



AVANT-PROPOS	7
INTRODUCTION	9
Les règles d'or du potager.....	9
1 - Je respecte le calendrier de chaque plante.....	9
2 - Je tiens compte de mon environnement.....	12
3 - Je respecte mon sol.....	12
1 JE PRÉPARE ET ENTRETIENS LE TERRAIN	15
Le bon emplacement.....	17
La bonne surface.....	17
Les bons outils.....	18
La houe.....	18
La biobêche.....	18
Le croc à fumier.....	18
Le râteau.....	19
La serfouette.....	19
Le cordeau.....	19
La binette.....	19
Les étapes de la préparation.....	20
1 ^{re} étape : le défrichage.....	20
2 ^e étape : ameublissement.....	20
3 ^e étape : finition.....	20
Quelques erreurs à éviter.....	22
Trop travailler la terre.....	22
Apporter trop d'engrais... ou pas assez.....	22
Chercher à enlever tous les cailloux.....	22
Pas d'appareil rotatif dans un terrain envahi de liseron ou de chiendent.....	22
De l'eau de pluie pour arroser.....	23
Une citerne enterrée existante.....	23
Une citerne de surface.....	24
2 JE CULTIVE BIO	27
Je fais mon compost.....	29
Comment réaliser un compost?.....	29
Que puis-je composter?.....	30

Les engrais naturels du commerce.....	31
Je sème des engrais verts.....	31
<i>Le bon geste : je sème régulièrement</i>	33
Je paille mes légumes.....	34
Les petites bêtes à mon service.....	35
Les fleurs « à insectes utiles ».....	35
La haie.....	36
Des endroits tranquilles.....	36
Je soigne mon potager avec des plantes.....	37
Pour prévenir la plupart des maladies des plantes : la décoction de prêle.....	37
Pour chasser les insectes ravageurs : la décoction de tanaisie et autres plantes.....	38
Pour stimuler vos cultures : l'extrait fermenté d'ortie.....	38

3

LÉGUMES ET SAVOIR-FAIRE DU POTAGER

Des légumes plus ou moins faciles à cultiver.....	42
Les outils de la plantation.....	42
L'artichaut.....	44
<i>Le bon geste : je lutte contre les pucerons</i>	45
La carotte.....	46
<i>Le bon geste : je place un filet anti-insecte</i>	49
Le cerfeuil.....	50
Le chou pommé.....	52
<i>Le bon geste : je protège mes choux contre les chenilles</i>	56
Le concombre.....	58
La courgette.....	60
<i>Le bon geste : je choisis mes variétés et graines</i>	62
<i>Le bon geste : je sème en godets</i>	62
Le fraisier.....	64
Le haricot.....	66
<i>Le bon geste : j'opte pour le voile de forçage</i>	68
La laitue.....	70

<i>Le bon geste : je sème en pépinière</i>	71
<i>Le bon geste : je plante ou je repique ?</i>	72
<i>Le bon geste : j'arrose</i>	73
La mâche.....	74
<i>Le bon geste : je réalise un faux semis</i>	76
Le maïs doux.....	78
<i>Le bon geste : je conserve mes graines</i>	79
La menthe.....	80
L'oignon.....	82
<i>Le bon geste : je connais les dates-clés de l'année jardinière</i>	83
Le petit pois.....	86
<i>Le bon geste : j'installe un tunnel en plastique</i>	89
Le poireau.....	90
<i>Le bon geste : je prépare les plants</i>	92
La pomme de terre.....	94
<i>Le bon geste : je protège mes cultures contre les maladies</i>	96
<i>Le bon geste : je butte</i>	96
Le potiron.....	100
<i>Le bon geste : je pratique la rotation des cultures</i>	102
Le radis.....	104
<i>Le bon geste : je sème en ligne</i>	105
La rhubarbe.....	106
<i>Le bon geste : je pratique la division de souche</i>	107
Le thym.....	108
La tomate.....	110
<i>Le bon geste : je tuteure mes tomates</i>	112
<i>Le bon geste : je taille et pince mes tomates</i>	114
<i>Le bon geste : je connais les dates-clés de l'année jardinière</i>	114
Et tous les autres.....	116