc. De toute façon, qu'on les achète ou qu'on les reproduise soi-même, on a toujours trop de semences ou de plants !



## LES OUTILS DE JARDINAGE

### Outils pour préparer le sol



1. bêche



2. fourche  
bêche



3. croc



4. fourche



5. râteau



6. grelinette

### Outils pour semer / repiquer



7. terrine de  
semis



8. cordeau



9. serfouette



10. plantoir



11. transplantoir

### Outils pour entretenir les cultures



12. griffe



13. houe



14. sarcloir



15. binette

### Outils d'arrosage



16. arrosoir



17. tuyau

### Outils de récolte



18. sécateur



19. couteau



20. une paire  
des ciseaux



21. brouette





*Chapitre 2 : Les douze légumes  
faciles à réussir, nourrissants et vitaminés*



## 1. Chou

---

*Famille des Brassicacées*

*Légume Feuille*

*A ne pas mettre après : les radis, choux chinois, poireaux, salades*

---



*le brocoli*



Le chou prend une multitude de formes : le brocoli ou le chou-fleur, le chou de Bruxelles, le chou rave, le chou-navet, le chou frisé et bien sûr, le pommé.

***Les choux-raves se sèment jusqu'en juillet.***

***Les choux pommés sont semés en septembre pour être récoltés au printemps.***



1. Je sème à partir d'avril en pépinière ou dans une caisse au chaud et à la lumière.



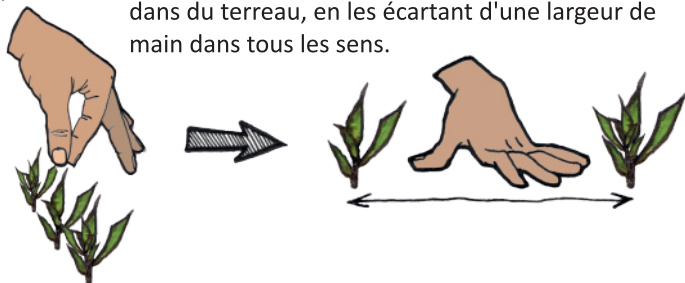
**Attention ! Une pincée de graines suffit pour faire les 12 plants environ dont vous avez besoin.**



*le chou-fleur*

2.

Je repique un par un les plants, 3 ou 4 feuilles, dans du terreau, en les écartant d'une largeur de main dans tous les sens.



*le chou de Bruxelles*

3.

Je les mets en place au potager en enfonçant les plants jusqu'à la hauteur des premières feuilles. Ainsi, des racines se forment le long de la tige, développant la capacité de croissance des choux.



*le chou-rave*



*le chou frisé*

4.



Je charge la culture en compost. Les choux sont voraces.

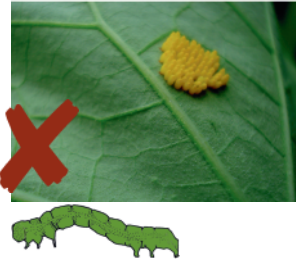


*le chou-navet*

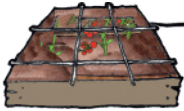


*le chou pommé*

5. Je surveille dès le printemps sous les feuilles pour écraser les œufs de la « piéride » (chenille vert vif) qui les dévorerait.



- 
- ✓ ***En hiver, les rutabagas ou le Milan de Pontoise passent l'hiver dehors en se riant du froid.***
  - ✓ ***Les choux frisés à feuilles, ainsi que les choux de Bruxelles sont à cueillir après une gelée qui les attendrit.***
  - ✓ ***Je couvre d'un voile d'hivernage les choux-raves un peu plus fragiles (le voile se trouve en jardinerie).***



*Sa place dans les carrés*

Le chou pommé sera à son aise sur une case du bord. Il se répandra dans le sentier et ne prendra pas beaucoup de place dans le carré. Un seul chou atteint parfois 40 à 50 cm de diamètre.



*Cuisine*

Pour les brocolis et les choux-fleurs : je déguste au fur et à mesure de leur récolte. C'est frais et encore croquants qu'ils offrent toute leur saveur. Je les fais cuire peu de temps dans un peu d'eau ou je les fais revenir à la poêle.

Pour les choux rouges et blancs, je les fais revenir dans un peu d'huile avant de les faire cuire « à l'étouffée » (dans très peu d'eau et avec un couvercle). Ils sont très bons en crudités, avec une vinaigrette et agrémentés de quelques noix ou de cubes de fromage, de pommes ou encore de raisins secs.



## 2. Betterave

---

*Famille des Chénopodiacées*

*Légume Racine*

A ne pas mettre après : *les navets,*  
 *pommes de terre*

---



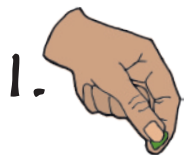
### **Betterave précoce :**

J'échelonne mes semis de betteraves précoces (les variétés rondes ou la Plate d'Égypte) à raison d'un rang de 2 mètres tous les mois à partir d'avril jusqu'en juillet.

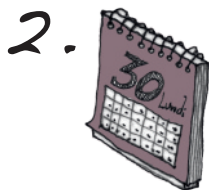


### **Betterave d'hiver :**

Je sème d'un coup en mai, directement dans le potager, les betteraves d'hiver (variété Crapaudine) : environ 5 mètres de culture pour une famille moyenne.



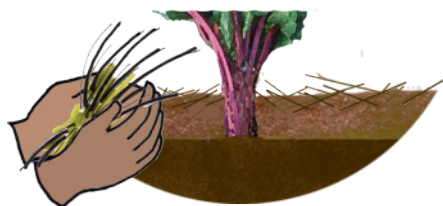
1. Je sème, dans une terre meuble, un glomérule (c'est comme cela qu'on appelle la semence de betterave) tous les 20 cm sur le rang.



2. Au bout d'un mois, de multiples plants prospèrent. J'arrose, puis j'enlève délicatement les plants en trop, de manière à laisser un plant tous les 20 cm. Je bouche les trous où les plants n'ont pas poussé avec les plus beaux plants et j'offre les autres à mes voisins contre quelques plants de laitues par exemple !



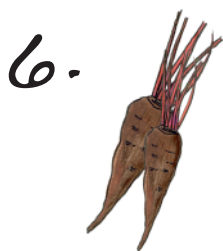
3. Je paille.



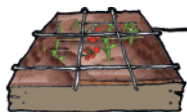
4. J'apporte du compost et je complète avec de la cendre de bois. La betterave est riche en sucre, donc gourmande en éléments nutritifs.



5. Je cueille les betteraves d'été au bout de 3 mois, jamais plus grosses qu'une orange. Je les déguste tout de suite.



6. Par contre, je laisse grossir les Crapaudines jusqu'en novembre. Une fois récoltées, je les laisse au potager avec une couche de paille sur la tête ou pour plus de sûreté, je les range à la cave, par couches séparées par du sable humide, dans des caisses en plastique.



---

## *Sa place dans les carrés*

Elle a sa place aussi bien devant qu'au milieu, à raison de 5 plants par case pour la petite betterave d'été et de 3 pour celle d'hiver (variété Crapaudine). Je ne l'installe pas après des épinards.



---

## *Cuisine*

La betterave se consomme crue : râpée avec une vinaigrette, mariée avec des carottes pour adoucir ou encore quelques fruits (pommes ou oranges). Plus couramment, la betterave se mange aussi cuite : coupée en cubes avec une vinaigrette, avec une salade verte ou quelques feuilles de mâche, mais aussi ajoutée en petite quantité dans une soupe, elle lui donne une couleur rose qui plaît beaucoup aux enfants !



### 3. Salade

---

*Famille des Astéracées*

*Légume Feuille*

*A ne pas mettre après : les choux, poireaux, choux chinois*

---



*Pour les récoltes de printemps :*

Je sème dans une caissette placée à l'abri du gel ou directement en pleine terre. Deux pincées de semence sur une ligne de 50 cm me donnent largement la quinzaine de plants dont j'ai besoin toutes les trois semaines.



*En été :*

Je sème directement au potager pour éviter le repiquage toujours délicat lors des fortes chaleurs.



*Pour les cueillettes de fin d'hiver :*

Je sème à la fin de l'été, puis je repique avant les gelées. En février, je comble les trous provoqués par les escargots avec des plants achetés au marché. Je protège les cultures d'un voile d'hivernage.

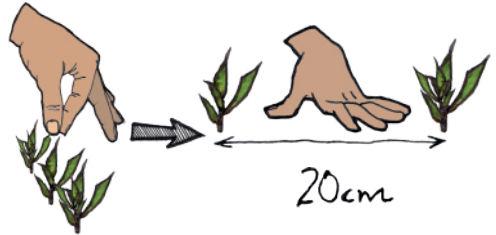


Dans tous les cas :

1. Je respecte scrupuleusement les dates de semis indiquées sur les sachets (différentes selon les variétés).



2. Dans tous les cas, j'élimine les plants en trop. Il doit m'en rester un tous les 20 cm.



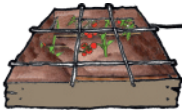
*Attention je ne sème pas « à la volée ». C'est trop difficile de distinguer les herbes indésirables des jeunes pousses.*

3. Je maintiens une humidité constante. Aucune laitue n'aime avoir les pieds au sec.

4. J'arrose une fois avec du purin d'ortie (voir page 87) plutôt que de mettre du compost.



5. Je cueille proprement en tirant doucement et consomme rapidement.



*Sa place dans les carrés*

Les laitues peuvent occuper à elles seules un tiers, voire plus, des carrés car leur saveur est incomparable avec celles du commerce. Une case contient 5 plants, à condition de cueillir les premières laitues plus vite pour laisser la dernière au centre de la case pommer (feuilles en boule) tranquillement. On peut serrer un peu plus les laitues " Feuille de Chêne ".



*Cuisine*

Je peux multiplier les saveurs en complétant mes laitues avec d'autres feuillages et des fleurs comestibles : roquette, bourrache, capucines. Attention : je n'utilise que les plantes que je connais ! Je peux aussi mettre mes salades montées ou un peu fanées dans une soupe : revenues dans un peu d'huile et mariées avec d'autres légumes (carottes, radis...).



## 4. Poireau

---

*Famille des Alliacées*

*Légume Feuille*

*A ne pas mettre après : les choux, salades, choux chinois*

---



*Pour produire ses propres plants :*



En fin d'hiver, je sème en pépinière (dans une caissette, à l'abri du gel) dans du terreau mélangé à du sable de rivière. La levée est lente et le début de la croissance plutôt poussive. Lorsque les plants atteignent la grosseur d'un crayon, je sélectionne les plus beaux. Je sectionne deux tiers des racines et un tiers du feuillage.

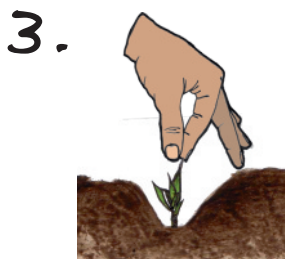
---



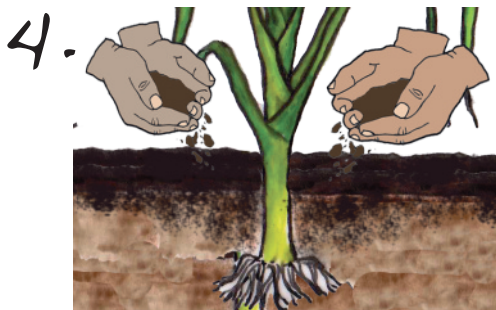
*Avec des plants du commerce :*

1. En mai, je repique pour une récolte d'automne.
2. Pendant l'été, pour les récoltes d'hiver.





Je repique dans des petites tranchées tracées à la binette (voir chapitre 3 pour biner). L'humidité se maintiendra au fond tout l'été jusqu'au buttage.



J'apporte du compost en abondance.

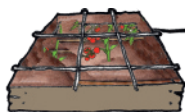


Je complète avec un purin d'ortie une semaine sur deux.



Je butte au moins une fois, en fin d'été, pour obtenir un maximum de blanc.

7. Je cueille en fonction de mes besoins du jour sans me préoccuper du gel à l'exception des variétés d'automne.



*Sa place dans les carrés*

Le poireau prend un peu de place. Aussi, je le dispose dans les cases de côté, en 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> rang, et je coupe les feuilles dès qu'elles partent trop loin et gênent les légumes voisins. Je ne le plante jamais après des oignons, de l'ail ou de l'échalote qui appartiennent à la même famille des Alliacées.



*Cuisine*

Je peux cuisiner mes poireaux et les manger tièdes ou froids, avec une vinaigrette pour une entrée. Coupés finement et cuits à la vapeur dans un peu d'huile, ils accompagnent bien une viande ou un poisson. Je peux aussi les faire en gratin avec une sauce béchamel, ou encore les associer à d'autres légumes pour une soupe.



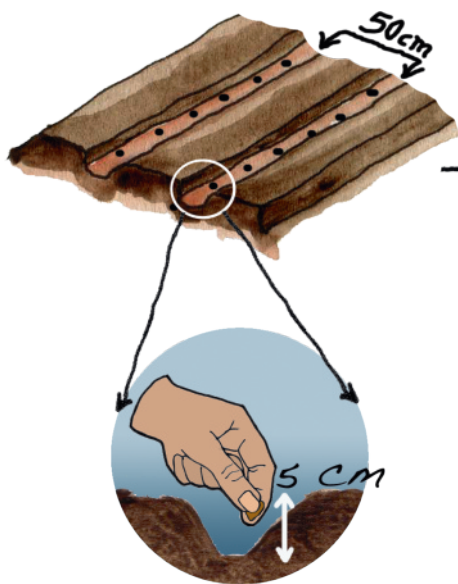
## 5. Haricot vert



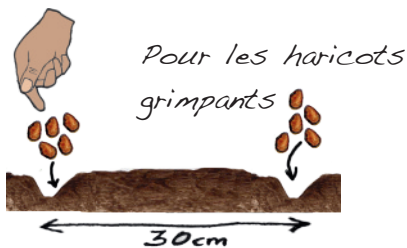
Famille des Fabacées


Légume Gousse

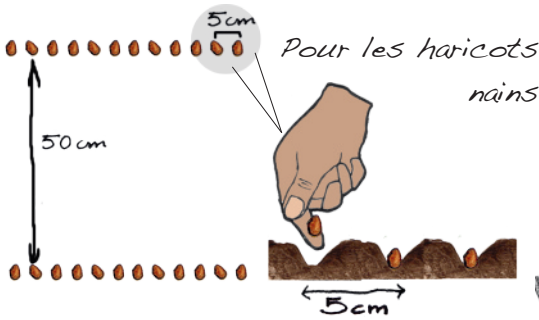
A ne pas mettre après : les fèves et les pois mangetout




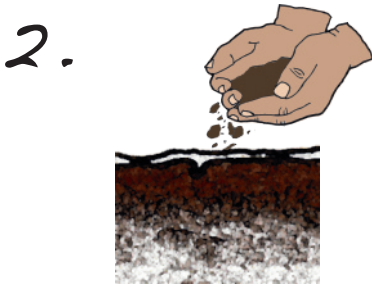
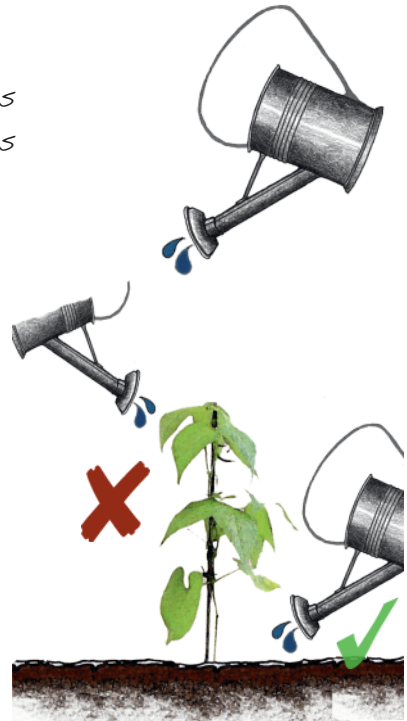
- De la fin avril jusqu'en juillet : dans un sol assoupli, je trace des sillons de 5 cm de profondeur. Je positionne une graine tous les 5 cm pour les haricots nains, et 5 graines tous les 30 cm pour les grimpants.



 En prévision du confort de la récolte, j'écarte les rangs d'au moins 50 cm pour les variétés naines. Je n'installe qu'un seul rang pour les haricots à rame.



 Je recouvre de terre fine et j'arrose à la pomme sans tarder.



J'apporte du compost en surface : une pelletée pour 3m<sup>2</sup>.

3.

Je maintiens le sol humide, sans mouiller le feuillage.

4. Je paille. Cela limitera les fils à l'intérieur qui les rendent parfois difficiles à manger !



5. Je ramène un peu de terre au pied avec la binette lorsque mes plants atteignent la hauteur d'une main.

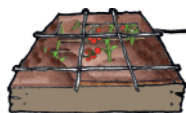




Je récolte tous les deux jours, avant que les haricots n'atteignent la grosseur d'un crayon. Je cueille délicatement en maintenant la gousse d'un côté et en pinçant de l'autre. Je suis délicat avec les fleurs, qui donneront les prochains haricots.



Je cuisine sans tarder pour conserver toute la qualité de la fraîcheur.



---

*Sa place dans les carrés*

Le haricot vert est plus à son aise sur les cases au bord ou en 3<sup>ème</sup> rang, un peu appuyé contre les plantes palissées (c'est-à-dire accrochées à des tuteurs). Je sème de façon à obtenir 5 plants par case. Le haricot grimpant peut être palissé sur un treillage côté nord.



---

*Cuisine*

En entrée, cuits et froids, accompagnés d'une vinaigrette, de quelques tomates et d'une échalote coupée finement, pourquoi pas d'un œuf dur.

En plat principal : cuits, combinés avec des tomates ou des pommes de terre, ou même associés en « jardinière » avec des carottes et des petits pois.



## 6. Tomate

---

*Famille des Solanacées*

*Légume Fruit*

*A ne pas mettre après : les pommes de terre*

---



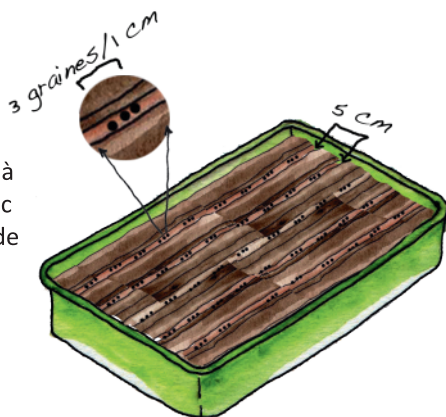
1.





A partir de mars, je peux semer moi-même mes tomates à la maison.




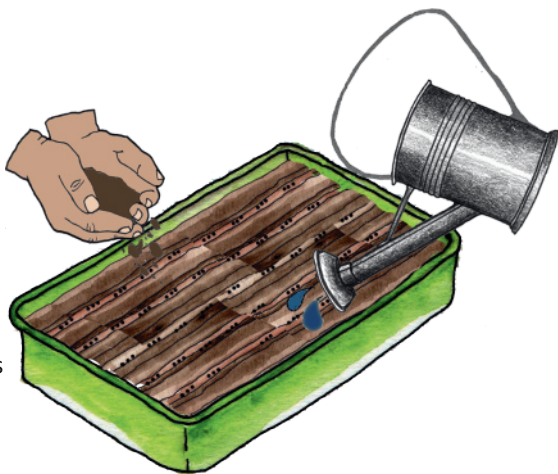
Je remplis la caissette de terreau à ras bord, puis je tasse un peu avec le plat de la main. Avec une tige de bois, je trace des sillons dans le sens de la longueur en les espaçant de 5 cm. Je dispose environ 3 graines par centimètre de sillon.



 Je recouvre les graines de terreau.


 J'humidifie le terreau graduellement avec un arrosoir muni d'une pomme.


 Je place la caissette dans la maison au pied d'une fenêtre exposée au sud, ou mieux, sous une lampe néon que j'éteins la nuit. Dans ces conditions, la levée apparaît en 10 jours à peine.

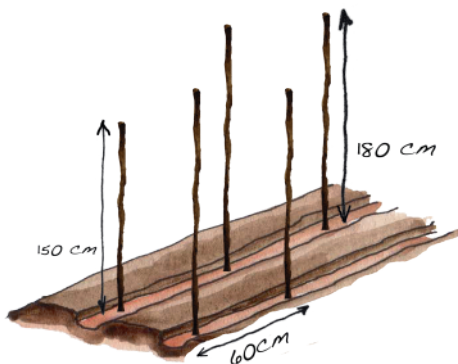


2.



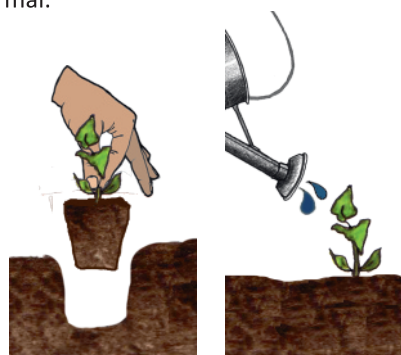
 A la fin avril, je repique les plants un par un dans des pots individuels.

 Je mets mes plus beaux plants directement en place, dans une terre réchauffée, la deuxième quinzaine de mai.




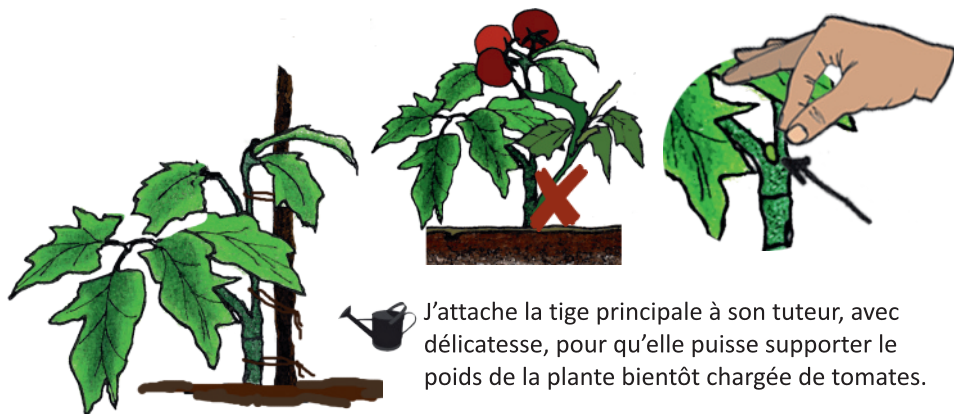
3. Je positionne les tuteurs avant la plantation à raison d'un tous les 60 cm au moins. Pour les variétés précoces, une hauteur de 1,50 m est suffisante, pour les grosses tardives et les tomates Cerises 1,80 m est la taille minimale.

4.



Pour planter : je creuse un trou de la profondeur de la motte (pas plus). Avant de mettre mon plant, je mets quelques feuilles d'ortie. J'arrose sans attendre pour tasser délicatement la terre fine contre les racelles. Dans les régions fraîches, je les protège d'un voile d'hivernage.

5.  A partir de juin, une ou deux fois par semaine : je supprime toutes les tiges secondaires qui partent du pied. En hauteur, je repère les bourgeons qui partiraient également en tiges (les gourmands). Ils sont situés à l'aisselle des feuilles et de la tige principale. Je les sélectionne entre les ongles du pouce et de l'index. Sinon la plante fera des feuilles et des tiges et peu des tomates !



J'attache la tige principale à son tuteur, avec délicatesse, pour qu'elle puisse supporter le poids de la plante bientôt chargée de tomates.



Pour les variétés tardives, une astuce consiste à supprimer le bourgeon terminal au dessus du troisième bouquet de fleurs pour accélérer le processus de fructification.

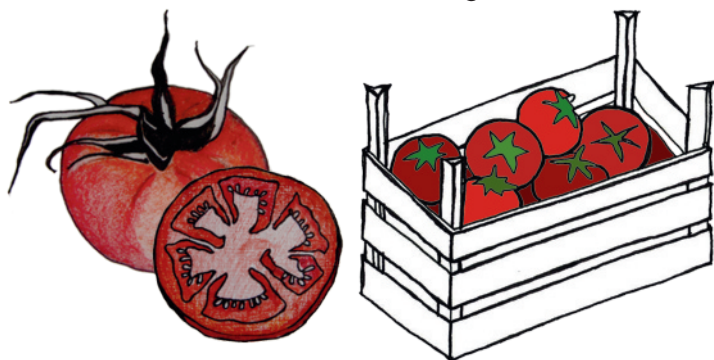


J'enterre quelques feuilles d'ortie à chaque pied pour stimuler la pousse.





*Soyons généreux en tout : deux pelletées de notre meilleur compost par pied, une poignée de cendre de bois.*



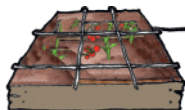
Je cueille les tomates mûres, rouges et juteuses à point.



A peine touché, le fruit me tombe dans la main. C'est toute la différence entre les tomates de mon jardin et celles du commerce. Ces dernières sont cueillies vertes. Les arômes n'ont pas eu le temps de se créer sous le soleil.



Les tomates cueillies vertes contiennent de la solanine, poison suffisamment néfaste pour déranger les personnes âgées et les jeunes enfants. La solanine est détruite à la cuisson. C'est probablement ce phénomène qui donne à la tomate sa réputation de légume peu digeste.



---

*Sa place dans les carrés*

La tomate sera placée au pied du treillage, face nord des carrés. On peut aussi imaginer une tomate en 3<sup>ème</sup> rang, sur une case du côté ouest et la tuteurer sur un bambou.



---

*Cuisine*

La tomate est en réalité le fruit de la plante, nommé « légume fruit ». Elle s'accommode de multiples façons : cuite en coulis pour les pâtes, les lasagnes, le riz, en soupe, mais aussi en salades colorées ou encore en apéritifs, avec notamment des tomates cerises et, pourquoi pas, d'autres légumes (coupés en rondelles ou en bâtonnets) !





## 7. Radis

---

*Famille des Brassicacées*

*Légume Racine*

*A ne pas mettre après : les navets, choux, choux chinois*

---



Le radis est un des légumes les plus faciles à réussir mais demande de l'attention.

1. Je peux le semer presque à tout moment, hormis pendant les grands froids. J'enterre les graines de 1 cm s'il s'agit d'un radis long ou demi-long et les pose à fleur de terre si c'est un radis rond.



Les radis d'hiver comme le radis noir se sèment de préférence en juillet.

2.



*Je les arrose tous les jours. Si je ne les arrose pas assez, les radis roses seront très « piquants ».*



3.

J'éclaircis pour leur laisser de la place, à raison d'un radis tous les cm sinon les racines sont trop petites.



4.



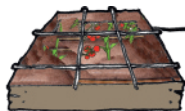
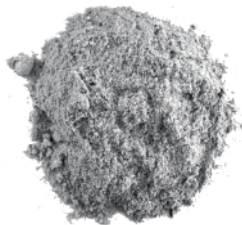
La récolte a lieu en 4 à 6 semaines selon les variétés et la saison et 2 mois et demi pour les radis d'hiver.



Je cueille et déguste mes radis dans le même élan. Conserver les radis d'hiver dans du sable humide à la cave.

5.

Inutile de réaliser des apports supplémentaires en compost, mais je peux incorporer une poignée de cendre de bois par mètre carré pour les radis d'hiver.



*Sa place dans les carrés*

Le radis intervient dès qu'une place est libre. On sème de façon à obtenir de 9 à 25 radis au maximum dans une case.



*Cuisine*

Le plus simple pour le radis c'est de le croquer avec un peu de sel et de beurre ! Pour le garder bien rose, je le lave dans une eau à laquelle j'ajoute un peu de jus de citron. Ses feuilles sont excellentes dans un potage. Si, malgré mes précautions, les petits roses sont piquants, je les épluche ou les fais cuire tels quels. Ils sont ainsi décoratifs et évoquent le goût du navet. Les radis noirs, très piquants, se mangent crus avec un peu de sel ou de pain beurré. Ils peuvent aussi être râpés et associés en petite quantité avec des carottes.



## 8. Pomme de terre

---

*Famille des Solanacées*

*Légume Racine*

A ne pas mettre après : les tomates, navets, betteraves, radis

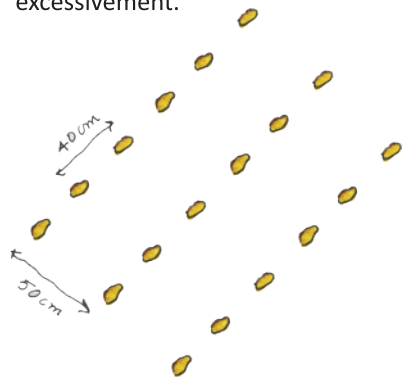
---



1. En mars, je me procure des plants et je les étale dans des cagettes que je place une à deux semaines dans une pièce fraîche et éclairée.
2. A partir de la mi-mars, quand les lilas fleurissent, je débute les plantations. Dans un sol travaillé en profondeur, je plante un tubercule tous les 40 cm sur le rang, à 15 cm de profondeur.



J'écarte les rangs de 50 cm pour faciliter le buttage. Je recouvre les trous de terre fine sans tasser excessivement.



3. Quand le feuillage atteint la hauteur d'un crayon, je butte une première fois.



Je renouvelle l'opération deux fois.

4. J'épands avec largesse du vieux fumier ou mon compost mûr à raison d'un seau par mètre carré, ainsi qu'une bonne pelletée de cendre de bois. Les pulvérisations d'ortie (voir page 87) sont très profitables.

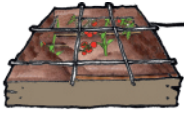


La pomme de terre est assez sensible au mildiou. Des variétés sont plus résistantes que d'autres, telle la Charlotte ou la Manon.



Je récolte les primeurs deux mois et demi après la plantation. Je prélève uniquement ce que je vais cuisiner dans les heures qui suivent. C'est en terre que les tubercules conservent le mieux leur fraîcheur.

6. Pour les conserver pendant l'hiver, j'attends que les feuilles ou fanes jaunissent. J'utilise une fourche bêche pour arracher mes plants. J'enfonce la fourche profondément au pied de la butte en parallèle du rang, puis je fais levier pour décompacter la butte. Je consomme sans tarder les tubercules abîmés par l'arrachage.



## Sa place dans les carrés

Trop encombrante, la pomme de terre n'a pas sa place dans le jardin en carrés. Je peux constituer une tour à pomme de terre à côté. Présentée ici en bois, elle peut, à défaut, être constituée avec des pneus bien lavés.



## La tour à pomme de terre



**1** En mars, je bêche une petite surface.

**2** Je pose dessus un cadre en bois de 20 cm de haut environ.

Au milieu, je plante 4 bulbes germés de pomme de terre. La ratte ou la vittelote sont très adaptées à cette technique. Lorsque la tige lève, je remplis le cadre de terre et de compost sans jamais ensevelir l'extrémité.

**3**

Lorsque le feuillage dépasse la hauteur du cadre, j'ajoute un second cadre par dessus et je continue de remplir au fur et à mesure de la pousse. J'arrose beaucoup.

**4**

La tour atteint 7 à 8 cadres sans problème. En août, il est temps

**5** « de démonter » la tour pour récolter.



## Cuisine

La pomme de terre se mange uniquement cuite : à la vapeur, à l'eau ou associée à d'autres légumes dans des soupes ou des gratins. Une bonne manière de faire manger des légumes à toute la famille : ajouter un autre légume à ma purée (carottes, choux fleur, haricots...).



Photo : thebittenword.com

## 9. Navet

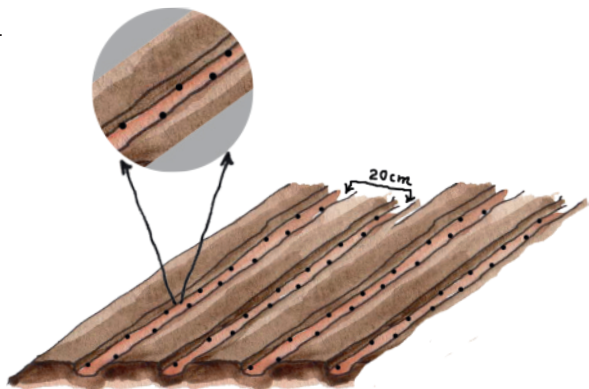
Famille des Brassicacées

Légume Racine

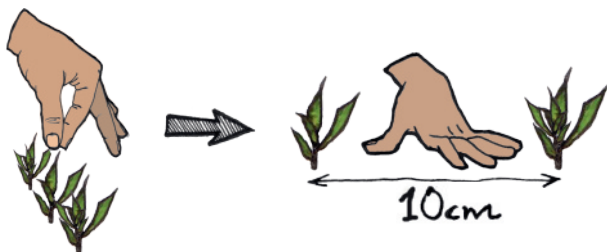


A ne pas mettre après : choux, radis, choix chinois, betteraves, pommes de terre

1. Deux grandes périodes de semis : en mars-avril et en août-septembre. Dans une terre ameublie, je trace des sillons larges à la panne de la binette. J'écarte de 20 cm les rangs. Je sème en zigzag et je couvre de terreau fin. Je tasse le sillon avec une planche et j'arrose en pluie fine. Le navet germe facilement et rapidement, à condition de l'arroser un peu tous les jours.

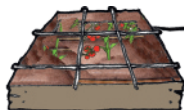


2. J'éclaircis le semis sans pitié en laissant seulement un plant tous les 10 cm.



J'apporte un peu de compost avec un supplément de cendres.

4. Je prélève les navets de printemps gros comme une mandarine. C'est à ce stade qu'ils sont les plus fins au goût. Les navets d'hiver peuvent être plus gros. Le navet "Boule d'or" en particulier se conserve sur place au potager en hiver, en le couvrant d'un voile de forçage par prudence.



*Sa place dans les carrés*

Le navet peut occuper les cases du milieu ou des côtés. Attention, son feuillage occupe beaucoup de place. Je mets 5 plants par case.



*Cuisine*

Cuit, il s'associe très bien avec d'autres légumes. On le trouve dans tous les plats d'hiver : pot-au-feu, couscous, soupe... Nature, je peux le cuire avec un peu de miel pour l'adoucir et le servir en accompagnement. Le feuillage, comme celui des radis, se consomme en potage. Je peux également le manger cru, râpé ou coupé en petits cubes et ajouté en petite quantité dans une salade.



## 10. Pois mangetout

---

*Famille des Fabacées*

*Légume Gousse*

A ne pas mettre après : *les haricots, fèves*

---



1. En climat doux, je sème à partir de l'automne jusqu'au coeur de l'hiver. Sinon, le pois mangetout se sème dès le mois de février jusqu'à fin avril. Plus tard, il devient sensible à la chaleur et attrape un champignon, le "blanc" (l'oïdium), qui nuit à son développement et le fait sécher d'un seul coup.

2.



Je sépare d'un bon pas les rangs pour aérer le feuillage et faciliter la cueillette. J'enterre les graines d'un à deux centimètres.

3.

Je protège les semis des oiseaux, en plaçant des ficelles tendues au dessus des rangs pour les éloigner.

---



4. La germination prend une à deux semaines selon la température.



5. J'installe les tuteurs dès la levée quelque soit la hauteur espérée de mes pois nains ou à rames.

6. Je les butte comme leurs cousins les haricots.

7.



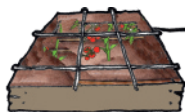
Je paille en mai et j'arrose souvent.

8. Aucun apport de compost ou de cendre n'est nécessaire.

9.



Je récolte les pois mangetout lorsque le grain est à peine formé dans la gousse.



*Sa place dans les carrés*

Le pois mangetout est semé sur le côté nord pour profiter d'un treillage disposé là, et qui servira par la suite aux tomates d'arrière saison plantées en juin.



*Cuisine*

La gousse qui l'enveloppe et le grain se mangent, d'où son nom ! Sa saveur particulière accompagne bien les grillades ou le poisson. Je peux le mélanger aux carottes, aux pommes de terre et aux navets nouveaux.



## II. Fève

---

*Famille des Fabacées*

*Légume Gousse*

A ne pas mettre après : *les pois mangetout et haricots verts*

---

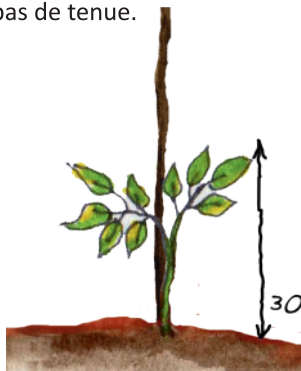


1. En février ou mars, je sème. La fève est assez rustique pour supporter un semis précoce et ainsi mûrir avant les grandes chaleurs qu'elle craint. En climat doux, je peux même la semer en automne.

J'enterre les grosses graines à 5 cm de profondeur.



2. Je tuteure quand les tiges dépassent 30 cm car elles n'ont pas de tenue.



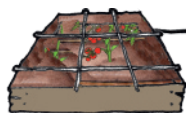
3. Je surveille les attaques de pucerons noirs : ils infestent souvent l'extrémité des tiges. Pour m'en débarrasser, je pince au-dessus du septième bouquet de fleurs. Cela atténue la prolifération des pucerons noirs et accélère la maturation des gousses.

4. Les fèves n'ont aucun besoin particulier (ni compost, ni cendres, ni purin d'ortie).

5.



Je récolte lorsque le grain est gros comme l'ongle du pouce pour déguster « à la croque au sel ». J'attends que le grain soit gros comme la phalange de mon pouce pour réaliser mes purées.



*Sa place dans les carrés*

La fève a sa place dans les cases du côté nord, pour être remplacée par des plantes hautes à tuteurer comme elle. On sème de 5 à 7 fèves par case.



*Cuisine*

Grosses comme l'ongle de mon pouce, je les mange « à la provençale » : crues avec un peu de sel, du pain beurré et du saucisson ! Un peu plus grosses, elles se mangent en purée ou mélangées à d'autres légumes. Je prends soin alors de retirer la première peau amère. C'est fastidieux, mais délicieux ! 1 kg de gousses ne donne finalement que 100 g de graines à manger car il faut écosser une première fois puis enlever la peau de chaque graine, opération que l'on appelle joliment le dérobage !



## 12. Chou chinois

Famille des Brassicacées

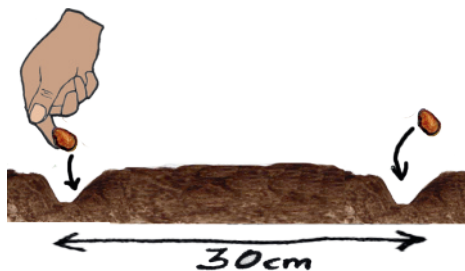
Légume Feuille

A ne pas mettre après : chou, radis et navet



Le pet'sai est le chou chinois le plus connu en Europe. Il a deux grands avantages : il se conserve bien l'hiver et il est facile à cultiver. Il pousse en 3 mois.

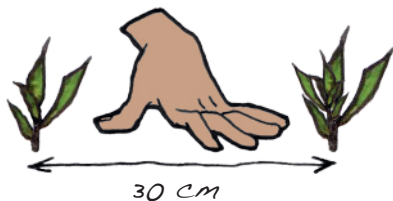
1.



Je le sème à partir de juillet – pas avant ! - jusqu'à début septembre.

Je le sème en ligne directement au potager. Les lignes sont espacées entre elles de 30 cm.

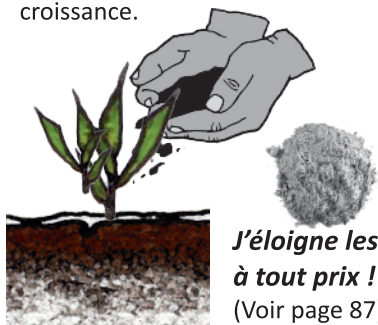
2.



1 mois après la levée, j'éclaircis pour laisser un plant tous les 30 cm sur le rang.

3.

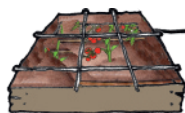
Je fais un ou deux apports de purin d'ortie pour accélérer sa croissance.



**J'éloigne les limaces à tout prix !**  
(Voir page 87)

4.

Je les récolte quelle que soit leur taille avant les grosses gelées.



*Sa place dans les carrés*

Le chou de Chine pousse droit et serré, comme une grosse laitue romaine. Il trouve sa place partout et ne gêne pas les légumes voisins. Il succèdera à des carottes, petits pois, fèves, haricots verts ou laitues. On peut le faire suivre par des laitues d'hiver, de la mâche ou de l'ail. On place 1 ou 2 plants de chou chinois dans une case selon la taille recherchée.



*Cuisine*

Le chou chinois se consomme aussi bien cru que cuit. Coupées en fines lanières, ses feuilles croquantes et juteuses sont particulièrement bonnes en salade. Pour le faire cuire, je le coupe de la même manière. Cuit dans un peu d'eau « à l'étouffée », il garde son bon goût et pourra être mélangé avec des légumes un peu moins juteux, en potée ou en ragoût.





*Chapitre 3 : Entretenir et Soigner le potager  
les gestes essentiels*

# 1

## Préparer mon terrain



### Défricher : le premier geste du jardinier

Dans un premier temps, je me débarrasse des herbes spontanées de mon terrain. Deux solutions s'offrent à moi :



Avec de la patience, je couvre le sol d'une grosse couche de paille ou de carton ou d'un morceau de bâche noire. Au bout de deux mois, les herbes indésirables pourrissent à l'obscurité et nourrissent le sol. Bêcher est alors beaucoup plus facile.



Si je n'ai pas le temps d'attendre, je me munis d'un sarcle (on l'appelle aussi la houe). J'ôte avec cet outil la couche d'herbes de la surface du sol.



### Comment sarcler longtemps sans me faire mal au dos ?

1 Avec le sarcle (houe), je coupe les racines des plantes qui envahissent le terrain. *L'outil ne doit pas être rouillé et être bien affûté pour faciliter le travail.*

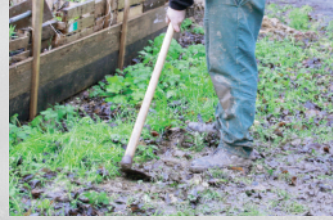


2 Je me place debout, le sarcle entre les jambes. Je tiens une main sur le haut du manche et l'autre un peu plus bas, sans fléchir les genoux.





3 Je lève le sarcle d'environ 50 cm et le laisse tomber sans forcer en le dirigeant juste entre mes jambes écartées. La pane du sarcle doit s'enfoncer en parallèle de la surface du sol et non en profondeur, de façon à découper les racines des plantes.



4 Toujours debout sans me pencher, je fais un petit pas en avant. Je recommence en soulevant de nouveau le manche sans arracher de mottes en visant quelques centimètres en avant.



## Bêcher

Les plantes ont besoin d'un sol souple et aéré sur au moins 20 cm pour se nourrir. Il s'agit donc de travailler la terre en profondeur afin que les racinelles croissent le plus vite possible.

Bêcher est un travail difficile. En fonction de ma terre, je dois choisir le bon outil.



Pour une terre lourde, la fourche bêche est la plus adaptée pour éviter les grosses mottes.



Par contre, pour une terre légère, la pelle bêche est idéale pour retourner rapidement le sol.

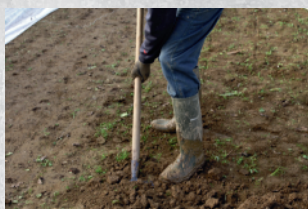
La fourche bêche présente quand même l'avantage d'épargner les vers de terre, alliés du jardinier.





## Comment bêcher sans se décourager ?

- 1 Au contraire du sarclage, je bêche en reculant.
- 2 Je tiens la bêche bien droite devant moi. Je l'enfonce en appuyant sur la pelle ou la fourche avec mon pied.
- 3 Une fois enfoncée, je tire sur le manche en le tenant par le haut sans me baisser. Je décolle ainsi une grosse motte de terre.
- 4 Je fléchis un peu les genoux, et place le bas du manche juste au-dessus de mon genou. En même temps, j'appuie sur le haut du manche. Je soulève ainsi la motte de terre sans trop d'effort en faisant levier.
- 5 Je maintiens la position et tourne le manche de façon à laisser tomber la motte de terre à l'endroit où je l'ai prise.
- 6 Si la motte n'est pas tout à fait brisée, je lui donne un petit coup avec le tranchant de la bêche pour terminer le travail.
- 7 Je continue le travail en reculant et en attaquant la prochaine ligne en sens inverse.



---



## Griffer

Malgré le bêchage, il reste probablement de grosses mottes sur mon terrain.



Je brise les grosses mottes restantes en griffant avec un croc.



J'enfonce les dents dans le sol, puis je remue la terre dans un mouvement de « va et vient » à plat.

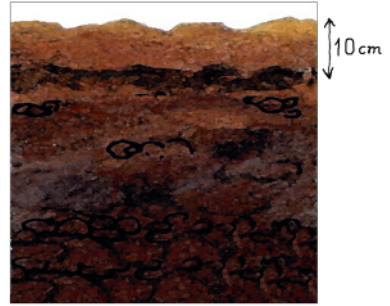


J'enlève toutes les racines et les cailloux que je trouve à ce moment.



## *Un dernier petit coup de râteau avant de semer*

La terre est presque prête pour recevoir des graines. Il s'agit maintenant de préparer le lit qui accueille les semences. Ce lit correspond aux premiers centimètres de la surface du sol. Les mottes de terre doivent être aussi fines que les graines qu'elles vont accueillir. Ratisser permet, aussi, de rendre le sol bien plat et d'éviter ainsi les flaques quand j'arrose.



Je me place sur le côté de la terre que j'ai bêchée. Je pose les dents du râteau sur le sol sans les enfoncer. Une de mes mains est placée sur le bout du manche, l'autre environ quarante centimètres en dessous.



Je tire le râteau vers moi sans chercher à enfoncer les dents. Puis je repousse l'outil de la même façon. Mes mouvements doivent être énergiques et souples.



Je prends la terre des bosses en appuyant un peu sur les dents et je bouche les creux avec la terre que j'entraîne.



Je récupère les cailloux que le ratissage a repoussés sur le côté.

# 2

## Semer ou planter



### Pourquoi semer ?



Par économie (cela coûte moins cher que d'acheter les plants) ;



Pour choisir des variétés rares ou à mon goût ;



Pour le plaisir de voir grandir mes légumes depuis la graine !



Parce que parfois, je n'ai pas le choix : les légumes racines (carottes, radis...) ne supportent pas le repiquage (sauf les betteraves).



### Quand semer ?



**ATTENTION ! Ne pas planter trop tôt au printemps ! Patienter ! Les plants achetés trop tôt dans les jardinerie végétent ou au pire, sont grillés par les dernières gelées.**



*Fin février et début mars :*

En attendant d'agir au potager, je prépare mes plants en caissette.



J'installe mes semis sous un châssis ou dans des caissettes en polystyrène rangées contre un mur exposé au sud.

## Fin février début mars :

Le cerfeuil, les chicorées, les choux pommés ou de Bruxelles, le fenouil, les oignons, les poireaux se prêtent à ce semis de fin d'hiver, juste après les derniers coups de grand froid.



Les tomates, les aubergines, les piments se sèment dans la maison pour être repiqués en mai, une fois la terre bien réchauffée.



## Fin mars :

Fin mars, les premières journées ensoleillées réchauffent le sol. C'est le printemps. Je sème directement au potager les fèves, les pois, les laitues batavias, les radis. Je plante dans le même temps les pommes de terre.





## En avril ou mai :

En avril ou mai selon les régions, lorsque la douceur est véritablement installée :

✓ Je peux me lâcher complètement ! Je repique mes plants.



✓ Je répète en petites quantités les semis des mois d'avant pour avoir des légumes qui arrivent à maturité au fur et à mesure de la saison : radis, salades...



✓ Je débute les semis directs de haricots verts, de maïs, de laitues, de betteraves, de courges, de concombres, de courgettes et de salsifis.



## En août :

En août, le retour des pluies plus importantes annonce un second printemps. Je cultive les légumes à récolter à la fin de l'automne ou en hiver. Les navets, les choux chinois, les radis noirs, les betteraves Crapaudine, les chicorées, la mâche, les laitues dites « de printemps » et celles pour l'hiver. Je peux également tenter un dernier semis de haricot vert à cueillir avant les gelées de plus en plus tardives.





## Combien semer ?

Tous les jardiniers ont tendance à avoir la main lourde ! Je tente de planifier. Par exemple : combien de salades je mange par semaine ? 4 ou 5 ? Admettons que j'en laisse aux limaces 1 ou 2. Il m'en faut donc environ 6 par semaine, soit 24 par mois. Je généralise ce raisonnement à tous les légumes.



Je constate qu'il vaut mieux semer ou planter régulièrement en petite quantité.

### **En guise d'indication :**

Pour une famille de 4 personnes, je peux compter :

- ✓ 3 pieds de courgette,
- ✓ 3 pieds de concombre,
- ✓ 12 pieds de tomates,
- ✓ 120 à 200 plants de poireaux,
- ✓ pour les salades, choux, céleri, fenouil, je sème l'équivalent d'une largeur de caissette en polystyrène. Je les repique par 12 plants au maximum ;
- ✓ pour les haricots verts et les pois mangetout, 1 rang de 5m, 3 à 4 fois à 3 semaines d'intervalle d'avril à juin ;
- ✓ pour les pommes de terre : à planter en fonction de mon courage et de mes envies !

Avec l'expérience, j'ajuste d'une année sur l'autre.

**Je complète avec les produits du marché ou du troc avec d'autres jardiniers.**



## Semer en ligne



Je me munis d'un cordeau. Il s'agit d'une pelote de ficelle à laquelle est noué un bâtonnet à chaque extrémité.





- 2 Je choisis l'endroit où je sème et tends la ficelle entre les deux bâtonnets de façon à constituer une ligne bien droite.

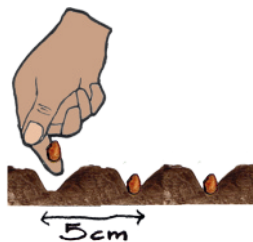


- 3 Avec le manche du râteau, je creuse un sillon en suivant la ficelle du cordeau. Le sillon doit être peu profond. Un peu moins que la phalange d'un doigt pour les petites graines (salades, radis) et la taille de mon index pour les grosses graines (fèves, pois ...)



- 4 Je mets les graines dans la paume de ma main la moins habile.

- 5 Avec l'autre main, je place les semences une par une au fond du sillon. Je prends la précaution de laisser un intervalle régulier entre chaque graine (pour les distances entre chaque graine, je vérifie sur les fiches légumes ou sur les sachets de semences).



- 6 Quand la ligne est finie, je rebouche le sillon délicatement en tirant de la terre fine avec le râteau.

- 7 Je pose à plat le râteau sur le sillon et tapote avec pour tasser la terre.



- 8 J'arrose en pluie fine avec la pomme d'arrosoir.





## Repiquer des plants en racines nues

- 1 Je rassemble mon matériel : un seau, le cordeau, un plantoir, un arrosoir et les plants.



- 2 Je trace une ligne droite avec mon cordeau.



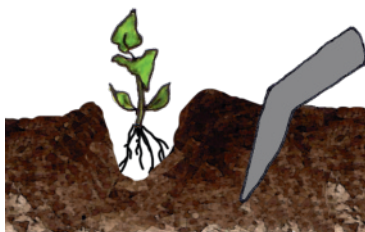
- 3 À proximité du fil, j'enfonce d'environ la longueur de mon index mon plantoir bien droit dans le sol. Je tournicote un peu pour former un joli trou.



- 4 Je pose un plant au fond du trou, racines en avant.

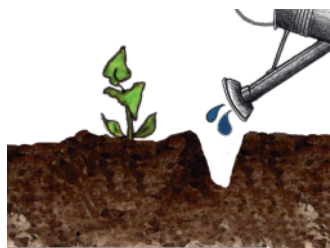


- 5 Avec ma main la moins habile, je soulève légèrement le plant afin d'obtenir des racines bien droites. En même temps avec l'autre main, j'enfonce le plantoir bien droit, 2 cm à côté du premier trou.



- 6 Je maintiens le plantoir enfoncé et le bascule vers le plant de manière à tasser de la terre sur les racines.

7 Je dégage le plantoir et laisse le trou qu'il forme à côté du plant. Il permet de mieux viser quand j'arrose.



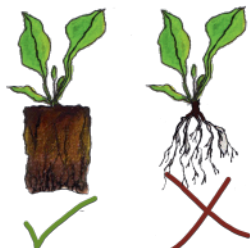
8 Je vérifie que mon plant est bien repiqué en tirant délicatement dessus. S'il bouge, je recommence.



## *Bien choisir ses plants achetés*

Si je n'ai pas eu le temps de produire mes propres plants, je peux en acheter.

- ✓ Je prends uniquement les plants qui correspondent à la bonne époque.
- ✓ Je préfère les plants en motte plutôt qu'en racine nue, toujours un peu plus fragiles.
- ✓ Je néglige les plants dont les racines dépassent du trou de drainage.



Je ne prends pas les plants jaunâtres, rachitiques, ou qui portent déjà des fleurs ou des fruits (ils végètent depuis trop longtemps dans le pot.)

- ✓ Je vérifie l'humidité de la motte. Si elle est sèche, je me méfie.

---

# 3 Désherber

---

Concernant les herbes indésirables, la surveillance doit commencer au plus tôt.



Je paille entre les rangs de légumes pour limiter l'invasion.



Je bine régulièrement mes plantations quand les herbes indésirables sont à peine sorties de terre. Le mieux est de le faire une fois par semaine par temps humide.



Si je me suis laissé déborder (comme cela arrive à tous les jardiniers ! ) et que les plantes sauvages ont tellement grandi qu'elles étouffent les plantations, j'oublie la binette dans un premier temps. J'arrose abondamment l'endroit envahi. Je patiente 1/2h pour que l'eau pénètre en profondeur.



Maintenant, la terre est assez souple pour arracher à la main, une par une, les envahisseuses. Je veille à sortir le maximum de racines. Le potager est de nouveau propre, prêt à être biné dès la semaine prochaine !

# 4

## La quête de la lumière : Eclaircir et tuteurer

Chaque plante doit avoir sa part de lumière. Il arrive qu'au potager, les plantes poussent et se fassent de l'ombre les unes aux autres, surtout lorsque j'ai semé directement au potager. Cela gêne leur croissance.



Je veille à respecter les écartements conseillés entre les plants lors du semis ou du repiquage.



Si, malgré tout, les plantes sont trop serrées, j'élimine sans regret celles qui sont en trop. Ce geste s'appelle «éclaircir».



### Éclaircir une plate-bande

1



J'arrose la plate-bande et patiente au moins 1/2h.



2

Je vérifie l'écartement nécessaire entre deux de ces plantes ; par exemple je dois laisser 10 cm entre chaque betterave, mais seulement 1 cm entre chaque radis.



3



Je saisis entre le pouce et l'index, au pied des feuilles et à ras du sol, la pousse que je souhaite éliminer. Je tire doucement de façon à ne pas bouleverser les plants que je veux garder.

4

Je poursuis ce travail d'arrachage, jusqu'au moment d'obtenir l'écartement voulu entre deux plants.

5



A la fin, j'arrose de nouveau pour retasser délicatement la terre sur les racines un peu bouleversées.



## Tuteurer



Certaines plantes, pour capter le maximum de lumière, s'étalent par terre avec de longues tiges ou grimpent en lançant des petites tiges qui s'accrochent comme des lianes. Les petits pois, les haricots grimpants, les concombres et les melons s'accrochent sur des tuteurs. Même les énormes citrouilles peuvent s'installer sur des tuteurs ! Ce n'est pas la tige qui cassera, au pire c'est le tuteur !

### **Faire grimper ces plantes est très pratique pour le jardinier :**

- ✓ Elles tiennent moins de place.
- ✓ Elles risquent moins de maladies dues à l'humidité du sol.
- ✓ Leurs fruits sont plus faciles à ramasser.



**Pour faire un tuteur, je peux prendre une tige en bois, en métal... le tout est qu'il soit suffisamment costaud et bien planté.**



# 5

## Protéger et soigner mon potager



### Renforcer ou soigner mes plantes

Guérir un potager, c'est toujours un peu compliqué. Le mieux est qu'il ne soit jamais malade. Bien nourri, arrosé sans excès, semé de plantes variées, le jardin n'a aucune raison de souffrir. Beaucoup d'observation et une bonne réactivité viennent à bout des « coups de fièvre » du potager.

**Certaines plantes augmentent les capacités des autres plantes à se défendre ou repoussent l'invasion de parasites.**

La plus connue est le "purin" d'ortie, qui renforce les plantes contre le mildiou et les attaques des pucerons, mais il existe aussi la décoction des feuilles de rhubarbe contre les limaces, de fougère contre les larves d'insectes du sol, etc.



### Faire son purin d'ortie

Avec des gants, je cueille des feuilles fraîches d'ortie. Je choisis celles qui piquent. Elles seules sont véritablement efficaces.



- 2 Dans un grand seau en plastique, je mets à fermenter 1kg de feuilles avec 10 litres d'eau de pluie de préférence. Je place le seau à l'ombre dans un endroit assez frais ou dans une pièce aérée.
- 3 Attention, je ne laisse jamais mon purin au soleil. Il pourrirait pour former un purin bon à nourrir les plantes et non à les soigner.
- 4 Je brasse tous les jours mon seau. Au bout de quelques jours, il apparaît au fond du seau des centaines de petites bulles qui remontent.
- 5 Une fois, ces petites bulles disparues même lorsque je brasse mon seau, c'est le signe que le purin est prêt. Il est temps d'arrêter la fermentation avant qu'elle ne devienne un purin puant !
- 6 Pour cela, je filtre le purin avec un morceau de drap pour ôter le reste de feuillage à moitié pourri. Je place le « jus » dans un bidon à l'abri de la lumière et au frais. Je peux le conserver ainsi pendant plusieurs mois.
- 7 Je pulvérise ce purin sur les plantes à raison d'1 dose de purin pour 4 doses d'eau pure, un peu comme un sirop.
- 8 Une pulvérisation par semaine suffit en général à protéger le potager.



*Bonnes Récoltes !*







Le Manuel des jardiniers sans moyens, conçu et distribué par l'[association Les Anges Gardins](http://www.angesgardins.fr), est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Paternité - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 3.0 Unported.

L'original du Manuel est consultable et téléchargeable à l'adresse : <http://www.angesgardins.fr/manuel>

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues avec notre accord en nous contactant sur <http://www.angesgardins.fr>



## *Le Manuel dans son contexte*



Le *Manuel des jardiniers sans moyens* part de la conviction que tout le monde peut jardiner, malgré l'absence d'expérience, de terrain ou de moyens financiers.

Le Manuel est conçu par des acteurs profondément ancrés dans une pratique d'éducation à l'autonomie de la personne. Ici, il n'est pas seulement question de subsistance. Nous avons la certitude que l'activité personnelle liée à l'alimentation du foyer « donne de l'épaisseur » à nos vies, développe l'estime de soi, offre de nouvelles voies du « bien vivre ensemble ».

Le *Manuel des jardiniers sans moyens* permet au néophyte impécunieux de jardiner en totale autonomie. Ses auteurs encouragent toutefois sa prise en main dans un cadre plus volontiers collectif, rendant l'« autoproduction accompagnée » envisageable.

A cet égard, le *Manuel des jardiniers sans moyens* constitue l'ouvrage support des « ambassadeurs du jardinage et du bien vivre alimentaire » animateurs-guides au quotidien des premiers pas des jardiniers.

Toutes précisions utiles sont apportées sur notre site [www.angesgardins.fr](http://www.angesgardins.fr), dans la rubrique traitant de notre campagne d'action "Un horizon alimentaire pour chacun".



Le *Manuel des jardiniers sans moyens* part de la conviction que tout le monde peut jardiner, malgré l'absence d'expérience, de terrain ou de moyen financier.

Trop souvent, les guides de jardinage sont coûteux, rédigés par des spécialistes passionnés, qui ne font pas toujours attention au vocabulaire compliqué des jardiniers chevronnés qu'ils sont. Et l'essentiel n'est pas toujours donné !

Cet ouvrage est complet : absolument TOUT du strict nécessaire pour se lancer dans l'aventure est présenté, sans compliquer les choses et en veillant à bien illustrer.

Une fois transmis quelques bases simples, nous proposons de nouvelles façons de jardiner, même sans terrain. Ces méthodes, nous les avons testées pendant plusieurs années avec succès et cela, sans vider le porte-monnaie, sans consacrer trop de temps à des travaux laborieux qui ont donné au jardinage la réputation d'être une corvée.

Nous proposons ensuite de découvrir comment réussir 12 légumes particulièrement « faciles à vivre » et savoureux.

Nous sommes heureux de vous communiquer cet art du jardinage tel que nous l'aimons et le mettons en pratique et vous souhaitons du bon temps, du jardin à la table, à partager en famille et entre amis !



Réalisation en partenariat avec

