



## Un potager pour nourrir 4 personnes

Par: *Émilie Gabias*

Cette année, plus que jamais, posséder son potager à la maison est tendance. L'idée de cultiver ses propres légumes pour s'assurer de leur fraîcheur et disponibilité est en étroite lien avec l'insécurité d'approvisionnement et les coûts élevés qui sont prévus pour les prochains mois.

### Pourquoi faire un potager?



#### Pour le plaisir

Vous allez voir, c'est agréable de jardiner. C'est relaxant! C'est même un temps d'arrêt qui vous permet de savourer le moment présent.

#### Pour impliquer toute la famille

Tous les membres de la famille peuvent aider et participer, les petits comme les grands. L'entraide, le partage, le plaisir de se salir (les enfants en ont besoin et adorent ça!)... Jardiner vous permettra de vous rapprocher et créera des souvenirs, de même que des aptitudes qui serviront à vos tout-petits dans bien des années.

#### Par souci d'économie

Le coût des fruits et légumes ne cesse d'augmenter en épicerie. Cultiver soi-même ses légumes peut diminuer grandement les coûts liés à l'alimentation et en augmenter l'autonomie. La première année, le retour sur l'investissement est moins grand, parce qu'il faut investir en outils, pots, terreau pour démarrer du bon pied. Par contre, dès la deuxième année de culture, l'impact bénéfique sur votre portefeuille se fera facilement sentir. Selon

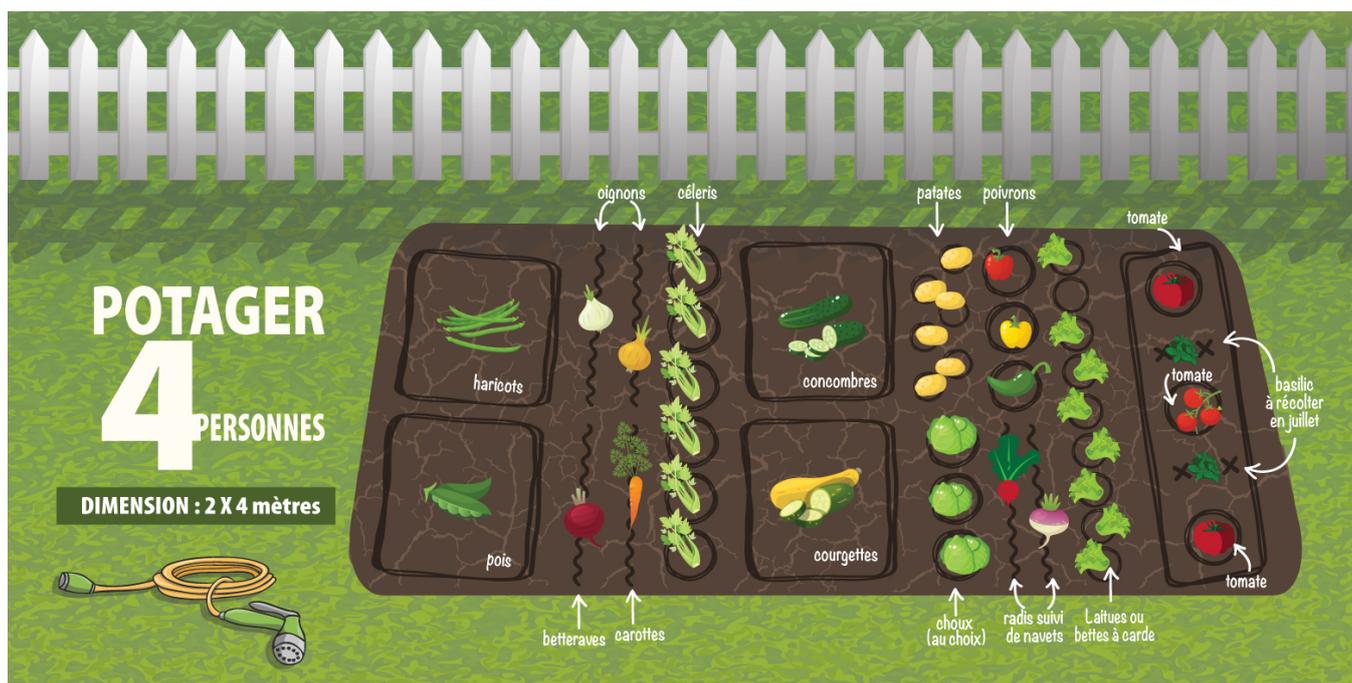
Éric Duchemin, professeur à l'Institut des sciences de l'environnement de l'UQAM, on peut économiser jusqu'à 1 000 \$ par année en fruits et légumes en cultivant un potager de 30 à 40 mètres carrés.

## Pour cultiver sans pesticides

En cultivant votre potager, vous savez exactement comment ont été produits vos légumes et ce qui a été utilisé pendant leur croissance.

## Le plan d'un potager pour 4 personnes

Ce type de potager (pour consommation fraîche) nécessite environ 1 heure d'entretien par semaine. Il faut ajouter à ce temps la préparation du terrain au printemps et la fermeture en automne.



## Liste d'épicerie ?

### Semences (un sachet de chaque)\* :

- haricots;
- radis;
- laitues (frisée, feuilles de chêne, Boston, mesclun);
- pois sucrés ou pois mange-tout;
- betteraves;
- carottes;
- navets (rabiolas);



/mjardiner



/m.jardiner

Suivez nos Facebook live tous les samedis d'été à 9h00



## Plants :

- tomates (3)
- concombres (2)++
- courgettes (1)++
- céleris (6)
- poivrons (3)
- chou frisé ou pommé (3)
- basilic (4)
- oignons (30)
- pommes de terre (6)

++ vous pouvez acheter des plants ou utiliser des semences en pleine terre, le résultat est aussi rapide.

\* les semences se conservent plus d'une année.

## Plusieurs légumes sont interchangeables.

- Lorsque les radis ont été récoltés, vous pouvez utiliser l'espace vide pour semer des navets (raboies);
- Pour obtenir plus de variétés de tomates, optez pour trois variétés différentes : un plant de tomates cerises, un plant de tomates moyennes et un plant de grosses tomates ou tomates italiennes;
- Pour utiliser moins d'espace, les concombres peuvent grimper sur un treillis;
- Le basilic peut être planté entre les plants de tomates, le temps qu'ils prennent de l'expansion. Si vous êtes limité dans l'espace, les autres fines herbes peuvent être cultivées en pot près de la maison, pour en faciliter l'utilisation;
- Les oignons peuvent être remplacés par des poireaux ou des échalotes.

L'important, c'est de cultiver ce qu'on aime manger et cuisiner. Si vous projetez de congeler, mettre en conserve ou déshydrater en vue d'une consommation à l'année, il faudra prévoir plus d'espace et plus de plants.

Pour connaître quels légumes sont payants au potager, [cliquez ici](#).



## Mes coups de cœur

- **Tomate 'Sungold'** : de vrais bonbons! Une tomate cerise orange très sucrée.
- **Tomate 'Fantastique'** : une classique dans le potager! Une tomate rouge de grosseur moyenne, juteuse et au goût équilibré.
- **Poivron 'Candy Cane'** : des fruits doux et allongés. Le poivron vert se colore de rouge et demeure strié lorsqu'il est prêt à être cueilli.
- **Chou frisé 'Red Russian'** : feuilles ondulées bleutées-rouges aux nervures plus foncées. La couleur et le goût s'intensifient après une gelée.
- **Basilic à grandes feuilles** : le préféré pour cuisiner le pesto. De belles grandes feuilles goûteuses et faciles à récolter. Il n'y en a jamais trop dans le potager!

Pour obtenir du succès au potager, il est primordial de respecter quelques notions de base, assez faciles à appliquer. Sans ces éléments essentiels, les récoltes abondantes risquent de ne pas être au rendez-vous et la déception bien présente.

- **Ensoleillement** : Au moins 8 heures de soleil par jour!
- **Eau** : Prévoir une source d'eau près du potager, sinon vous n'aurez jamais le goût d'arroser!
- **Fertilisation** : Il faut fertiliser régulièrement les plants au potager, car la plupart sont gourmands. Optez pour un engrais accrédité pour la culture biologique.

Pour obtenir toute l'information pour planifier un potager, [cliquez ici](#).

Vous allez voir, cultiver une partie de son épicerie, c'est agréable et tellement gratifiant! Vous ne verrez plus une carotte de la même manière ?

Émilie Gabias