

MON PETIT POTAGER BIO

sur 15 m²

ARTHUR MOTTÉ

@le_potager_darthur

ulmer

INTRODUCTION

Je m'appelle Arthur, j'ai 18 ans et j'habite en Belgique. Et aussi étonnant que cela puisse paraître, une de mes nombreuses passions est le jardinage !

Tout a commencé quand j'avais sept ans environ. J'ai rencontré un monsieur dans mon village qui s'appelait Alphonse. Il entretenait un énorme potager où poussaient en abondance toute sorte de légumes. Malgré son âge, 78 ans, il était en pleine forme. Nous nous sommes rapidement liés d'amitié.

Chaque jour après l'école, je passais au potager où il m'enseignait la magie du jardinage : comment semer ses légumes, s'en occuper, nous goûtions des tomates et je mettais les mains dans la terre. Son jardin était sa passion et il en parlait avec enthousiasme. J'étais époustoufflé par ses histoires. Dire qu'une petite graine peut donner d'énormes citrouilles me fascine. Je n'arrive toujours pas à croire à quel point la nature est belle et étonnante.

Au début, j'ai fait mes premiers essais dans le jardin d'Alphonse, et très vite dans les plates-bandes de mes parents. À la mort de mon ami, j'ai décidé de lui rendre hommage en continuant de mettre en pratique tout ce qu'il m'avait transmis.

J'ai donc demandé à mes parents une parcelle de terre et mon aventure a débuté avec 15 m². Je me suis vite rendu compte qu'Alphonse m'avait donné les bases et que j'étais capable d'être autonome.

Cela fait plusieurs années que j'expérimente et quelle satisfaction !

En ce moment dans mon jardin, il y a des tomates multicolores, des betteraves aux magnifiques feuilles violettes, des courgettes délicieuses, des herbes aromatiques, des fleurs en tout genre pour les abeilles...

Je m’amuse aussi à cultiver des courges incroyables ou des légumes exotiques comme des cucamelons, en avez-vous déjà entendu parler ?

J’ai créé en 2016 un compte Instagram puis un blog pour échanger avec d’autres jardiniers, partager des photos de mon jardin, des différentes récoltes... Je suis convaincu que si chacun d’entre nous cultivait ses propres légumes, nous pourrions tous travailler à un monde meilleur et apporter notre contribution dans la lutte contre le changement climatique. Partager ma passion du jardinage est un acte militant. Mais pas que ! Il aide à réduire le stress et nous récompense avec des légumes délicieux, biologiques et locaux. De quoi d’autre a-t-on besoin pour être heureux ?

Dans ce livre, je vais vous guider pendant une année. En effet, je vous ferai part de mes réussites et vous donnerai des conseils pour que vous ne fassiez pas les mêmes erreurs que moi. Être un bon jardinier n’est pas toujours simple : tout ce que vous allez planter ne va pas pousser, vous allez peut-être devoir lutter contre les maladies et les mauvaises herbes. Mais je vais vous donner des astuces simples et qui ont fait leurs preuves dans mon potager.

J’espère vous communiquer le goût et l’envie de cultiver vos propres légumes, et ceci, même sur une petite surface. Car oui, si moi, un jeune de 18 ans, j’ai réussi à créer un petit paradis sur seulement 15 m², alors tout le monde en est capable !

Bonne lecture,

Arthur

SOMMAIRE

DÉMARRER UN POTAGER 11

Emplacement 12

Superficie 13

Sol 13

UNE NOUVELLE ANNÉE AU POTAGER:

LA TO-DO LIST! 17

Aménagement du potager:

qu'allez-vous planter? 17

Le plan 18

LE POTAGER D'ARTHUR 22

LES OUTILS 24

Petits outils 24

Grands outils 26

LES SEMENCES 28

AU PRINTEMPS 30

LES SEMIS 33

Semer en pot 33

Semer en pleine terre 37

UN PARADIS ABONDANT

SUR UN TOUT PETIT ESPACE 41

Gain d'espace 41

Il est temps de sortir les plantes 45

L'ÉCOSYSTÈME 48

Hôtel à insectes 5 étoiles 48

Les fleurs sauvages 57

EN ÉTÉ 61

CHOYEZ VOTRE TERRE 63

L'humus, une couche indispensable 63

Le mulch ou paillage : avantages
et inconvénients 63

CONTRÔLEZ LES MAUVAISES HERBES 65

LE JUSTE ÉQUILIBRE DE L'ARROSAGE 67

La magie des oyas 70

LES MALADIES ET RAVAGEURS 72

Les maladies 72

Les pestes ou parasites 74

Et si c'était de votre faute? 77

LACAPUCINE, UNE FLEUR FABULEUSE! 78

EN AUTOMNE 81

LA NOUVELLE GÉNÉRATION 83

Les dernières cultures 87

Le grand nettoyage 87

Nourrir la terre 87

EN HIVER 88

LES TRÉSORS DU POTAGER 91

Le calendrier des cultures 92

FICHES DE CULTURE 95

Ail 96

Aubergine 97

Betterave 98

Bette 99

Carotte 100

Céleri 101

Choux 102

Concombre 103

Cornichon 104

Courgette 105

Fenouil 106

Fraise 107

Haricot 108

Laitue 109

Maïs 110

Oignon de printemps 111

Oignon et échalote 112

Piment 113

Pois 114

Potiron 115

Radis 116

Tomate 117

LES RECETTES 119

Les tomates séchées 120

Ma salade préférée 122

Les câpres de capucines 124

Le carpaccio de betteraves
et les spaghettis de courgettes 125

Les chips de courgettes 126

Les cornichons aigre-doux 128

Les huiles aromatisées et
le vinaigre à l'estragon 130





AU PRINTEMPS

A lush vegetable garden in spring. In the foreground, there are rows of young plants in a raised bed, including leafy greens and a small carrot. Handwritten wooden signs identify the plants as 'Bettes' (chard) and 'Fenouil' (fennel). In the background, a tall bamboo trellis structure supports climbing plants, with several terracotta pots hanging from it. The garden is surrounded by green foliage and a green tarp is visible in the distance.



LES SEMIS

C'est avec l'arrivée du printemps, enfin, que vous allez vraiment commencer à jardiner ! Et la première tâche va être de **sem**er. En effet, vous allez soit directement planter les graines dans la terre, soit préparer les plants en pots à l'intérieur et lorsqu'ils seront assez résistants, les placer en pleine terre. Vous pouvez commencer vos semis en pots avant les Saints de Glace mais pour les graines en pleine terre, il faudra être plus patient et attendre que les dernières gelées soient passées.

CONSEIL LES SAINTS DE GLACE

Les dernières gelées se situent vers la mi-mai, aux dates où saint Mamert, saint Pancrace et saint Servais sont fêtés depuis le Moyen Âge (11, 12 et 13 mai), et appelées pour cette raison les Saints de Glace. Pour protéger du gel les plantes sensibles, comme la tomate, laissez-les à l'intérieur jusqu'à cette période. Même si le temps peut sembler clément, il peut rapidement changer ou la température peut descendre de façon surprenante la nuit. Gardez un œil sur les prévisions météorologiques avant de commencer à planter !

SEMER EN POT

C'est vers la fin du mois de mars ou parfois même début avril que je commence mes semis en intérieur. Je les fais soit dans ma serre, soit chez moi près d'une fenêtre. Certaines espèces ont une croissance particulièrement lente. Je les sème alors en février. (VOIR CALENDRIER DE CULTURE > P. 92).

Voici les **5 contenants** que j'utilise pour faire mes semis :



BOÎTE À OEUFS

Elles ont beaucoup d'avantages : biodégradables, bon marché et faciles à utiliser. Il suffit de remplir la partie où sont normalement placés les œufs de terre ; vous pouvez semer une graine par emplacement pour œuf.



UN PARADIS ABONDANT SUR UN TOUT PETIT ESPACE...

GAIN D'ESPACE

On me demande souvent comment je parviens à avoir un tel rendement sur seulement 15 m². Ma réponse ?

Soyez créatif!

Grâce à un peu d'imagination, on peut optimiser l'espace bien plus qu'on ne le croit ! Quand vous regardez mon potager, ce n'est pas un potager traditionnel et monotone.

Au contraire, c'est une jungle de légumes et de fleurs, assez dense,



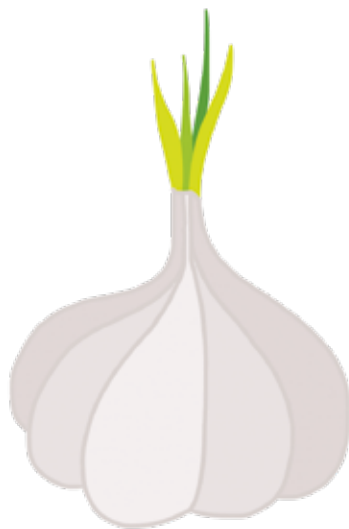
J'essaie d'avoir un potager le plus dense possible : chaque espace, même les barrières, est occupé !



FICHES DE CULTURE

**Ma première récolte est un très bon souvenir !
J'étais fier comme un paon... Cultiver sa propre nourriture
apporte une satisfaction personnelle mais surtout
un goût incomparable dans votre assiette.
Voici les fiches de culture de mes légumes principaux.
Si vous le souhaitez, vous pouvez en télécharger des
viesges sur mon site internet afin d'en faire vous-même
et d'y intégrer vos propres remarques !**

Il existe deux sortes d'ail : l'ail d'été et l'ail d'hiver. Les gousses qu'on plante en automne et qu'on récolte en été, s'appellent l'ail d'hiver. Elles ont deux phases de croissance ce qui rend les bulbes plus grands. L'ail d'été n'a qu'une phase de croissance et sera donc plus petit. L'ail se récolte quand le feuillage brunit. Réservez un espace pour l'ail et insérez-le dans le plan du potager de l'année prochaine car il y restera tout l'été !



FAMILLE: Légumes-racines

SEMIS: Distance de plantation : 15 cm x 25 cm

PROFONDEUR DE PLANTATION: 3 cm au printemps,

10 cm en automne (protection contre le gel)

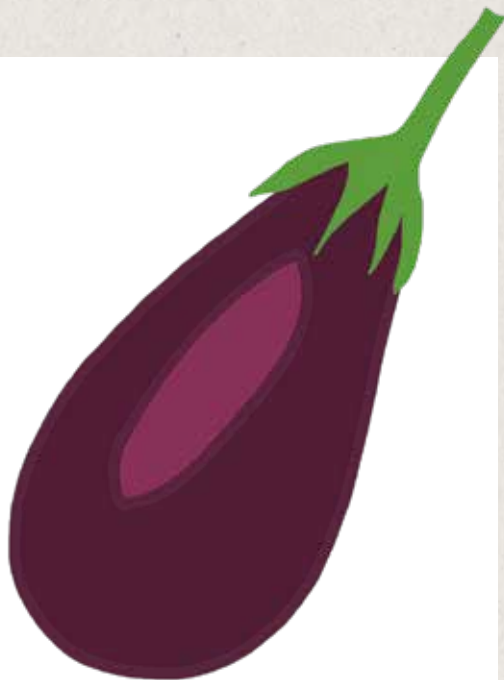
PLANTE: ↑ 30-40 cm / ↔ 15 cm

SPÉCIFICITÉS: Veillez à ce que l'ail ne se fasse pas envahir par les mauvaises herbes.

	JANV.	FÉV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
PLANTER												
RÉCOLTER												

AUBERGINE

Les aubergines sont des plantes méditerranéennes avec une croissance lente. Semez-les en février sous abri. On peut les trouver de différentes tailles et couleurs. Les aubergines se récoltent quand elles sont un peu tendres.



FAMILLE: Légumes-fruits

VARIÉTÉS: Casper, Blue King, Lao Lavender

SEMIS: Distance de plantation : 40 cm x 40 cm

TEMPS DE GERMINATION: 10 à 15 jours

PLANTE: ↑ 30-50 cm / ↔ 30 cm

ANNUELLE

SPÉCIFICITÉS: Elle peut se cultiver en serre ou en pot.

Donnez de l'engrais ou du compost toutes les 3 semaines.

Cette plante annuelle n'est pas résistante au gel.

	JANV.	FÉV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
SEMER												
PLANTER												
RÉCOLTER												

BETTERAVE

Les betteraves sont extrêmement faciles à cultiver. On peut les semer directement en pleine terre mais je préfère les semer dans les blocs de terreaux avec le presse-mottes. Ceci facilite la plantation espacée lors de la mise en terre. Quand les betteraves grandissent, elles vont légèrement sortir de terre. Récoltez-les quand elles ont une taille acceptable.



FAMILLE: Légumes-racines

VARIÉTÉS: Betterave potagère (rouge), Chioggia

SEMIS: Distance de plantation : 10 cm x 15 cm

TEMPS DE GERMINATION: 5 à 15 jours

PLANTE: ↓ 20-30 cm / ↔ 15 cm

ANNUELLE

SPÉCIFICITÉS: Ces plantes ont un goût terreux mais sont extrêmement bonnes pour la santé. Elles n'ont pas besoin de beaucoup d'engrais.

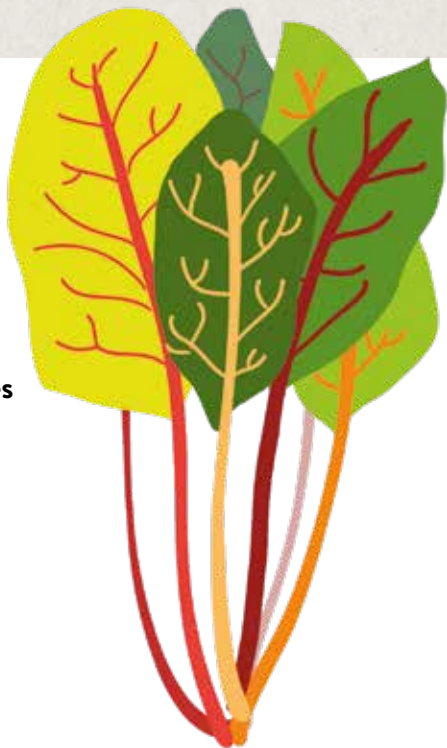
Il faut éviter que les plants ne se fassent envahir par les mauvaises herbes. Enlevez-les à la main afin de ne pas abîmer les tubercules.

Avant la consommation de vos betteraves, cuisez-les pendant 30 à 40 minutes à la vapeur afin de les attendrir.

	JANV.	FÉV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
SEMER												
PLANTER												
RÉCOLTER												

BETTE

Les bettes (ou blettes ou poirées) sont des betteraves sans tubercules, et poussent facilement dans le potager. Elles ont (comme les betteraves) un goût assez terreux. Lors de la récolte, coupez les tiges extérieures sans endommager le cœur comme ça, la plante va continuer de pousser et vous pourrez en récolter tout l'été!



FAMILLE: Légumes-racines

VARIÉTÉS: Bright lights

SEMIS: Distance de plantation : 20 cm x 30 cm

TEMPS DE GERMINATION: 5 à 15 jours

PLANTE: ↑ 30-40 cm / ↔ 20-30 cm

BISANNUELLE

SPÉCIFICITÉS: Grattez régulièrement la terre autour des plantations afin de stimuler la croissance. J'opte pour les bettes multicolores car elles apportent une touche de couleur dans le potager.

	JANV.	FÉV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.
SEMER												
PLANTER												
RÉCOLTER												



SI UN JEUNE HOMME DE 18 ANS PEUT LE FAIRE, VOUS AUSSI !

Au beau milieu d'un gazon, Arthur a créé un petit paradis débordant de légumes, refuge de biodiversité et beau. Il partage sa passion et le plaisir qu'il prend à faire pousser ses légumes.

En s'inspirant des méthodes de la permaculture, il obtient une incroyable productivité sur quelques mètres carrés. Il nous apprend aussi bien à cultiver des salades en hauteur, qu'à construire un hôtel à insectes, éviter les limaces et même faire des chips de courgettes... Des explications faciles et claires pour créer un potager abondant !



ISBN : 978-2-37922-086-9



PRIX TTC FRANCE : 14,95 €