





**MANUEL PRATIQUE DU**  
**POTAGER**  
**« PRÊT À MANGER »**

Du frais cueilli et sain,  
en pot, bac et jardin

Marc Verachtert &  
Bart Verelst

***Racine***

# Sommaire

<b>Avant-propos</b>	6	Coriandre	96
<b>Des légumes et des aromates partout !</b>	9	Laitue pommée	99
<b>Sur mesure pour votre famille</b>	21	Oignons de printemps	100
<b>Des légumes et des aromates</b>	33	<b>Les bases : Les engrais</b>	104
Pomme de terre	35	Mizuna ou salade moutarde	109
Fraises	38	Menthe	111
Poire de terre ou yacon	43	Plante huître ou mertensie maritime	112
Artichaut	44	Chou palmier	115
Basilic	47	Panais	116
Bourrache	51	<b>Les bases : Outillage à main</b>	118
Céleri-branche	52	Pois mange-tout	125
<b>Les bases : Bacs potagers et à aromates</b>	54	Potiron	128
<b>Les bases : Écarter les limaces</b>	58	Poireau	131
Oseille	61	Rhubarbe	134
Chou frisé ou kale	64	Radis	136
Courgette	67	Betterave rouge	139
Edamame	69	Chou rouge	140
Chou perpétuel ou daubenton	70	<b>Les bases : Grands outils de jardin</b>	142
Oignon d'Égypte ou carambole	73	Piment rouge	147
Angélique	74	Roquette	148
<b>Les bases : Le terreau</b>	76	Maïs doux	151
<b>Les bases : Sans plastique ni déchets !</b>	80	Tomate	152
Souci ou calendula	83	Fèves	157
Haricots à rames ou grimpants	85	Carotte	160
Ail	86	Mâche ou salade de blé	165
Fenouil à bulbe	91	<b>Les bases : Des assistants utiles</b>	166
Chou-rave	92	<b>Calendrier des semis et plantations</b>	172



# Avant-propos



L'envie de cultiver soi-même ses légumes et herbes aromatiques a été boostée quand la pandémie du coronavirus nous a forcés à rester à la maison. Beaucoup de gens se sont mis à semer et planter toutes sortes de bonnes choses et ont découvert des saveurs souvent même supérieures à celles des meilleurs produits achetés en magasin.

6

Avec le potager « prêt à manger », nous allons encore un pas plus loin. Nous vous aidons à semer et planter au goût de votre famille et sur mesure pour elle : autrement dit, en portions prêtes à être croquées et même avec une date de récolte en perspective. Pensez, par exemple, à une fête de printemps ou à un barbecue où vous souhaitez étonner la famille ou les amis avec le meilleur de votre propre culture.

Tout le monde peut avoir son potager « prêt à manger ». Que ce soit dans un coin du jardin, même entre les vivaces du parterre fleuri, ou en pots et bacs sur la terrasse et le balcon. En semant, plantant, entretenant, chouchoutant et récoltant à petite échelle, tout devient du même coup amusant et agréable : une occupation de loisir idéale et saine, avec une récolte gratuite par-dessus le marché. Nous épiçons la démarche avec des trucs et astuces pour faire de chaque étape un succès, et des compléments d'infos sur le pourquoi et le comment de nombreux délices. C'est souvent simple à faire, quelques fois il y a un petit défi à relever. Mais vous ne voudriez pas rater le résultat final !

**Bart Verelst et Marc Verachtert**







# 1



**Des légumes et des  
aromates partout**

# DES LÉGUMES ET DES AROMATES PARTOUT !

**Les légumes, les herbes aromatiques et les fleurs comestibles poussent avec le même bonheur au milieu d'un parterre, sur une terrasse ou un balcon et même à la verticale contre un mur !**

## **PETIT, C'EST MIEUX !**

Il ne vous faut pas plus de quelques mètres carrés pour semer, planter et récolter du début du printemps à la fin de l'automne. Facilitez-vous la vie et répartissez votre jardin en carrés de 1,20 mètre de côté. Vous y accédez ainsi de tous les côtés en étendant simplement le bras. En surélevant vos planches de culture dans un encadrement en bois, vous augmentez encore le confort, la surface à travailler se trouvant alors plus haut que le niveau du sentier. C'est beau, facile à entretenir et cela stimule une croissance saine car la terre se réchauffe plus vite et la proportion d'air et d'eau est améliorée.

## **SEMEZ ET PLANTEZ SERRÉ**

Quand vous semez et plantez, ne vous en tenez pas aux distances indiquées sur les sachets de graines. Les radis, par exemple, peuvent grandir en étant distants de moins de 5 cm. Vous cueillez quand même les plus beaux exemplaires dès qu'ils ont la taille d'une bille. Alors, 2 cm de distance suffisent. Idem pour les bettes, blettes ou poirées. Semez-les en rangs serrés, cueillez les jeunes feuilles pour des salades printanières et laissez se développer trois ou quatre plantes.

## **20 RÉCOLTES/M<sup>2</sup>**

Avec un peu de planification, vous pouvez obtenir sur un jardinet de trois mètres carrés une récolte aussi diversifiée et peut-être même aussi importante que plus d'un jardinier amateur dans un plus grand potager. Travaillez en cases de 30 x 30 cm. Chacune de ces petites zones de culture peut contenir 90 cm de lignes de radis, 5 plans de poireaux, 3 laitues pommées ou 1 céleri-rave... En quantité, vous ne soutiendrez peut-être pas la comparaison avec le/la propriétaire du grand potager, mais dites-vous bien qu'il/elle arrive rarement, voire jamais, à manger tout ce qui a été planté ou semé en une fois. Le surplus prend la direction du congélateur, souvent avec une perte d'antioxydants et de vitamines B et C, ou atterrit dans le pire des cas sur le tas de compost. Vous avez récolté le contenu d'une petite case ? Installez-y un légume suivant. De cette manière, vous pouvez obtenir jusqu'à près de 75 fois des légumes dans votre potager d'à peine trois mètres carrés.







TOMATO MONSTER

## JOLIMENT ENTRE LES FLEURS !

Une vivace de votre mixed-border est morte ou ne répond plus à vos souhaits ? Remplacez-la par un légume savoureux ou une plante aromatique. La plupart sont de véritables bijoux visuels, vous devez simplement vous détacher de l'idée reçue que « ce n'est qu'un légume ». Les petits piments et les tomates de différentes sortes et tailles assurent des notes rouges entre les plantes vivaces, tandis que le chou palmier, le céleri à couper et le céleri-rave encadrent les floraisons de leur feuillage sombre. L'oignon, l'échalote et le poireau assurent des accents verticaux et l'artichaut apporte un charme dont plus d'un chardon décoratif serait jaloux. Aussi haut et grand que l'artichaut, le yacon ou poire de terre mérite aussi une place dans le parterre. Cette plante séduit par sa belle feuille verte et douce avant de vous permettre de récolter jusqu'à 5 kilos de ses délicieux tubercules en octobre.

Vous vous demandez que faire de ces zones dégarnies en hiver ? Remplissez-les à l'automne de tulipes et autres plantes à bulbe à floraison printanière. Réservez éventuellement un petit coin pour quelques têtes d'ail qui vous livreront de l'ail frais au mois de juin.

## L'ALTERNATIVE DES POTS

Si votre espace extérieur se limite à un balcon, une courette ou une terrasse, optez pour une collection de pots. Les légumes, herbes et fleurs comestibles n'ont pas besoin de pleine terre pour grandir ! Dans du terreau, ils trouvent même souvent mieux ce qui leur convient ! Gardez un décor sobre ou jouez avec des pots et bacs

de différents formats et couleurs vives. Mais prenez-les suffisamment vastes. Le diamètre ou le plus petit côté doit faire au moins 25 cm pour obtenir une surface de culture suffisante, et la profondeur doit être au minimum de 30 cm pour que les racines puissent remplir leur office. Donnez la préférence à des pots avec roulettes incorporées plutôt qu'à des pots fixes lourds, ou posez ceux-ci sur des plateaux roulants pour pouvoir les déplacer ci et là.

## PARTICULIÈREMENT BEAU !

Utilisez les légumes et herbes aromatiques comme variantes savoureuses des plantes décoratives. La rhubarbe et la courgette remplacent avantageusement l'hosta, et le maïs doux prend des airs de bambou. Pour habiller de vert un écran de jardin ou un mur, ne pensez pas au lierre ou à la clématite, mais aux haricots d'Espagne et aux pois grimpants. Besoin d'accents colorés ? Semez et plantez des poirées ou des choux-raves verts et pourpres, en un mix couleur d'arc-en-ciel. Terminez avec les herbes aromatiques que vous utilisez souvent en cuisine.



## UN POTAGER SUSPENDU

Les pots et les bacs sont trop encombrants pour votre terrasse ou balcon ? Créez un potager vertical avec des bacs à plantes accrochés au mur. Si vous voulez que le jardin couvre entièrement le mur, étudiez les systèmes existants de murs végétalisés, ce sont des jardins verticaux de grande dimension, généralement remplis de plantes vivaces. Dans la grande offre de jardins verticaux, certains systèmes possèdent un plus grand volume de terre et permettent donc de faire pousser des légumes et aromates. En fonction du type et de l'exécution, ces murs végétalisés sont même pourvus de goutte-à-goutte ou autres systèmes d'irrigation. Les producteurs d'écrans de jardin jouent aussi sur la tendance des jardins (potagers) verticaux et proposent des systèmes intégrés. Mais n'hésitez pas à vous mettre à l'œuvre vous-même. Faites un bâti de planches ou de lattes un peu en avant d'un mur et remplissez l'intervalle avec un mélange de terreau et compost, et naturellement avec les meilleurs légumes et herbes aromatiques.

16







# 3



**Des légumes  
et des aromates**



# POMME DE TERRE

## En résumé

- Choisissez votre saison
- Aussi en pot et en sac
- Jouez les primeurs !



## 1 PLANNING

Deux semaines avant de les planter, laissez germer les plants de pomme de terre dans un endroit frais, en pleine lumière. Plantez des pommes de terre hâtives et demi-hâtives de la mi-mars à début avril, les demi-hâtives même jusqu'à fin avril, et les variétés tardives entre début avril et la mi-mai. Vous récolterez les pommes de terre hâtives 90 jours après la plantation, les variétés demi-hâtives après 100 jours, et les tardives après 120 jours.

## 2 SEMER/PLANTER

Au jardin, en pleine terre, plantez vos tubercules germés distants de 60 x 40 cm et à 10 cm de profondeur. Quand les feuilles atteignent 10 cm au-dessus du sol, buttez-les, c'est-à-dire remontez la terre. Vous ferez cette opération une deuxième et même une troisième fois. En pots et en bacs, commencez en ne mettant que 10 cm de terre. Complétez chaque fois que les feuilles dépassent de 10 cm.

## 3 CHOUCROUTER

Donnez un bon amendement de départ et, lors du premier buttage ou apport de terre, encore une cuillère à soupe d'engrais organique pour potager par plant ou une poignée (environ 50 grammes) par mètre carré.

## 4 AU TOP DE LA SAVEUR

Blanches ou rouges, les pommes de terre primeur, donc récoltées avant la pleine maturité, sont des délices à ne pas rater.

Cultivez aussi des singularités culinaires. La corne de gatte prend d'étranges formes mais est particulièrement délicieuse. La vitelotte noire a une peau et une chair violettes.

## 5 TOUT AUTRE CHOSE

La patate douce n'est pas de la même famille que la pomme de terre, même si leurs tubercules se ressemblent. La patate douce à besoin de chaleur pour pousser et ne se récolte qu'en novembre.

## 6 L'EXPERT VERT

Forcez des pommes de terre hâtives. Placez le pot, bac ou sac dans une serre ou un garage chaud et laissez-les grandir jusqu'à la mi-mai. Déménagez-les ensuite à l'extérieur. Si le bac est trop grand pour être transporté ou si vous voulez travailler sur une partie de votre jardin, deux semaines avant de planter recouvrez la terre d'une mini serre ou d'un film de croissance. Laissez aussi les plantes légèrement recouvertes, et cela jusqu'après le premier ou le deuxième buttage.

## 7 BONUS

Un seul plant de pomme de terre donne de 1 à 2 kilos de tubercules, selon la variété et la période de récolte. Pour les pommes de terre hâtives, vous pouvez déjà être satisfait avec une récolte de 900 grammes par plant. Les variétés tardives donnent jusqu'à 2,5 kilos.





Eersteling rouge



Vitelotte noire



Eersteling rouge



Corne de gatte



Patate douce



# FRAISES

## En résumé

- 500 grammes de fraises/plant
- Tout en une fois ou pas ?
- Avec vos propres plantes filles



## 1 PLANNING

Plantez en août. Selon le type de fraisier que vous plantez, vous cueillerez des fraises les années suivantes de la mi-mai à fin octobre. Comptez sur environ 500 grammes de fruits par plante, chaque année.

## 2 SEMER/PLANTER

Comptez sur 10 à 12 fraisiers par mètre carré. Achetez des plants ou demandez des « rejets » ou « stolons », autrement dit des plantes filles, à un voisin ou un ami jardinier amateur.

## 3 CHOUCROUTER

Les fraisiers n'apprécient pas l'humidité en hiver. Planter en pot, bac ou sac présente donc des avantages. Au jardin, donnez une forme un peu bombée à votre planche de fraisiers ; un carré de 1,20 mètre de large peut être de 10 à 15 cm plus haut au milieu que sur les côtés. Un paillis entre les plantes évite le désherbage, garde les fraises propres et souvent aussi les limaces à distance.

## 4 AU TOP DE LA SAVEUR

Choisissez un système de croissance progressif ! C'est l'année suivant la plantation que vous obtenez les plus gros fruits, l'année d'après il y en aura plus, mais plus petits. Plantez donc chaque année une petite parcelle, un pot ou un sac en plus.

## 5 TOUT AUTRE CHOSE

L'arbousier (*Arbutus unedo*), fraisier en arbre ou arbre à fraises, fleurit à l'arrière-saison tandis que ses fruits de l'année précédente se colorent d'orangé. Ils sont sphériques et ne ressemblent que de loin à des fraises. Leur goût est légèrement acidulé, leur arôme évoque un peu l'anis. Cet arbuste n'est pas totalement rustique sous nos climats.

## 6 L'EXPERT VERT

Les fraisiers non-remontants produisent des fruits très savoureux pendant tout le mois de juin. La Gariguette n'attend pas jusque-là mais peut être récoltée depuis la mi-mai pendant quatre semaines. Parmi les non-remontants, la vedette en termes de saveur et de productivité est l'Elsanta avec 650 grammes par plante. Les fraisiers remontants produisent environ autant de fraises que les non-remontants, mais le font de juin jusqu'aux premiers froids. Senga Sengana commence déjà à produire à la mi-mai.

## 7 BONUS

Besoin d'un écran visuel dans votre jardin ? Fabriquez une étagère à claire-voie et placez un pot avec des fraisiers dans chaque ouverture. Complétez éventuellement avec une plante fleurie. Vous pouvez accentuer l'effet en plaçant d'autres pots avec des fraisiers au pied de l'écran.





**WWW.RACINE.BE**

**WWW.LANNOO.COM**

En vous enregistrant sur notre site, vous recevrez régulièrement une lettre qui vous informera de nos nouvelles parutions et vous proposera des offres exclusives.

**Remerciements à :**

compo.be

depypere.be

fencetuinmagazine.be et jardinsetloisirs.be

lespotagersdethomas.be

**Texte :** Marc Verachtert et Bart Verelst

**Photographies :** Joris Luyten et Marc Verachtert

Photographies p. 88, 89: Bart Verelst, p. 166, 167, 170: Tom Linster, p. 168, 169: Saxifraga

**Traduction française :** Germaine Fanchamps

**Mise en page :** Katrien Van De Steene, Whitespray

Si vous avez des remarques ou des questions, n'hésitez pas à prendre contact avec notre rédaction : [redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com)

© Marc Verachtert, Bart Verelst et Éditions Lannoo sa, Tielt, 2021

D/2021/45/166 – NUR 420-423

ISBN: 978 94 014 7629 4

Jardins  
&loisirs



Tous droits réservés.

Aucun élément de cet ouvrage ne peut être dupliqué, enregistré dans un fichier automatique et/ou publié sous quelque forme et de quelque manière que ce soit, par le biais d'un procédé électronique, mécanique ou autre sans autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Le papier de ce produit provient de forêts gérées de façon responsable, certifié de manière indépendante selon les règles du Forest Stewardship Council.