

Être en harmonie avec les saisons et avec son territoire

L'offre commerciale en légumes est pléthorique, et celle provenant de l'agriculture biologique progresse d'année en année. Favoriser ce dernier mode de production est une bonne chose pour plusieurs raisons : respect de l'environnement, de notre santé, de celle de nos proches et des agriculteurs. Cependant, bio ne signifie pas systématiquement local, et à moins d'acheter à la ferme, sur un marché de proximité ou en AMAP¹, on trouve des produits issus de l'agriculture biologique qui ont parfois parcouru des centaines ou des milliers de kilomètres.

Des légumes de saison

Le meilleur moyen de consommer des légumes de saison, et plus précisément des saisons de son territoire, c'est évidemment de les produire soi-même. Lorsque l'on débute au potager, on peut d'ailleurs être surpris du délai nécessaire pour obtenir certaines productions. L'exemple typique est celui de la tomate, que l'on trouve dorénavant toute l'année sur les étals, même bio, alors que, selon la région, il n'y en a pas au jardin avant juillet voire août. On sait que la tomate est un légume d'été, mais on a pourtant tendance à l'associer aux premières journées chaudes et ensoleillées. Dès le mois de mai, on en a « envie » alors que dans les potagers, c'est seulement le temps de sa plantation ! Les légumes « de saison » du marché ou de l'épicier ne correspondent

1. AMAP (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne) : création d'un lien direct entre paysans et consommateurs.



Dans le commerce,
les mêmes légumes
toute l'année !

donc pas forcément aux légumes de saison de notre jardin : il nous faut réapprendre les dates de récolte de la plupart d'entre eux.

Des légumes produits localement

Qui dit légumes de saison dit aussi légumes produits localement. Si l'on trouve des tomates toute l'année, c'est qu'elles viennent de loin, et qu'elles sont souvent produites sous serre. Acheter au marché local (pas à des revendeurs bien sûr, mais directement à un maraîcher), à la ferme, en AMAP, permet d'avoir des légumes cultivés localement. Cependant si notre potager est accessible à pied, c'est la manière la plus locale d'obtenir des légumes, avec une dépense énergétique minimale, surtout si l'on n'utilise aucune machine thermique.

Tendre vers l'autonomie alimentaire

À l'heure où la production alimentaire est devenue mondialisée et nous échappe en grande partie, produire une partie de sa nourriture est un acte politique important. C'est une démarche individuelle relativement simple et rapide à mettre en place. Les légumes représentant une part importante de notre ration alimentaire, viser à les produire tous dans son potager nous rapproche de l'autonomie alimentaire, qui peut être complétée par la production de fruits, de petits élevages (lapins, poules...).

Prendre en charge une partie de son alimentation

Pour un foyer de la classe moyenne d'un pays riche, produire une partie de son alimentation est loin d'être indispensable, comme ce peut être le cas dans les pays pauvres. Nous verrons que les économies réalisées en faisant son potager ne sont pas négligeables (p. 21) mais, pour la plupart d'entre nous, nos revenus nous permettent d'acheter les légumes nécessaires à une alimentation saine, même si leur qualité n'est pas toujours au rendez-vous. Toutefois, les zones de production alimentaire sont de plus en plus éloignées des grands centres de consommation, notamment celles des fruits et légumes, ce qui rend sensible la question de l'approvisionnement. En cas de crise majeure – financière ou énergétique –, dont on est loin d'être à l'abri, cet approvisionnement pourrait cesser brutalement, y compris pour des aliments de base comme les céréales ou les

Au potager, les premières tomates sont rarement récoltées avant le mois de juillet.



Une heure par jour en moyenne pour produire tous mes légumes.



Commencer petit

Si vous débutez au potager, ne cherchez pas à produire systématiquement tous vos légumes la première année. Vous prenez en effet le risque de vous décourager si tous les résultats ne sont pas au rendez-vous. Il est toujours préférable de commencer petit, et d'agrandir la surface cultivée au fur et à mesure que vous prenez de l'assurance. Oubliez les surfaces proposées plus haut, et commencez selon vos disponibilités, par exemple en utilisant la technique du potager en carrés (voir encadré).

Le potager en carrés, pratique pour débiter

Le principe du potager en carrés est de cultiver des parcelles carrées d'environ 1,20 m de côté, délimitées par quatre planches de bois à l'intérieur desquelles est apporté un mélange de bonne terre et de compost. L'intérêt du dispositif est de pouvoir jardiner sans attendre sur un terrain difficile, sans avoir besoin de travailler le sol puisqu'on en reconstitue un très léger, et de commencer petit (1,44 m² par carré). Il permet aussi de s'initier à la succession et à l'association des cultures, en divisant le carré en 9 carrés plus petits de 40 cm de côtés. Si c'est une bonne solution pour démarrer petit, par contre produire tous les légumes pour une personne sur une année demanderait trop de carrés (il en faudrait 63 pour atteindre la surface cultivée de 90 m² proposée précédemment !), donc énormément de manutention, et beaucoup de place (il faut pouvoir circuler tout autour de chaque carré).

Le jardin au carré, pour commencer petit!



Fraisier

Fragaria grandiflora (Rosacées)

- * Compost : ++
- * Espacement sur le rang : 40 cm
- * Espacement entre les rangs : 40 cm

L'essentiel

La fraise n'est pas un légume, mais fait traditionnellement partie des productions potagères. Restant en place environ quatre ans, le fraisier s'intègre parfaitement dans les rotations du jardin.

Quand et combien ?

Le mode de multiplication le plus courant des fraisiers est sa propagation par stolons, qui sont des tiges sur lesquelles de nouveaux pieds se développent. Soit vous récupérez ces nouveaux pieds pour les repiquer, généralement à l'automne puisque c'est en fin d'été qu'ils se forment, soit vous les laissez envahir un côté de la fraiserie (voir ci-dessous).

Astuces

Je fais en sorte que ma planche de fraisiers se déplace toute seule. Comment ? Tout simplement en plantant, sur l'un des côtés de la planche, les deux rangées de poireaux d'hiver que je fais tous les ans. D'eux-mêmes, les stolons envahissent les poireaux, et les nouveaux plants de fraisiers s'installent entre les fûts de poireaux durant l'automne et l'hiver. Au



printemps, je sème des cosmos au milieu de la planche de fraises pour leur faire de l'ombre, car à l'origine le fraisier est une plante de sous-bois.

Ma production

- * Surface consacrée : 3 m²
- * Quantité produite par an : 5 kg
- * Économie : 75 euros

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
*												

* Très variable selon les variétés

Haricot (vert et sec)

Phaseolus vulgaris (Fabacées)

- ✳ Faculté germinative : 3 ans
- ✳ Température de germination : 16-30 °C
- ✳ Levée : 5-8 jours
- ✳ Pas de retour avant 5 ans
- ✳ Compost : +
- ✳ Espacement sur le rang : 5 cm (ou 30 cm en poquets)
- ✳ Espacement entre les rangs : 40 cm

L'essentiel

Quel bonheur de consommer des haricots verts fraîchement cueillis. En avoir au potager est bien la seule solution pour les consommer extra-frais. Très facile à produire, le haricot permet aussi de faire entrer de l'azote au potager puisque comme la fève, le pois ou le pois chiche, il appartient à la famille des Fabacées, qui utilise l'azote de l'air au lieu de le prélever dans le sol.

Quand et combien ?

Le haricot est une plante nécessitant de la chaleur, en particulier pour sa germination. Inutile donc de tenter des semis trop tôt au printemps. Il faut attendre en général la mi-avril, voire la mi-mai dans les climats frais, pour commencer les premiers semis. Ces dernières années cependant, grâce à des printemps de plus en plus chauds, je le sème systématiquement fin mars, et il m'arrive d'en consommer dès le 1^{er} juin.

Échelonner les semis pour avoir des haricots verts tout l'été.



Astuces

Pour en récolter régulièrement tout l'été et au début de l'automne, il faut échelonner les semis, environ toutes les trois à quatre semaines, jusqu'à fin juillet (par exemple le 20 avril, le 20 mai, le 20 juin, le 20 juillet). Pour favoriser leur levée, je les sème systématiquement en poquets de 6 ou 7 graines.

Ma production

- ✳ Surface consacrée : 6 m²
- ✳ Quantité produite par an : 5 kg
- ✳ Économie : 30 euros

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
1												
2												

1. Haricots verts (filet, mange-tout) (environ deux mois entre le semis et le début de la récolte) • 2. Haricots à écosser (environ trois mois entre le semis et la récolte)