



Sommaire

Avant-propos 9

**1 Les spécificités
du climat
montagnard 11**

**■ Des conditions climatiques
particulières 13**

Pourquoi fait-il plus froid
en montagne qu'en plaine ? 13

Des différences importantes 14

Le vent 14

La neige 16

Le plus grand danger, le gel 16

Les problèmes météo de l'été 19

**■ Le changement climatique
en montagne 20**

La migration des plantes
sauvages 20

D'avantage de ravageurs 20

**2 Créer et organiser
son jardin 25**

■ Vive le microclimat ! 27

Murs et murets 27

Indispensable coupe-vent :
la haie champêtre 28

■ Aménagez la pente ! 34

Matériel protégé par le droit d'auteur

Des aménagements précieux en montagne	37
Châssis	37
Serre de culture	38

3 Préparer son jardin ... 45

La préparation du sol	47
------------------------------------	----

Bien préparer et utiliser son compost	48
--	----

Le compost : c'est facile et ça rapporte gros	48
Les différentes méthodes	49
Les principes	49
Un peu de pratique	51
Les apports à faire	53

Ortie et consoude : précieuses plantes d'appoint	57
--	----

Les engrais verts	59
--------------------------------	----

La culture dérobée	59
La culture pérenne	61

4 Cultiver son potager presque toute l'année 63

Des espèces et des variétés adaptées à la montagne	65
---	----

Le moment clé : le printemps	67
---	----

Températures de germination	67
Les voiles de forçage	69
Petit tunnel pour cultures en pleine terre	70
Sarcler, désherber, pailler... ..	71
Semis et repiquage, les contraintes spécifiques	72

De l'été à l'automne	79
-----------------------------------	----

Garder l'humidité	79
Météo et arrosage	81
Les semis d'été... et d'automne, pourquoi pas ?	83
Récupérer ses graines	84

Pour passer un bon hiver	87
---------------------------------------	----

5 Entretien et soigner son potager 89

Respecter le sol	91
-------------------------------	----

Évitez les excès d'azote	91
Veillez à une bonne rotation des cultures	91

Plantes complices... et compagnes !	93
--	----

Assurez un équilibre naturel autour du potager	93
Pratiquez les associations	94
Introduisez les fleurs au potager	94

Protégez et... traitez à bon escient	97
---	----

Les ravageurs	97
Les maladies	98

Après la récolte	102
-------------------------------	-----

De la cave au grenier	103
De la cuisine à la salle à manger ?	103

6 Légumes annuels au jardin de montagne 107

Fiches pratiques : comment ça marche ?	108
---	-----

L'ail	109
--------------------	-----

L'aubergine	110
--------------------------	-----

La betterave 😊	111
-----------------------------	-----

La blette (bette ou poirée) 😊	112
--	-----

Le cardon	113
------------------------	-----

La carotte	114
-------------------------	-----

Le céleri	116
------------------------	-----

Les chicorées frisée et scarole	117
--	-----

La chicorée sauvage	119
----------------------------------	-----

Le chou brocoli	120
------------------------------	-----

Le chou de Bruxelles	121
-----------------------------------	-----

Le chou-fleur	122
----------------------------	-----

Le chou pommé (cabus et de Milan)	123
Le chou-rave	125
Le concombre et le cornichon	126
La courge, le potiron, le potimarron...	127
La courgette, le pâtisson	129
L'échalote	131
L'endive	132
L'épinard	133
Le fenouil	134
La fève 😊	135
Le haricot à écosser	136
Le haricot vert	137
La laitue 😊	139
La mâche	141
Le maïs doux (ou maïs sucré)	142
Le navet	143
L'oignon 😊	144
Le poireau	146
Le pois 😊	148
Le poivron et le piment 😊	149
La pomme de terre	151
Le radis	155
Le radis noir, le radis asiatique et le radis d'été	156
La tomate	157

7 Légumes vivaces 161

Le chénopode Bon-Henri	162
L'épinard perpétuel	163
L'oseille 😊	164
Le pissenlit	165
La rhubarbe	166
Le topinambour	167

8 Aromatiques 169

L'aneth	171
Le basilic	172
La ciboulette et la ciboule	173
L'estragon	174
La livèche ou céleri perpétuel ou ache des montagnes	175
La menthe 😊	176
L'origan	177
Le persil	178
Le romarin	179
La roquette	180
La sarriette	180
La sauge	181
Le thym	182
La verveine citronnelle	183

9 Petits fruits 185

La caseille	187
Le cassis	188
Le fraisier	189
Le framboisier 😊	190
Le groseillier à grappes	191
Le groseillier à maquereaux	192
Le mûrier	193
Le myrtillier	194

10 Annexes 195

Calendrier des travaux	196
Glossaire	200
Bibliographie	201
Bonnes adresses	202
Index	205