



Cultivons un potager

Un potager, oui mais ...au naturel !

Il s'agit de cultiver un potager en faisant appel au maximum aux processus biologiques, c'est-à-dire à l'activité des êtres vivants : bactéries, champignons, vers de terre, insectes, oiseaux ... sans oublier l'homme.

Il faut compter une surface de 100 m² par personne pour se nourrir toute l'année. Le potager doit être implanté sur un terrain horizontal ou en faible pente, bien exposé, dégagé au Sud et protégé des vents. Les légumes ont besoin de nutriments pour leur croissance : la terre doit être riche en matières organiques, noire, et légère.

En pratique

étape 1. PREPARER LE SOL

Début mars (après les gelées), avec une fourche, épandre sur le sol des engrais naturels : fumier, compost, engrais verts ... Puis, avec une grelinette, soulevez superficiellement la terre pour l'aérer et enfouir les engrais.

étape 2. SEMER

Quand le sol se réchauffe, il est temps de semer certains légumes. Emitter d'abord les mottes de terre et râtisser la surface avec un râteau.

- Semer les graines à la volée (radis par exemple), ou creuser un sillon droit (le long d'un cordeau) dans lequel une ou plusieurs graines seront déposées (carotte).

Des conseils de semis sont toujours indiqués sur les sachets de semences vendus dans le commerce : l'espacement entre les sillons et entre chaque graine, la période de semis et de récolte ... Renseignez-vous !

A titre préventif, il est conseillé de semer au voisinage du légume voire même en mélange dans le sillon de son semis, quelques graines d'une ou plusieurs plantes associées, qui le protégeront des maladies ou des insectes "ravageurs".

- Refermer le sillon avec la terre en place ou du terreau (en terre lourde), et tasser légèrement. Arroser selon la variété semée.



GEOTOPIA

La Maison de la Nature

Quelques plantes à associer au potager

- L'oignon : éloigne la mouche de la carotte, protège contre les champignons (mildiou).
- Le cerfeuil entre les salades, les oignons, ou les fraisiers réduit les invasions de limaces.
- Le persil ou coriandre : éloigne la mouche de la carotte. Le coriandre éloigne aussi les pucerons.
- Le thym, tomate, ou menthe près des choux (piéride).
- La menthe favorise la croissance et la saveur des choux et des tomates.
- La ciboulette favorise la croissance de la carotte et accentue sa saveur.

Quelques plantes à ne pas associer au potager

- Du persil à côté des salades, et des poireaux.
- La menthe près des carottes.
- Des oignons à proximité des haricots et des pois.
- Les concombres au voisinage des pommes de terre.

étape 3. ENTRETENIR, SOIGNER

- Arroser juste ce qu'il faut selon les besoins de chaque légume, avec de l'eau de pluie. Eviter l'arrosage en plein soleil.
- Pour lutter contre le dessèchement de la terre et la croissance d'herbes "indésirables", étaler entre ou le long des rangées de légumes une couche de "mulch": tonte de gazon, ou paille de blé, ou tiges de lin.
- Désherber à la main les herbes concurrentes au voisinage des jeunes pousses.
- Pour lutter contre certains insectes "ravageurs" (pucerons), disposer sur la plante le prédateur naturel correspondant ou insecte auxiliaire (larve de coccinelle). L'aménagement d'un espace fleuri (pollen, nectar) ou l'installation d'abris permet d'attirer des insectes bien utiles au potager.

étape 4. RECOLTER

- Récolter les légumes "bio" à la belle saison ou à l'automne.
- La cuisine des racines, des tiges, des feuilles, ou des fruits, permettra d'élaborer de nombreux plats, sains, tout en respectant la nature.
- les parties non consommées des légumes peuvent être recyclées en compost pour l'année suivante.
- Au printemps suivant, tenir compte des exigences de rotation de culture de certains légumes !

Bibliographie:

- "Le guide du jardinage biologique", Jean-Paul Thorez, Terre vivante.
- "Le poireau préfère les fraises", Hans Wagner, Terre vivante.
- "Les bonnes associations au potager", Noémie Vialard, Rustica.

