
PETITE HISTOIRE DES LÉGUMES

p. 5

De la préhistoire à l'ère des OGM

p. 6

LA THÉORIE ET LA PRATIQUE

p. 9

La création d'un jardin potager

p. 10

- Pensez votre futur potager
- Le secret d'un potager réussi : le sol
- Préparer le terrain
- Nourrir le sol
- L'entretien du potager
- La rotation des cultures
- Un potager en pot

p. 10

p. 13

p. 15

p. 16

p. 17

p. 18

p. 19

La culture des plantes potagères

p. 22

- Un potager à partir de jeunes plants
- Un potager à partir de semis
- Les étapes après les semis

p. 22

p. 23

p. 28

Un potager tout bio

p. 30

- Le sol est vivant
- Paillage et mulching
- Gérer l'eau au potager
- Astucieux voisinages et heureux mariages
- Le potager et la lune
- Un potager en pleine santé

p. 30

p. 36

p. 40

p. 42

p. 43

p. 47

Les soins du potager

p. 54

- Les bonnes pratiques dans la lutte contre les maladies et ravageurs
- Les maladies au potager
- Les ravageurs au potager

p. 54

p. 56

p. 63

Les outils du jardinier

p. 72

- Travailler, aérer, ameubler la terre
- Affiner, griffer, désherber, butter, enfouir
- Semer, repiquer, planter
- Les autres outils indispensables pour entretenir et soigner le potager

p. 73

p. 74

p. 75

p. 76

L'AGENDA DU POTAGER

p. 77

Printemps-été

p. 78-79

Automne-hiver

p. 80-81

L'ENCYCLOPÉDIE

p. 83 à 214

Planches spéciales

- Festin de fleurs p. 131
- Quelques légumes asiatiques p. 143
- Le retour des légumes oubliés p. 185
- Drôles de racines p. 189
- Des graines venues d'ailleurs p. 207

SANTÉ ET SAVEURS

p. 215

La santé est dans le potager

p. 216

- Une mine de micronutriments p. 216
- Les grands classiques p. 221
- Recommandations pratiques p. 222
- Un résumé du régime crétois ou méditerranéen p. 223

Conserver au mieux ses récoltes

p. 224

- La conservation au réfrigérateur p. 224
- La conservation en cave p. 225
- La stérilisation p. 225
- La congélation p. 226
- Le séchage p. 226
- Conservation dans un liquide particulier p. 227
- Tableau récapitulatif p. 228-229

Les recettes du potager

p. 230

- Les salades et entrées p. 231
- Les soupes p. 242
- Les plats complets et les plats de légumes p. 249
- Les desserts et boissons p. 259

LEXIQUE

p. 266

INDEX

p. 270