

# TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos .....	xv	Conseil n° 5 – Faire un plan ou prévoir les agencements dans les pots.....	20
<b>LE POTAGER : UN RETOUR À LA SIMPLICITÉ BIEN ENRACINÉ DANS LA MODERNITÉ</b> .....	1	Conseil n° 6 – Installer un système d'irrigation maison.....	20
1. Intégrer le potager à l'aménagement paysager.....	1	Conseil n° 7 – Se faire aider par les spécialistes pour les plantes difficiles.....	22
2. Utiliser ses légumes, fines herbes et petits fruits chaque jour .....	2	Conseil n° 8 – Mélanger légumes, fines herbes et fleurs comestibles.....	23
3. Cultiver toute l'année.....	3	Conseil n° 9 – Prendre soin de son sol .....	23
4. Rechercher des solutions naturelles.....	4	Conseil n° 10 – Ne pas perdre son calme à cause de la culture biologique, du jardinage biodynamique ou les plantes compagnes.....	25
5. Pratiquer le jardivertissement.....	4	<b>UN POTAGER QUI NE MANQUE PAS DE POTS</b> .....	27
6. Cultiver en pot.....	5	Où placer les contenants?.....	27
7. Faire pousser à la verticale .....	6	Quel type de contenant utiliser?.....	28
8. Rechercher l'indépendance et la sécurité alimentaire.....	7	Doit-on prendre en compte le poids à des contenants?.....	30
9. Conserver, congeler et sécher la production du jardin .....	8	Comment choisir les bons contenants pour les plantes? .....	32
10. Surélever le potager .....	9	Quels sont les trucs qui rendent la culture en contenant plus facile?.....	36
<b>10 CONSEILS POUR DES RÉCOLTES ABONDANTES AU POTAGER</b> .....	11	Comment installer un potager dans des contenants? .....	42
Conseil n° 1 – Choisir le bon emplacement... ..	11	Comment hiverner les contenants pour prolonger leur vie? .....	43
Conseil n° 2 – Bien définir ses besoins, ses goûts et ses attentes.....	14		
Conseil n° 3 – Identifier le temps dont on dispose.....	16		
Conseil n° 4 – Sélectionner les plantes.....	18		

<b>UN POTAGER AUX TROIS « R »</b> .....	45	<b>FAIRE GERMER ET POUSSER SON POTAGER INTÉRIEUR</b> ....	79
Où trouver du matériel à réemployer? .....	45	Les enjeux de la culture à l'intérieur .....	79
Quelles précautions prendre avant d'utiliser du matériel recyclé? .....	46	Dans quels contenants? .....	82
Le matériel que l'on peut réutiliser .....	47	Les fines herbes pour la culture intérieure .....	82
Récupérer le terreau des contenants .....	50	Les légumes pour la culture intérieure .....	85
Récupérer l'eau de pluie .....	50	Les graines germées et les jeunes pousses .....	87
Récupérer les matières organiques.....	51	Et la culture hydroponique? .....	91
<b>UN POTAGER QUI SE TIENT DEBOUT</b> .....	53	<b>9 QUESTIONS « EXISTENTIELLES » SUR LE POTAGER</b> .....	93
Les avantages et les inconvénients du potager vertical .....	53	Question n° 1 – Sélectionner des variétés en pollinisation libre ou des hybrides F1 et des OGM?... ..	93
Utiliser les éléments existants .....	54	Question n° 2 – Utiliser des variétés anciennes ou récentes? .....	94
Ajouter des éléments verticaux .....	54	Question n° 3 – Semer ou mettre en terre des plants achetés? .....	96
Avoir recours à des composantes originales .....	55	Question n° 4 – Retourner la terre ou pas? .....	96
Où installer un jardin potager à la verticale? ...	58	Question n° 5 – Planter tôt ou attendre? .....	98
Quelles plantes cultiver? .....	59	Question n° 6 – Faire des rotations ou pas? .....	99
Comment cultiver un potager vertical? .....	60	Question n° 7 – Pratiquer le compagnonnage ou pas? .....	101
 		Question n° 8 – Mettre en pratique la permaculture? .....	103
<b>UN POTAGER EXTRAVERTI</b> .....	61	Question n° 9 – Jardiner avec la lune? .....	104
La façade, un espace public .....	61	 	
Les avantages et les inconvénients d'un potager en façade .....	62	<b>LES BONS OUTILS FONT LES BONS JARDINIERS</b> .....	107
Quelques principes pour installer un potager en façade .....	64	Pour travailler la terre au sol .....	107
Des alternatives au potager en façade .....	67	Pour travailler la terre en contenant .....	108
 		Pour la plantation .....	108
<b>POUR FAIRE SOUFFLER UN VENT DE JEUNESSE SUR LE POTAGER</b> .....	69	Pour l'arrosage .....	108
Une activité fertile en répercussions positives ...	69	Pour couper et trancher .....	109
Quelques désagrément? .....	71	Pour protéger les plantes .....	109
La question de l'âge .....	73	Pour les semis intérieurs .....	109
Où faire jardiner les enfants à la maison? .....	73		
Jardiner en groupe .....	74		
Réussir au potager avec les enfants .....	75		

<b>POUR JARDINER ENCORE PLUS FACILEMENT</b> .....	111	<b>DES BIBITTES AU POTAGER ? PAS DE PANIQUE, IL Y A DES SOLUTIONS !</b> .....	239
Les bienfaits de.....	112	Favoriser la biodiversité avant tout.....	239
Le bloc-notes du jardinier .....	112	Prévenir plutôt que subir.....	242
Au jardin .....	115	Intervenir... en douceur .....	244
Les trucs de plantation .....	117	Les dégâts des insectes ravageurs et maladies sur les légumes.....	248
Les clés du succès .....	117	Les dégâts des insectes ravageurs et maladies sur les petits fruits .....	252
Les délices .....	117	<b>ENFIN, LA RÉCOMPENSE !</b> .....	255
Dans l'assiette ou dans les plats cuisinés.....	117	Prévoir du temps .....	255
Plante apparentée.....	117	À quel moment de la journée récolter? .....	255
Recette.....	117	C'est pour manger tout de suite? .....	257
<b>« INCONTOURNABLES »</b> .....	119	Surtout, pas de gaspillage! .....	259
Les légumes «incontournables» .....	120	<b>POUR FAIRE DURER LE PLAISIR ET LES BIENFAITS</b> .....	261
Les fines herbes «incontournables».....	146	La congélation.....	261
Les fleurs comestibles «incontournables» .....	166	La mise en conserve en bocaux.....	266
Les petits fruits «incontournables».....	174	Le séchage .....	271
<b>« À DÉCOUVRIR »</b> .....	195	La conservation à l'air ambiant .....	273
Les légumes «à découvrir» .....	196	La conservation particulière des fines herbes.....	274
Les fines herbes «à découvrir» .....	207	Bibliographie.....	275
Les fleurs comestibles «à découvrir» .....	215	Index .....	277
Les petits fruits «à découvrir» .....	220		
<b>FAIRE SIMPLE POUR L'ENTRETIEN</b> .....	229		
Le binage.....	229		
Le sarclage ou le contrôle des herbes indésirables.....	230		
Le paillage .....	230		
Les arrosages .....	232		
La fertilisation .....	234		
Les nouveaux semis.....	237		
Réduire le temps consacré à l'entretien .....	237		

## LISTE DES RECETTES

Gâteau aux tomates séchées et basilic.....	122	Fleurs d'hémérocalle farcies	
Haricot nain vapeur.....	124	au fromage cottage.....	167
Tian de courgettes, tomates et chèvre sur riz ...	127	Salade aux capucines.....	169
Poêlée de poivrons colorés.....	129	Salade orientale de fraises à la menthe.....	175
Mesclun à la vinaigrette balsamique		Muffins aux bleuets.....	177
et au parmesan.....	131	Confiture de framboise « presque » sans sucre ...	179
Tzatziki.....	133	Clafoutis aux mûres.....	181
Soupe traditionnelle à l'oignon.....	135	Groseilles en cristal.....	183
Côtes de bettes au lard.....	137	Coulis de cassis.....	185
Radis frappés en marinade exotique.....	139	Sauce aux canneberges « à la traditionnelle » ....	187
Carottes mijotées à l'ail, au miel et aux épices... 141		Compote d'amélanthes.....	189
Pesto de fleurs d'ail.....	143	Compote de camérises.....	191
Soupe aux poireaux et pommes de terre.....	145	Extraction du jus de pimbina.....	193
Pesto aux amandes.....	147	Pizza aux aubergines à la feta.....	197
Crème sure à la ciboulette.....	149	Haricots blancs frais à la provençale.....	200
Bouquet garni d'herbes sèches.....	151	Sauté de pak-choï au tofu fumé.....	202
Pizza à la mozzarella sur tortilla.....	153	Gratin de penne au brocoli et au tofu	
Taboulé à l'orientale au persil frisé.....	155	aux fines herbes.....	204
Purée de courgettes au romarin.....	157	Velouté froid à la roquette.....	206
Salade de poulet à la coriandre.....	159	Potage à l'oseille à la traditionnelle.....	208
Brochettes de légumes d'été au laurier-sauce ...	161	Soupe à la livèche.....	212
Mélange d'herbes de Provence.....	163	Thé de thé des bois.....	223
Gratin d'aubergines et de tomates		Jus de cerise des sables.....	225
à la sauge.....	165	Chutney de sureau noir.....	227