



# AUTO-SUFFISANT (OU PRESQUE)

Manuel pour  
un jardin vivrier

GUYLAINE GOULFIER

ulmer

# JANVIER-FÉVRIER

page 18



# MARS-AVRIL

page 40



# MAI-JUIN

page 64





## JUILLET-AOÛT

page 84



## SEPT.-OCTOBRE

page 108



## NOV.-DÉCEMBRE

page 132

## DANS LES MASSIFS

- \* Cueillir des roses pour confectionner de la confiture (p. 35)
- \* Créer un jardin mobile: des aubergines et tomates en potées, des courgettes, haricots et autres légumes installés dans des « jardinsacs » (des sacs de terreau mis à plant, avec des entailles en croix dans lesquelles on glisse des graines, des plantes)
- \* Au pied des petits fruits, de savoureux couvre-sol: fraises fruits, herbes, fleurs (p. 76)

## AU POTAGER

- \* Pratiquer la GST – Gestion Simplifiée des Tomates – (p. 68)
- \* Découvrir et installer des légumes... nomades: poirées aux cartes colorées, arroche, physalis, ciboule... (p. 70)
- \* Cultiver des concombres et des cornichons, même à la verticale! (p. 72)
- \* Planter des melons, même au nord de la Loire! (p. 74)
- \* Installer une courgeaie pour les courgettes, les potimarrons, les melons et autres Cucurbitacées (p. 75)





## AUTOUR DE LA TERRASSE

- \* Laisser des courges partir à l'assaut de la pergola (p. 73)
- \* Installer une mini-garrigue pour herbes de Provence : sauge de Crète, thym corse, serpolet (p. 78)...

- \* Adopter un « arbre-salade », dont les feuilles ont un savoureux goût... d'oignon (p. 82)

## DANS LA HAIE, LA NATURE

- \* Grappes d'acacia, ombelles de sureau, pompons de pissenlit... cueillir les fleurs qui poussent à foison pour confectionner des beignets, des sucres parfumés, des confitures... (p. 83)

## AU FOND DU JARDIN

- \* Débuter les récoltes de framboises et de mûres domestiques (p. 30)

### SEMER AU CHAUD

- Semer en pleine terre

### LÉGUMES

- Betterave
- Carotte de garde
- Courgette, concombre, potimarron et autres Cucurbitacées
- Haricots (verts, grains)

### AROMATIQUES

- Aneth
- Basilic
- Cerfeuil
- Coriandre...

### PLANTER

- Artichaut
- Aubergine
- Céleri branche
- Cucurbitacées (courgette, concombre, courges...)
- Physalis
- Poivron
- Basilic, estragon
- Capucine, œillet d'Inde

### DIVERS

- Récupérer des bouteilles d'eau minérale de 5 l

Frénésie au potager au cœur du printemps: non seulement les semis battent leur plein, mais voilà (enfin) arrivé le temps des plantations. Celui des petits soins et des premières vraies récoltes.

### Je « détruis » tous les massifs d'engrais verts

En l'occurrence, je coupe à leur base les épinards. Surtout: je ne les enfouis pas mais je les laisse se décomposer sur le sol. Trois semaines plus tard, la place est libre pour que je sème et plante les tomates, poivrons et autres légumes d'été.

### Je sème les haricots

La clé de la réussite de ces semis tient en deux points: il faut que le sol soit bien chaud afin que les graines lèvent vite (en 7 jours maximum) et qu'elles soient à peine recouvertes de terre. Elles peuvent même affleurer. « Les haricots doivent voir s'éloigner le jardinier », affirme l'adage.

### Je récolte

Premières cueillettes dans le jardin: celles des petits pois (quand les gousses sont bien gonflées mais gardent leur couleur verte et tendre), de petits oignons aux bulbes en début de formation (des « cébettes ») et les pommes de terre primeur. Je récolte également mes jeunes laitues et mes premiers radis. Ainsi que les feuilles de la ciboulette. De quoi préparer des mescluns, d'autant que le jardin regorge d'autres verdure: bourgeons de cassis, pousses d'oseille, feuilles de cédrele...

### Des œillets d'Inde... gourmands

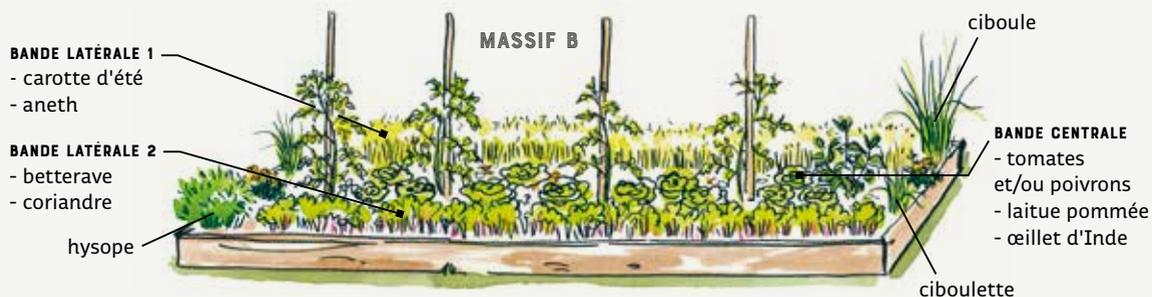
Ces fleurs en pompons réjouissent l'œil avec leurs coloris pimpants. Certaines variétés de tagètes (des œillets d'Inde aux petites fleurs simples, jaunes ou orange) offrent un plus... gustatif. Ainsi 'Tangerine' dont le feuillage fin au parfum suave d'agrume. Ou bien la tagète luisante (*Tagetes lucida*), encore appelée « estragon du Mexique » en raison de la saveur anisée de son petit feuillage. Cette dernière espèce est vivace: elle passe l'hiver en véranda (ou sous un abri) pour être remise en place chaque printemps, quand les derniers risques de gel sont passés.

# MON PLANNING DE MAI-JUIN

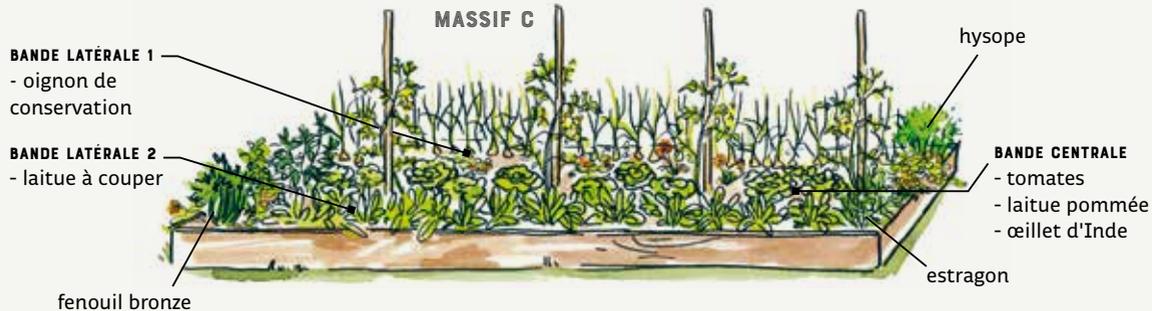
**MASSIF A**



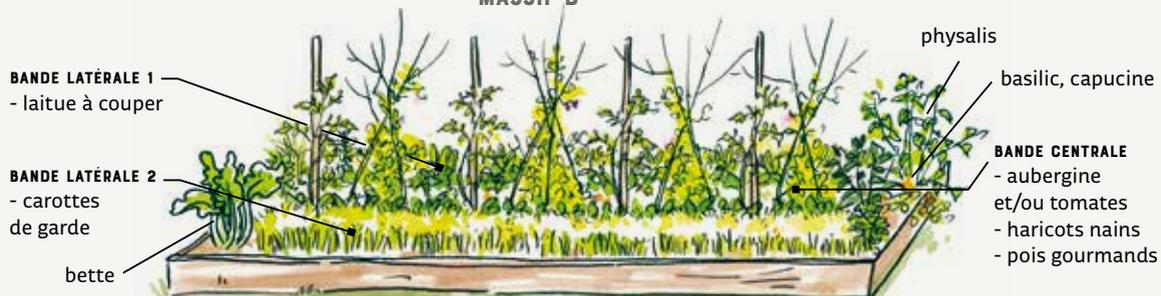
**MASSIF B**



**MASSIF C**



**MASSIF D**



# J'ADOpte DES LÉGUMES "NOMADES"

*Millefeuille  
croustillant arroche  
et ricotta*

## Pour 6 personnes

- 400 g de ricotta
- 2 œufs
- 8 feuilles de brick
- 75 cl d'eau gazeuse
- 600 g d'arroche (ou épinards)
- 1 bouquet de fines herbes disponibles (menthe, estragon, aneth...)

Préparez deux farces : l'une avec le fromage écrasé et mélangé aux œufs battus, le tout salé et poivré ; l'autre, avec les feuilles d'arroche fondues puis mêlées de fines herbes ciselées.

Dans un plat allant au four, alterner deux feuilles de brick rapidement mouillées d'eau gazeuse avec chacune des deux farces. Terminez par celle au fromage et chapeautez avec un dernier duo de feuilles de brick. Faites cuire 20 min dans un four préchauffé à 180 °C (Th. 6).

## GLISSEZ DES POIRÉES DANS LES MASSIFS, DANS LES POTÉES !

'Bright Yellow', 'Rhubarb Chard'... de nombreuses variétés de poirées sont hautes en couleur. Elles affichent en effet de larges côtes orange, jaunes, fuchsia, pourpre... Aussi belles que bonnes !

Certains légumes peuvent s'installer par petites touches dans le potager, en bordure, d'autres peuvent s'installer au milieu d'autres cultures. Ces plantes baladeuses se ressemment spontanément, toutes seules, et offrent des cueillettes généreuses, dans tous types de sols, sans entretien.



## ■ ARROCHE, CHOU D'AMOUR, BONNE DAME DES JARDINS

*Atriplex hortensis*

Chénopodiacées ANNUELLE

↑ 1-1,5 m ↔ 30 cm



☼	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
☼			←	←	←	←	←	←	←	←	←	←

J'ai semé une seule fois cette plante tout en hauteur. Depuis, chaque année, elle ponctue les massifs de mon potager à sa fantaisie. J'aime particulièrement la variété pourpre d'arroche (il en existe des vertes, des rouges et des blondes). Ses feuilles larges, moelleuses sous la dent, apportent de la couleur aux mescluns. Les panaches de graines rondes, fuchsia, assurent un vrai spectacle dans le potager.



## ■ CIBOULE, CIVE

*Allium fistulosum*

Liliacées VIVACE

↑ 20-30 cm ↔ 5-7 m



☼	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
☼			←	←	←	←	←	←	←	←	←	←

On la cultive souvent pour ses grandes feuilles creuses en substitution à la ciboulette. Quel dommage ! Car la ciboule est avant tout un légume : de nombreuses cuisines du monde (notamment asiatiques et antillaises) utilisent son bulbe bien dodu. Je la traite comme la plante vivace qu'elle est : quand je l'arrache pour la récolter, je garde toujours deux ou trois bulbes que je replante.



■ **POIRÉE, BLETTE  
BETTE À CARDES**

*Beta vulgaris* var. *cicla*

Chénopodiacées **BISANNUELLE**

↑ 20-40 cm ↔ 30 cm



Très généreuse (3 pieds suffisent à alimenter une famille), la poirée offre deux légumes en un : on consomme, pour des usages différents, ses côtes (en gratin, poêlées...), ses feuilles, fondues, à la façon des épinards. On récolte ses feuilles jusqu'au cœur de l'hiver... puis de nouveau au printemps lorsque la plante repousse avant de fleurir.

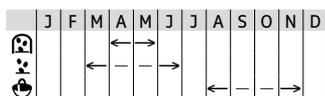


■ **PHYSALIS,  
COQUERET DU PÉROU**

*Physalis peruviana*

Lardizabalacées **ANNUELLE**

↑ 1-1,5 m ↔ 50-60 cm



Elle offre tout l'automne une profusion de petites baies orange enveloppées dans des lampions parcheminés. De vraies friandises dont la saveur mêle l'ananas, le kumquat, la noix de coco. Dès que les fruits sont mûrs, ils tombent sur le sol où, protégés par leur enveloppe, ils peuvent se conserver une semaine et plus.



Aussi goûteux que diététiques, les coquerets du Pérou sont une bonne source de vitamines A, B, C et sont riches en fer, phosphore et carotène.

*Frittata,  
ciboule et menthe*

**Pour 4 personnes**

- 8 œufs
- 3-4 ciboules
- 3 c. à s. de menthe hachée
- 60 g de parmesan (ou de pecorino râpé)
- 3 c. à c. de chapelure
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Battez les œufs en omelette et ajoutez les bulbes de la ciboule émincés ainsi que son feuillage ciselé puis le fromage, la chapelure, du sel et du poivre. Versez le tout dans une grande poêle dans laquelle on a fait chauffer l'huile. Soulevez les rebords de la frittata en cours de cuisson. Lorsqu'elle est bien dorée en dessous, retournez-la pour la faire cuire sur son autre face. Servez-la coupée en losanges, accompagnée d'un mesclun.



## UN JARDIN NOURRICIER EN UNE ANNÉE !

Guylaine Gouffier propose une méthode pour transformer son jardin en jardin vivrier (et beau !). Chaque saison s'ouvre par un plan d'un jardin type résumant visuellement les travaux à effectuer et présente un programme de plantation précis permettant d'obtenir une grande diversité de légumes, fruits, herbes et fleurs comestibles.

On crée un potager, on utilise tous les espaces du jardin (massifs, clôtures, murs, terrasse), on profite de la nature environnante (cueillettes sauvages).

Un livre ultra-pratique et illustré fourmillant d'idées, d'astuces et de conseils pratiques, idéal pour débiter.



ISBN : 978-2-37922-144-6



9 782379 221446

PRIX TTC FRANCE : 18 €