

S o m m a i r e

Préface de l'éditeur français 7

Cheminement vers les cultures associées 9

LA CULTURE DES LÉGUMES

PARTIE 1 : L'essentiel de la méthode

I - Idées fondamentales et principes 12

1 - L'exemple de la nature 12

2 - L'approche globale du jardin écologique 13

3 - Le circuit fermé de la fertilisation naturelle 16

II - Les associations de plantes 17

1 - Voisinages favorables 17

2 - Associations défavorables 18

3 - Céleris et tomates comme plantes répulsives 18

4 - Le pouvoir protecteur des plantes 19

III - Le potager au fil de l'année 22

1 - La culture en rangs 22

2 - Mises en culture au printemps 23

3 - Successions de cultures et récoltes en été et automne 48

4 - Entretien après les dernières récoltes de l'année 51

5 - Printemps suivant : décalage de 25 cm de tous les rangs 57

IV - Une couverture permanente vivante et fertile 58

Pratique des engrais verts et du compostage de surface

1 - Les précédents culturaux ou « engrais verts » 58

2 - Le compostage de surface dans les inter-rangs 66

V - L'arrosage 77

LA CULTURE DES LÉGUMES

PARTIE 2 : Compléter sa pratique et ses connaissances

I - Compléments pour mieux comprendre son sol	82
1 - L'état initial du sol	82
2 - Maintenir la qualité de son sol	82
3 - Qu'est-ce qui peut nuire au sol ?	83
II - Problèmes de jardinage facilement résolus	86
<i>Etalement des récoltes, culture des tomates, fraises, poireaux, ...</i>	
1 - Etalement des récoltes	86
2 - Culture de fraisiers sains grâce aux alliées	86
3 - Culture des poireaux et oignons	88
4 - Culture de tomates saines	89
III - Semis sur sol gelé pour récolte avancée au printemps	92
IV - Prolifération des lombrics	95
V - Les herbes sauvages dans le jardin	98
1 - Qu'appelle-t-on mauvaises herbes ?	98
2 - Les fonctions des herbes sauvages	99
3 - Les herbes sauvages, indicatrices des sols	99
4 - Plantes améliorantes	103
5 - Un cycle biologique	104
6 - Herbes sauvages et papillons	105
7 - Purins d'herbes sauvages et leurs effets	107
VI - L'utilisation des plantes médicinales et condimentaires bénéfiques au potager	112
1 - Leur place dans les cultures associées	112
2 - Les espèces annuelles	113
3 - Les espèces vivaces	120
4 - Utilisation des déchets de coupes des médicinales	125
5 - Les préparations fermentées (purins)	126
VII - Les cultures associées en planches	133
VIII - La faune du jardin	138
1 - Microfaune	140
2 - Les animaux de plus grande taille	140
3 - Interdépendances avec la société animale	146
4 - Quand les animaux deviennent nuisibles	148
5 - Autres animaux au comportement nuisible	151

LA CULTURE DES FRUITS

I - Les fruits à baies	155
1 - Lieu d'implantation, fertilisation et entretien du sol	155
2 - Plantes associées	157
3 - Les framboises	158
4 - Les groseilles et les cassis	159
5 - Les fraises	160
II - Les arbres fruitiers	166
1 - Plantation d'arbres fruitiers	166
2 - Couverture, fertilisation et entretien	168
3 - Pucerons	172
4 - Plantes mellifères	173

JARDIN ET ALIMENTATION HUMAINE

PARTIE 1 : Les herbes aromatiques et médicinales

I - Les herbes du jardin pour les besoins quotidiens	178
1 - Herbes annuelles	178
2 - Herbes vivaces	178
3 - Traits communs à toutes les herbes	179
II - Vertus et utilisations	182
<i>Absinthe, ail, aneth, armoise, basilic, bourrache, capucine, cumin, céleri, cerfeuil, ciboulette, cochléaire, coriandre, cresson, estragon, fenouil, genièvre, haricot, lavande, hysope, livèche, marjolaine, mélisse, menthe poivrée, moutarde, oignon, ortie, oseille, persil, pimprenelle, raifort, romarin, sarriette, sauge, souci, thym, valériane.</i>	

PARTIE 2 : Préparations culinaires

I - Salades crues et autres crudités	202
1 - Salades vertes	202
2 - Autres crudités	204
II - Plats de légumes cuits	208
<i>Carottes, betteraves, choux, pommes de terre, épinards, céleris, haricots, pois, poivrons, endives, oignons, poireaux.</i>	

III - Bouillons de légumes et autres préparations	220
1 - Bouillon de légumes	220
2 - Autres préparations	222
IV - Recettes avec les fruits	223
1 - Les fraises	223
2 - Les quetsches	223
3 - Les poires et les pommes	224
4 - Framboises, groseilles, cassis	224
6 - Sureau, prunelles, cynorrhodon	226
V - Plats de viandes et de poissons	227
1 - Bouillon de cuisson	227
2 - Les viandes	227
3 - Les poissons	230
4 - Sauces d'accompagnement	230
VI - Réserves pour l'hiver	232
1 - Conserves	232
2 - Moutarde de tomates	233
3 - Conservation dans du sable	233
4 - Conservation par fermentation lactique	234
5 - Hivernage des légumes-racines	235
6 - Conservation des herbes	236
7 - Séchage	237

AU JARDIN D'ORNEMENT

1 - L'exemple de « l'ancien jardin paysan »	242
2 - Les difficultés du jardin d'agrément	243
3 - Semis et plantation de couverture	244
4 - Eviter les monocultures	245
5 - Associations de plantes pour massifs	247
6 - Si un jour le jardin devient trop grand	251

<i>Bibliographie</i>	252
<i>Crédits photos</i>	255