



# Recommandations pour votre potager express



Saine Abondance

Utiliser et valoriser les services et les ressources renouvelables et biologiques

# SOMMAIRE

<i>Une association végétale à planter dès maintenant</i>	2
En cas de jardin extérieur	4
En intérieur si pas d'espace vert extérieur	5
<i>Les 8 légumes à planter qui nécessitent ZÉRO entretien</i>	6
L'arroche	7
Le chénopode bon-Henri	8
La laitue «Feuille de chêne»	9
Le poireau perpétuel	10
La roquette vivace	11
La tomate «Matt's Wild Cherry»	12
Le chou «Daubenton»	13
La pomme de terre «Vitelotte noire»	14



•  
*Une association  
végétale à planter  
dès maintenant*  
•



## En cas de jardin extérieur

### Un exemple à succès millénaire : « Les trois soeurs »

Cette combinaison ancestrale nous vient directement des Mayas et s'appelle chez eux « **la milpa** ».

Il s'agit d'une combinaison végétale qui perdure jusqu'à nos jours pour ses bienfaits nutritionnels et de gain de temps pour le jardinier.

La milpa, c'est donc le fait de cultiver ensemble sur la même parcelle à la fois **du maïs avec des haricots et une courge**.

Chaque plante joue un rôle bénéfique pour les autres.

En effet, le maïs sert de tuteur aux haricots, et permet donc une production optimisée sur une surface donnée.

Le haricot forme des sortes de nodules sur ses racines, nodules qui permettent l'assimilation de l'azote de l'air par un travail bactériologique (une symbiose, donc). Cet azote devient alors accessible dans le sol, aux plantes qui en ont plus besoin que le haricot, à savoir le maïs, et surtout les courges.

Cette captation de l'azote dans le sol crée la fertilisation gratuite de votre sol.

Intéressant n'est-ce pas ?

Les courges profitent de ce généreux voisin pour se développer à ses pieds, couvrant ainsi le sol de grandes feuilles bien épaisses, faisant office de parasol.

Les pieds de haricots et de maïs bénéficient donc d'un ombrage efficace, réduisant l'évaporation de l'eau présente dans le sol. Cela tombe bien, le maïs a de grands besoins en eau...

Bref, dans cette association, chacun apporte ce qu'il peut, et tout le monde trouve son compte ! Et même le jardinier, qui peut laisser cette milpa fonctionner en autonomie.



*En intérieur si pas  
d'espace vert extérieur*

**Voici 2 combinaisons végétales que je vous recommande :**

- Framboise, basilic, tomate et courge, pensées.
- Salade, fraise, origan, poivron, coquelicot ou oeillet d'Inde.





•  
Les 8 légumes  
à planter  
qui nécessitent  
0 entretien  
•



## L'arroche

Cette plante annuelle cousine de l'épinard offre des feuilles tendres, à consommer crues en salade ou cuites, en verdure, à la façon des blettes.

La variété à feuilles pourpres est non seulement plus jolie, mais encore, elle possède un avantage certain : il est beaucoup plus facile de repérer les endroits où elle s'est ressemée d'elle-même !

**Pour la réussir** : semez-en quelques graines à la surface d'un petit endroit de terre libre, donnez un coup de râteau par-dessus, et laissez la nature agir.



## Le chénopode bon-Henri

Venue des montagnes, cette plante vivace forme un épais feuillage, fondant après cuisson, qui s'emploie lui aussi comme les épinards mais sans le goût ferreux de ces derniers.

Cette plante aime la fraîcheur et l'humidité, et demande une exposition ensoleillée. Une fois installée, la plante vit très longtemps à partir de sa souche épaisse, sans envahir ni se ressemer.

**Pour le réussir :** plantez-en un jeune pied là où la terre reste humide en été, par exemple à proximité d'un point d'arrosage.



## La laitue «Feuille de chêne»

Cette variété classique des étals et des jardins a la propriété de se ressemer à l'identique lorsqu'on la laisse monter à graine.

Les jeunes plantules nées sans l'intervention du jardinier sont plus résistantes aux limaces et se développent sans aide particulière, pourvu qu'il subsiste un coin de terre remuée à proximité.

La variété pourpre semble plus prolifique et résistante que la forme verte. D'autres salades peuvent se comporter de la même façon, en particulier les romaines. Les chicorées dégénèrent rapidement et ne sont pas adaptées à cet usage.

**Pour la réussir** : semez-la à la volée sur un coin de terre nue, et laissez monter à graine quelques plants après la récolte.





# Le poireau perpétuel

C'est l'ancêtre du poireau classique, à la taille plus fine et comportant une sorte de bulbe à la base.

Dès le milieu de l'hiver, son feuillage émerge avant de laisser place à de fins fûts, tendre et goûteux, à la saveur prononcée.

C'est le petit bulbe souterrain qui lui confère sa pérennité, un peu comme l'ail ; il se consomme d'ailleurs de la même façon une fois que le feuillage a séché. Il aime une terre drainante.

**Pour le réussir** : plantez-le soit d'août à février sous forme de bulbes, soit sous forme de plants le reste de l'année.





# La roquette vivace

*Diploxiastenuifolia*, de son vrai nom, porte presque toute l'année de petites feuilles à la saveur de roquette très prononcée.

Ses feuilles se consomment crues, de préférence en mélange avec une autre salade pour les palais délicats, ou cuites.

Elle est parfaitement rustique et aime tous les sols, mais une terre fraîche en été lui réussit mieux.

**Pour la réussir** : semez-la ou plantez-la dans un endroit ensoleillé. N'hésitez pas à la rabattre après la floraison pour obtenir un nouveau feuillage.





## La tomate «Matts Wild Cherry»

Elle n'est pas vivace mais se ressème avec une étonnante facilité, comme une mauvaise herbe !

Cette tomate-cerise est très goûteuse et un pied peut produire près de 2 kg de fruits.

Elle ne se taille pas mais il vaut mieux éclaircir les jeunes plants pour n'en garder qu'un seul tous les 40 cm. En effet, cette tomate pousse autant en largeur qu'en hauteur et finit par former un épais buisson à la fin de la saison.

**Pour la réussir :** semez-la en place jusqu'à la mi-juillet, et laissez quelques fruits sur le plant pour qu'elle se ressème l'année suivante. L'année d'après, couvrez la terre d'un voile de forçage en avril-mai pour hâter la levée des graines endormies dans le sol.





## Le chou «Daubenton»

Ce chou perpétuel forme une sorte d'arbuste atteignant environ 1 m de haut.

Il est résistant au froid, même si les hivers sévères le privent de ses feuilles. Il repart alors de la souche.

Il ne forme pas de pommes mais une profusion de feuilles que l'on fait poêler ou que l'on utilise dans la confection de farces et autres dérivés végétaux.

Sa variété à feuilles panachées, plus décorative, a les mêmes propriétés.

**Pour le réussir :** plantez-le en terre riche et à l'abri des vents froids de l'hiver.

Apportez-lui un peu de compost en fin d'hiver.





## La pomme de terre «vitelotte noire»

Cette variété forme de petits tubercules à la chair violette, dont la couleur tient à la cuisson.

Elle est parfaitement rustique là où le sol est drainant et n'a pas besoin d'être replantée. Elle peut même devenir un peu envahissante si on ne la récolte pas !

Revers de la médaille, elle est assez peu productive par rapport aux variétés modernes, mais ne craint pas les maladies.

**Pour la réussir** : ne récoltez pas tout, mais les trois quarts de la production de chaque année. Paillez l'endroit où vous la cultivez pour éviter la concurrence de l'herbe.





Pour obtenir des récoltes naturelles spectaculaires,  
il existe des centaines d'autres choses à connaître.

Bien sûr, il faut commencer pas à pas.  
J'ai créé pour vous quelque chose d'unique.

**Quelque chose qui n'existe encore nulle part ailleurs, pour vous  
aider à jardiner en permaculture, quel que soit votre niveau !**

Où je vous partage tout ce qu'il faut faire et tout ce qu'il ne faut pas  
faire CHAQUE MOIS pour créer un jardin comestible ou un potager,  
en ville comme à la campagne !

Afin d'avoir des récoltes abondantes en en faisant  
le minimum possible !

Vous découvrirez par exemple quoi planter et à quel moment !  
Pour chaque plante, vous bénéficierez de mes astuces, de tutos de  
plantations et de calendriers de semis et de récoltes. Et ce n'est  
qu'un exemple !

---

**Cliquez ici pour en savoir plus**

---

**Crédit photos :** Shutterstock / B&G Médias / Photosjardin / Rustica.fr

Toute reproduction, modification ou diffusion de ces contenus sans le consentement  
de *Saine Abondance* est interdite.