



Comment cuisiner
à petits prix
et bien manger en famille

—
Michel Zimmermann



Introduction

Cultiver et cuisiner vos légumes est chose facile, même si vous êtes un débutant. L'avantage que présentent vos propres cultures est le coût qui est réduit par rapport à celui que l'on retrouve dans le commerce.

De plus, vos légumes tout frais récoltés, seront riches en vitamines, en comparaison des produits exposés sur des étalages plusieurs jours. Car il faut savoir que la lumière, détruit en partie les vitamines.

En vous procurant ce livre, vous avez fait le meilleur des choix. Cultiver et cuisiner grâce à son potager est pour certains une passion et pour d'autres une nécessité, à une époque où les prix des légumes ne cessent d'augmenter.

Ecrit dans un langage très simple, ce livre, peut vous permettre de faire des économies et de récolter des légumes frais riches en vitamines. Et croyez-moi,

rien n'égale la saveur des légumes fraîchement cueillis dans son jardin.

Afin de vous faire partager mes passions, au fil des pages, vous aurez un aperçu de la façon de créer un potager. En effet, le potager et la cuisine vont bien ensemble, car c'est avec de bons légumes que l'on fait de la bonne cuisine, puis une grande partie est consacrée à des recettes de cuisine relativement simple et économique pour tous les jours, et pour se rendre la vie plus facile.

Il me reste à vous souhaiter une bonne lecture, ainsi qu'un excellent démarrage du potager à la cuisine.

Michel Zimmermann

Réaliser un potager facilement

Démarrez un potager

Création du potager

Un jardin en carré

Préparation du sol

Choix et préparation de vos semis

Conseil pour éviter maladies et parasites

Préparation à base de plantes en traitement

Recette classique de purin d'ortie

Recette de purin de consoude

Création du compost

Comment procéder

A mettre dans le bac

Conseil pour un bon compostage de qualité

Conseil pour une bonne utilisation du compost

Economisez en récupérant l'eau de pluie

Le paillage

Trucs et astuces

Démarrez un potager

Les motivations sont nombreuses et plusieurs raisons pour se lancer.

Faire pousser ses propres légumes, riches en vitamines, avec une traçabilité et une qualité parfaite.

Faire des cultures de légumes que vous appréciez afin de goûter leurs saveurs que l'on retrouve nulle part ailleurs.

Initiez la famille au jardinage pour une alimentation diversifiée et saine.

Et surtout en produisant des légumes frais, les économies sont réelles.

Economiquement très rentable, les légumes que l'on produit soi-même, que l'on cultive naturellement et récolter au bon moment, garantissent produits frais et vitamines.

Pour les jardiniers débutants, la question se pose, qu'elle surface pour le futur potager. Pour commencer, le plus souvent, ils veulent en faire de trop, ils sont débordés par l'entretien, et n'en voit jamais le bout, ce qui les décourage rapidement. Voici un conseil pour se lancer intelligemment. Au démarrage de votre premier potager, ne voyez pas

trop grand et diversifiez un maximum de légumes, et par la suite augmentez progressivement. Le plus souvent, on en retire beaucoup plus de plaisir sur une surface de 30 mètres carrés par rapport à une surface de 200 mètres carrés. Pour se lancer, ce n'est pas difficile et c'est la garantie de se faire plaisir.

EXTRAIT

Création du potager

L'emplacement que vous devez choisir pour la création du potager est une exposition ensoleillée et protégée des vents. Car en effet, de nombreux légumes, une grande majorité, ont besoin de cet ensoleillement, pour une bonne maturité. Tout ce qui peut faire de l'ombre, par exemple les arbres, la proximité d'un bâtiment sont néfastes à la bonne croissance des légumes.

Un jardin en carré

Avantage par rapport au potager traditionnel :

Simplifiez-vous la vie, au lieu de planter en rangée, partagez le jardin en petite surface carrée, séparée par des allées de 30 centimètres de largeur, idéal pour la culture de nombreuses espèces de légumes. Ils permettent d'optimiser et de diversifier les récoltes, afin de les répartir sur toute l'année. Les avantages du potager en carré sont un gain de temps consacré à l'entretien et de place, par exemple, le bêchage, le binage, le désherbage sont réduit par rapport à une culture en rangée.

L'économie d'eau, avec la possibilité de contrôler son débit d'eau, car dans un carré, on arrose plante par plante, donc pas de perte d'eau, et idéal avec la récupération d'eau de pluie. Du point de vue culture, comme la surface de chaque carré est réduite, la terre se réchauffe vite, donc semis et récoltes précoces. Enfin cette technique du potager en carré est accessible et à la portée de tous. Ces petites surfaces, dont les dimensions sont en général de 25 centimètres de haut pour 1,20 mètre ou 1,50 mètre de côté, peuvent être mises en place par différents matériaux.

Par exemple, des planches en bois non traitées, dont l'assemblage se fait avec des vis à bois. Ce qui permet un montage rapide pour une installation aux dimensions souhaitées.

Les bordures de matériaux naturelles surélevées en rondin de bois économique et décoratif. Le principe est de recycler des troncs d'arbre de petits diamètres coupés à vos dimensions, et de les superposer en deux ou trois étages, fixés par des piquets en bois intérieur et extérieur. Prenez soins de bien enlever les écorces, ce qui permet de résister durablement aux intempéries.

Il existe dans le commerce, des carrés de jardin, composés de matériaux totalement recyclés et qui résistent aux intempéries. Les atouts sont intéressants : montage simple, un bon drainage. Avec cette installation, le sol se réchauffe plus vite, les légumes se développent rapidement, et se récoltent plus tôt.

Préparation du sol

En jardinage biologique, une plante potagère, pour bien se développer, a besoin de se nourrir avec les éléments du sol, et donc, une bonne fertilisation est nécessaire chaque année. Pour apporter ces différents éléments minéraux du sol, voici quelques exemples d'engrais naturels. (Fumier de cheval, fumier de volailles, certaines algues, la corne broyée, compost, engrais vert.)

Pour les engrais verts tel que la moutarde, le trèfle, le colza, et bien d'autres, ils sont efficaces, mais il faut toujours les faucher avant qu'ils fleurissent, et surtout avant qu'ils montent en graines.

Les engrais verts sont des plantes que l'on cultive et que l'on enterre sur place, par un labour entre 5 et 15 centimètres de profondeur.

Je vous conseille de cultiver des plantes à développement rapide, car l'avantage est qu'ils occupent le terrain très peu de temps. La moutarde est la plante qui sort du lot, car très facile à cultiver et très précoce. Il est possible de la convertir en compost, donc la plante idéale pour la culture d'un potager. En plus de la qualité de son feuillage, la moutarde, par ses racines, fournies également de l'humus.

Choix et préparation de vos semis

Pour débiter, choisissez des légumes que vous aimez, facile à cultiver et des variétés résistantes et adaptées à votre région sont vivement recommandées. Voici quelques exemples de plantes potagères relativement simples à cultiver. Les tomates, les salades, les radis, les haricots, les épinards, les navets, les carottes et bien d'autres. Le choix des légumes sont répartis en quatre catégories. Les légumes feuilles, les légumes racines, les légumes grains, les légumes fruits.

Pour réussir vos semis au printemps, une bonne température du sol doit être suffisante pour provoquer la germination. Pour les légumes à climats tempérés la température nécessaire est de 10° à 15° (carottes, choux, laitues, betteraves rouge, poireaux.) Et pour d'autres qui demandent plus de chaleur à partir de 15° à 20° (tomates, concombres, melons, aubergines.)

L'entretien de vos cultures est nécessaire, au début de la reprise de la végétation et en cours d'année, les mauvaises herbes s'installent et consomment une importante quantité d'eau. Pour cela, binez et aérez souvent quand les jeunes pousses apparaissent, l'entretien sera plus facile, et favorisera le bon développement des légumes.

Conseil pour éviter maladies et parasites

La rotation des cultures :

Pensez à faire la rotation des cultures, par exemple, si vous cultivez un carré de tomates la première année, changer de légumes l'année suivante sur ce même carré, et ainsi de suite, afin d'éviter une accumulation des parasites et des maladies. La rotation des cultures est très importante pour de nombreux types de légumes. C'est la façon d'obtenir de bons et sains légumes au potager. Elle évite notamment que le sol ne s'épuise trop vite, et limite l'apparition des parasites ou maladies. Le principe de base consiste à ne pas cultiver deux années de suite la même famille de plantes au même endroit. Surtout les plantes trop gourmandes comme le poireau, le chou, la tomate, la courgette etc. Mais il y a quelques exceptions que l'on définira hors rotation.

Il y a des légumes dont la rotation ne s'applique pas, certains sont vivaces et se maintiennent plusieurs années au même endroit (Artichauts, asperges, fraisières, framboisiers, rhubarbes.) La famille des oignons relèvent de cette catégorie (oignons, échalotes,

ails.) Et qui pourra être planté chaque année au même endroit. Il existe aussi des légumes annuels qui sont très peu exigeants et ne demandent aucune rotation, c'est le cas du radis et du persil.

EXTRAIT

Préparation à base de plante en traitement

Protégez vos cultures d'attaque de parasites avec une préparation à base de plantes, et qui permet de renforcer la santé des légumes.

La nature met à notre disposition des plantes, afin de lutter efficacement contre les insectes et les maladies au potager. La préparation de ses plantes peut se faire en plusieurs manières. L'infusion, la décoction, la macération pour un usage en insecticide et/ou fongicide. Voici quelques exemples de traitement à base de plante couramment utilisé, et qui donnent de bons résultats.

La prêle est conseillée pour lutter contre le mildiou des tomates et des pommes de terre. Elle est utilisée sous forme de purin.

Le purin de fougère donne de bons résultats pour lutter contre les pucerons.

Le purin d'ortie est très riche en azote, il a un effet stimulant sur la croissance, fortifie les légumes, afin d'éviter les maladies. Il a aussi un effet répulsif sur les pucerons. Le purin de consoude, très précieux au potager est un excellent engrais pour favoriser la floraison et la fructification des plantes qui exigent un sol riche. Il s'utilise très bien en complément du purin d'ortie.

Voici une recette classique de purin d'ortie

Choisir des orties avant la floraison et non montées en graines.

Pour une utilisation comme insectifuge.

Dans un grand récipient, mettez 1 kg d'orties hachées dans 10 litres d'eau de pluie, couvrir le récipient et laissez fermenter 24 heures environ. Filtrez et pulvérissez.

Pour une utilisation comme fertilisant.

La même quantité d'orties, donc 1 kg pour 10 litres d'eau de pluie. Couvrir le récipient. La fermentation sera de 2 semaines environ, remuez de temps en temps. Après filtration, il est nécessaire de diluer le purin de 1 à 2 litres pour 10 litres d'eau de pluie, puis arrosez les plantes à la plantation et une semaine sur deux. Ce purin d'orties se conserve, récipient bien fermé, quelques semaines, à l'abri de la lumière.

Recette du purin de consoude

Disposez dans un récipient en plastique, 1 kg de jeunes feuilles de consoude. Hachez-les grossièrement et recouvrez de 10 litres d'eau de pluie. Placez un poids sur une planchette de façon à ce que toutes les feuilles soient immergées. Laissez fermenter pendant une dizaine de jours, en remuant tous les jours. Quand le purin devient noir et que les feuilles forment une sorte de bouillies, dans le fond du récipient, votre purin est prêt à l'emploi. Utilisez des gants et disposez un vieux bas sur un sceau pour filtrer le purin, puis stockez-le à l'abri de la lumière dans un récipient bien fermé. Faites de petites quantités car la conservation ne dure que quelques semaines. Le purin de consoude ne s'utilise pas pur, mais dilué. Pour une utilisation en engrais, prévoyez 1 litre de purin de consoude pour 9 litres d'eau de pluie. Le dosage sera parfait avec un arrosoir de 10 litres. Pour une utilisation en pulvérisation, prévoyez 1 demi-litre de purin de consoude pour 10 litres d'eau de pluie.