

Sommaire

AVANT-PROPOS.....	7
INTRODUCTION.....	9

Partie 1 SEMER LA GRAINE 17

COMMENCEZ	
PAR LES LÉGUMES FACILES.....	19
Des produits toute l'année.....	19
Le Top 5 des légumes faciles.....	20
Légume facile n° 1 : la salade de jeunes feuilles.....	23
Légume facile n° 2 : la blette.....	25
Légume facile n° 3 : le chou vert (kale).....	27
Légume facile n° 4 : le piment.....	28
Légume facile n° 5 : une aromatique... la coriandre!.....	30
D'autres légumes faciles	
pour presque toute l'année.....	31
Des vivaces faciles.....	33
Chou Daubenton (ou chou perpétuel).....	33
Poireau perpétuel.....	33
Oignon rocambole (ou oignon perpétuel).....	33
ADOPTÉZ LE SYSTÈME	
DE CULTURE À TROIS POTS.....	35
Comment ça marche?.....	36
Le système à variété unique.....	37
Exemples de systèmes à variété unique.....	42
Le système à trois variétés.....	44
Le système mixte.....	46
Mélange n° 1 : des petits pois s'il vous plaît!.....	48
Mélange n° 2 : mangez du vert.....	49
Mélange n° 3 : choux charnus.....	49
CRÉÉZ UN JARDIN AROMATIQUE.....	51
Des aromatiques toute l'année.....	52
Congélation des plantes aromatiques.....	52
Concevoir votre jardin aromatique.....	53
Idées de jardins aromatiques.....	53
Quatre herbes pour la viande.....	55
Sauge.....	55
Romarin.....	56
Menthe.....	57
Estragon.....	59
Autres herbes pour la viande.....	59

Quatre herbes pour le poisson.....	60
Aneth.....	60
Fenouil.....	61
Persil.....	62
Carvi.....	62
Autres herbes pour le poisson.....	63
Quatre herbes pour légumes et salades.....	64
Basilic.....	64
Origan.....	65
Thym.....	66
Cerfeuil.....	67
Autres herbes pour légumes et salades.....	67
PLANTEZ UN VERGER MINIATURE.....	69
La période de «soudure».....	70
Un verger pour petit jardin.....	71
Arbres fruitiers.....	72
Petits fruits.....	73
Haies comestibles.....	73
Bordures comestibles.....	73
Bordures classiques.....	73
Un verger en pot.....	75
Les meilleurs fruits pour pots.....	75
Un verger vertical.....	83
Les différentes formes d'arbres.....	85
Un verger sans jardin.....	88
Cinq fruits pour votre verger d'intérieur.....	89
NOURRISSEZ-VOUS AVEC LES SAISONS.....	91
Comment manger de saison.....	93
Tricher avec les saisons.....	95
Guide de culture des délices de saison.....	98
Printemps.....	98
Été.....	101
Automne.....	103
Hiver.....	104
C'est quand, «de saison»?.....	106
LE GUIDE DES BONNES	
PRATIQUES.....	109
Soyez terre à terre.....	109
Apprenez à connaître votre sol.....	111
Éliminez les mauvaises herbes vivaces.....	111
Bêcher ou pas?.....	113
Bichonnez vos bébés.....	114

Démarrez avec les bons matériaux	115
Semis directs ou sous abri ?	115
Problèmes courants chez les jeunes plants ..	119
Endurcissez vos plants	119
Sagesse d'eau	119
Quelles plantes arroser ?	119
Quand arroser ?	121
Reconnaître un sol sec	121
Économiser l'eau	122
Une alimentation saine	122
Qui nourrir et quand ?	122
Quel type d'engrais ?	123
Programme de fertilisation annuel	123
Carences minérales courantes	125
Apprenez à connaître vos ennemis	127
Portraits de voyous : ravageurs	
et maladies courants	127

Partie 2

CREUSER L'IDÉE

131

TROUVEZ UN BOUT DE TERRAIN	133
Partager un jardin	133
Jardins familiaux, jardins ouvriers	137
Jardins partagés	137
PRODUISEZ VOS GRAINES	141
Les techniques	142
Les légumes à gousses	144
Les aromatiques annuelles	146
Les laitues et les fleurs	146
Les bisannuelles	149
Les Chénopodiacées	150
Les Alliées	150
Les choux	150
La pomme de terre	152
Les Solanacées	154
Les Cucurbitacées	155
CONSERVEZ VOS PRODUITS	157
Stockez les surplus	158
Le séchage	159
La congélation	159
L'entreposage au sec	160
Faites des conserves	161
Les confitures	161
Les pickles (conserves au vinaigre et au sel) ..	163
Le chutney	165
La stérilisation en bocaux (conserves)	166

CULTIVEZ VOS BOISSONS	169
Boissons avec et sans alcool	169
Des boissons du jardin!	171
Sureau	171
Cassis	174
Pommes	176
Raisin	179
Citron (et autres agrumes)	183

UNE ARMOIRE À PHARMACIE

DANS VOTRE JARDIN	185
Des propriétés recherchées	187
Se soigner	187
Cultiver son jardin à tisanes	189
Prévenir les maladies	190
Soigner la toux et le rhume	191
Soigner les blessures	193
Des plantes pour la beauté	195
Soin des cheveux	197
Plantes pour le bain	197
Soins de la peau	198

CULTIVEZ VOS FOURNITURES

DE JARDIN	201
Cinq super plantes pour vos fournitures	
de jardin	203
Noisetier	203
Saufe	207
Bambou	209
Consoude	210
Lin de Nouvelle-Zélande	212

PRODUISEZ VOS ŒUFS

ET VOTRE VIANDE	217
Animaux et vie moderne	219
Élever des animaux sans terrain	219
Animaux pour fermiers à temps partiel	220
Abeilles	220
Poules	223
Cochons	224
Moutons	227

ANNEXES

231

Bonnes adresses	232
Bibliographie	235
Index	236