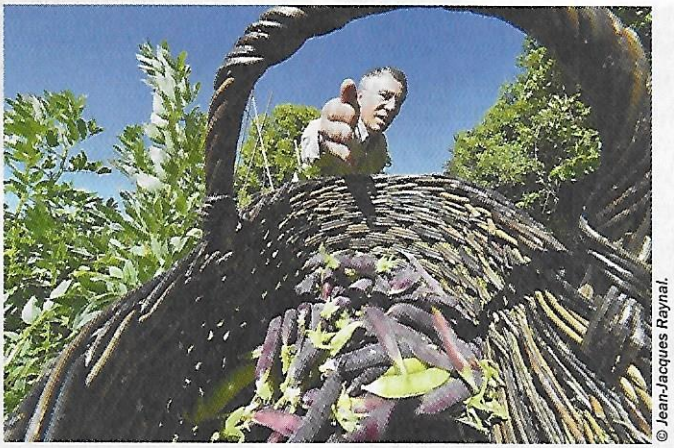
Des légumes toute l'année !

Vous avez remarqué que le goût des légumes de votre potager n'a rien à voir avec ceux que vous achetez… Alors pourquoi ne pas passer la vitesse supérieure et tenter de cultiver tous vos légumes, toute l'année ? Avec un peu d'organisation et un minimum de surface et de temps, c'est possible !

Plaisir, santé et économie

Outre la satisfaction de déguster à chaque repas un légume en provenance directe de votre potager, votre santé et celle de votre famille est améliorée, car consommés juste après leur cueillette, les légumes sont plus goûteux et riches en vitamines. Vous préservez aussi la santé de la planète, car en produisant une bonne partie de votre alimentation, vous limitez les déplacements pour aller faire vos courses, donc la consommation de carburant. Vous faites aussi des économies sur votre budget alimentation. J'ai fait une estimation de l'économie que je réalise sur une année, et j'arrive à 750 euros, en habitant seul mais en invitant de temps en temps des amis ou de la famille. Pour un foyer de quatre personnes, produire tous ses légumes procure une économie de l'ordre de 2 000 euros par an, sans compter les déplacements évités – à estimer au cas par cas en fonction de la distance des lieux d'approvisionnement en légumes, ce n'est pas rien !



© Jean-Jacques Raynal.

Si vous êtes novices au potager, ou si votre jardin est petit, commencez par cultiver les légumes frais (tels des petits pois). Ils demandent moins de place et sont souvent les plus chers sur les marchés.

Superficie et temps nécessaires

400 à 500 m² de potager et un peu plus d'une heure de travail par jour, c'est la superficie (bordures et allées comprises) et le temps nécessaire pour produire les légumes d'une famille de 4 personnes. Une heure par jour est une moyenne sur l'année, avec une grosse pointe au printemps (comptez environ 2 heures par jour entre mars et mai, qui peuvent aussi être concentrées sur les week-ends). En été, c'est surtout l'arrosage et les récoltes qui prennent du temps. En hiver, n'abandonnez pas votre potager, en continuant les récoltes que vous aurez programmées suffisamment tôt en saison et, s'il fait beau, prenez un peu d'avance sur les travaux du printemps (préparation de la terre, fabrication de compost).

Commencer par les légumes frais

Si vous êtes novices au potager, ou si votre jardin est petit, commencez par cultiver les légumes frais (carottes, haricots verts, petits pois, salades, tomates…). Ce sont en effet ceux qui demandent le moins de place, qui sont souvent les plus chers sur les marchés, et qui des points de vue nutritionnel et gustatif sont les plus intéressants à produire. Dans un premier temps, laissez donc tomber la culture des pommes de terre, des oignons, de l'ail, des courges, que vous pourrez facilement vous procurer auprès d'un maraîcher bio de votre région. Par contre, donnez-vous comme objectif de cueillir chaque jour un légume, surtout si votre jardin est proche de chez vous.

Enchaîner les semis et plantations

Pour pouvoir récolter tous les jours de l'année, les semis et les plantations doivent s'enchaîner les uns après les autres. Dès qu'une planche se libère, le bon réflexe doit être d'installer immédiatement un autre légume. Par exemple, après les fèves et les petits pois du printemps, semez et plantez sans plus attendre carottes et poireaux d'hiver. Après les pommes de terre, repiquez les chicorées d'hiver, et plantez les bulbes pour l'année suivante (oignons, échalotes, aulx).

Pour étaler les productions, certains légumes doivent être semés plusieurs fois au printemps et en été. C'est le cas par exemple avec les haricots verts, à semer environ toutes les trois ou quatre semaines, d'avril à juillet. Les courgettes et le maïs doux peuvent également être semés une première fois au milieu du printemps, dès le début du mois de mai, puis plus tard au mois de juillet, pour assurer des récoltes automnales. Jouez sur les variétés de salades pour en avoir toute l'année, en choisissant celles les mieux adaptées à votre région (laitues au printemps, chicorées et mâches en hiver). Une astuce : pour être sûr d'avoir des légumes à récolter tous les jours, semez ou plantez un légume toutes les semaines, de mars à juillet. Ce réflexe vous permettra d'une part de ne pas laisser passer certaines dates de semis, et d'autre part de renouveler certains légumes arrivés en bout de courses (comme les haricots verts).

Au printemps, faites la jonction avec les plantes sauvages

Quel que soit votre climat, le début du printemps est une période de disette au potager, car les légumes d'hiver ont tous été consommés, ou sont montés à graines, et ceux de la pleine saison ne sont pas encore prêts. Par contre, les plantes sauvages de votre terroir poussent très rapidement dès les premiers beaux jours, et sont pour la plupart comestibles. Citons par exemple l'ail des ours, le chénopode, le houblon, la mauve, le plantain, l'ortie, le pissenlit, le poireau et la roquette sauvages…

Ne pas oublier les fondamentaux

Pour pouvoir récolter toute l'année, les rendements doivent être au rendez-vous. Il ne faut donc pas négliger les fondamentaux du jardinage : faire du compost, pailler, semer des engrais verts, nourrir et abriter les auxiliaires. Un jardin productif toute l'année nécessite en effet de respecter les équilibres nutritifs et écologiques du jardin. Le paillage contribue à nourrir et protéger les êtres vivants du sol, et permet d'abriter de nombreux auxiliaires. Le

Que semer cet été pour avoir des légumes tout l'hiver ?

Si beaucoup de légumes d'hiver se ment dès le printemps car leur croissance lente, comme la betterave, le panais, le sifis, le persil tubéreux, le poireau (semis), st encore temps en été de semer ou plan- d'autres légumes pour l'hiver. Il ne faut pendant pas tarder car, passé fin août, cun légume n'aura le temps de grossir fisamment avant les premières gelées rmis la mâche, qui ne craint pas le gel et pousse même avec des températures ches).

Dès le début du mois de juillet, semez carottes d'hiver, plantez les poireaux. août, semez les chicorées (frisées, sca- es) pour pouvoir les repiquer à leur place finitive dès le mois de septembre. Semez si les radis noirs avant fin août.

post et les engrais verts réintroduisent des ents nutritifs dans le sol. Toutes les plantes leurissent dans le jardin, qu'il s'agisse de es sauvages ou semées, d'engrais verts e légumes laissés montés à graines, per- ent d'attirer de très nombreux insectes ont indispensables pour réguler les popu- ns de ravageurs (acariens, pucerons, etc.). respecter la rotation des cultures est ssaire pour éviter l'installation de certaines dies ou ravageurs au niveau du sol.

Faire avec le climat

Les climats métropolitains les plus doux (Sud de la France et littoral) autorisent des récoltes toute l'année, même l'hiver, alors autant en profiter ! Il faut juste ne pas oublier d'anticiper, car certains légumes d'hiver doivent être installés dès le début du printemps pour atteindre une taille suffisante avant l'arrivée des premiers froids (poireau, panais, betterave). Sous ces climats, plusieurs légumes se sèment et se plantent en automne : fève, pois, oignon, échalote, ail. Récoltés en juin et juillet, ils laissent la place nécessaire pour cultiver de nombreux légumes d'été ou d'hiver.

Sous les climats plus rigoureux, les abris permettent de démarrer plus tôt les cultures de printemps, et les étés plus brefs, mais chauds, peuvent être mis à profit pour confectionner davantage de conserves que dans les autres régions.

Enfin, vous avez certainement constaté que le climat est très changeant ces dernières années, avec un réchauffement global se traduisant par des saisons perturbées. Profitez-en pour réaliser des semis ou des plantations plus tôt dans l'année, et apprenez à vous adapter aux anomalies climatiques qui sont de plus en plus fréquentes. En 2016 et 2017 par exemple, j'ai choisi, en raison de la sécheresse, de privilégier l'installation de mes légumes d'hiver (carotte, chicorées, poireau, radis noir...) au détriment de certains légumes d'été, comme le haricot vert ou le maïs doux, car je n'avais pas suffisamment d'eau pour pouvoir arroser tous mes légumes ■

› Blaise Leclerc.

© Jean-Jacques Raynal.

Blaise Leclerc est docteur en agronomie et jardinier depuis 40 ans. Spécialisé dans les relations entre agriculture et environnement, il est expert à l'Itab (Institut technique de l'agriculture biologique) sur le sol et la fertilisation.

Produire tous ses légumes, toute l'année ! Autonomie au potager

A l'heure de la mondialisation de la production alimentaire, produire une partie de sa propre nourriture est un acte fort. Il s'agit d'une démarche relativement simple et rapide à mettre en place. Un répertoire des légumes de A à Z, incluant chaque fois un calendrier de production et les rendements vous permettra de tendre vers une autonomie alimentaire toute l'année !

De Blaise Leclerc et Jean-Jacques Raynal, éd. Terre vivante.

KLAMATH FRAÎCHE
Algo'nergy
Lutte contre la fatigue
Équilibre votre humeur
Facilite la concentration
ÉNERGIE VITALITÉ DÉTOX
Un fortifiant naturellement riche de 110 nutriments : vitamines, minéraux, acides aminés, acides gras essentiels et antioxydants.

En vente en magasins biologiques
élixanatur
l'alliance santé et nature
Retrouvez la klamath fraîche parmi notre sélection de 1500 références bien-être sur :
www.elixanatur.com
Commande par téléphone au 0805 692 085 (appel et conseils gratuits)
4154F290