

KIT GRATUIT · DÉBUTANT & INTERMÉDIAIRE



# Kit Potager Autonome

5 gestes pour produire et conserver

5 gestes concrets · Applicable dès cette semaine

1

2

3

4

5

# Bienvenue dans votre kit !

L'autonomie alimentaire commence par un potager — même petit, même en pot sur un balcon. Ce kit vous donne 5 gestes fondateurs pour produire vos propres légumes, réduire le gaspillage et conserver vos récoltes naturellement tout au long de l'année.

## ■ Ce que vous trouverez dans ce kit

- 5 gestes fondateurs classés du plus simple au plus avancé
- Pour chaque geste : pourquoi le faire, comment démarrer, budget réel
- Des liens vers les guides complets sur [ecoautonomie.com](https://ecoautonomie.com)
- Une checklist récapitulative à imprimer en dernière page

## Votre profil

### ■ Je débute

Commencez par les gestes 1 et 3. Un potager de départ + la conservation de base suffisent pour voir les résultats dès la première saison.

### ■ J'avance déjà

Les gestes 4 et 5 vous permettent de passer à la vitesse supérieure : lacto-fermentation et planification pour produire toute l'année.

### ■ Notre philosophie

Pas de discours extrême. Commencez par un seul geste cette semaine. Maîtrisez-le. Passez au suivant.

1

## Démarrer un potager productive avec les 5 légumes les plus faciles

### ■ Pourquoi ce geste ?

Un potager de 4 m<sup>2</sup> bien géré peut produire 50 à 80 kg de légumes par saison. Les 5 espèces les plus productives et les moins exigeantes pour un débutant donnent des résultats visibles dès le premier été, même en bac sur une terrasse.

### ■■ Comment commencer

- Tomates cerises : très productives, peu exigeantes, s'adaptent aux pots.
- Courgettes : une plante suffit pour toute la famille — planifiez-le !
- Salades (laitues, roquette) : cycle court, à semer tous les 15 jours.
- Radis : prêts en 3 semaines, parfaits pour combler les espaces vides.
- Haricots verts : grimpants en hauteur, productifs, faciles à conserver.

### ■ Astuce

Choisissez des variétés anciennes et non hybrides (mention 'reproductible' ou 'population'). Vous pourrez récupérer les graines en fin de saison et ne plus rien acheter les années suivantes.

### ■ Budget estimé

**10 à 20 € en semences bio pour toute la saison** · Réutilisables d'une année sur l'autre

### ■ Guide complet

[ecoautonomie.com/autonomie-alimentaire/](https://ecoautonomie.com/autonomie-alimentaire/)

2

## ■ ■ Pailler généreusement pour moins arroser et mieux produire

### ■ Pourquoi ce geste ?

Un sol nu perd 5 L d'eau par m<sup>2</sup> par jour en été. Un paillis de 8 cm réduit l'arrosage de 50 %, limite les mauvaises herbes, maintient la fraîcheur du sol et nourrit les vers de terre. C'est le geste le plus rentable du potager.

### ■ ■ Comment commencer

- Désherbez d'abord — le paillis ne supprime pas les adventices en place.
- Humidifiez bien le sol avant de poser le paillis.
- Étalez 8 à 10 cm de paille, feuilles mortes broyées ou compost.
- Laissez 2-3 cm libres autour de chaque tige pour éviter les pourritures.
- Ne travaillez plus le sol entre les rangs — laissez le paillis agir.

### ■ Astuce

Le BRF (Bois Raméal Fragmenté) est le paillis le plus nourrissant pour le sol. Demandez à votre commune ou à un arboriste : ils en ont souvent à donner gratuitement.

### ■ Budget estimé

**10 à 15 € la botte de paille - Gratuit avec feuilles mortes ou tontes séchées**

### ■ Guide complet

[ecoautonomie.com/paillage-potager-reduire-arrosage/](https://ecoautonomie.com/paillage-potager-reduire-arrosage/)

3

## Conserver ses légumes sans frigo ni congélateur

### ■ Pourquoi ce geste ?

En France, 30 % des aliments achetés sont jetés. Apprendre à conserver ses récoltes sans électricité (cave, silo, séchage) permet de manger ses propres légumes 6 à 8 mois après la récolte et de supprimer entièrement le gaspillage au potager.

### ■■ Comment commencer

- Cave ou garage frais (8-12°C) : carottes, betteraves, pommes de terre en caisse de sable.
- Séchage solaire ou four à basse T° : herbes, champignons, haricots, tomates.
- Lacto-fermentation (bocaux + sel) : choux, carottes, cornichons — 6 à 12 mois.
- Congélation pour les excédents urgents : blanchir 2 min avant de congeler.
- Confiture et coulis pour les tomates et fruits en surplus.

### ■ Astuce

La lacto-fermentation est la méthode la plus simple et la plus nutritive. Un bocal de légumes fermentés (chou, carottes, radis) se conserve 6 à 12 mois à température ambiante. Zéro énergie, zéro risque si le sel est bien dosé.

### ■ Budget estimé

**5 à 15 € en bocaux réutilisables - Investissement unique**

### ■ Guide complet

[ecoautonomie.com/autonomie-alimentaire/](https://ecoautonomie.com/autonomie-alimentaire/)

4

## Lancer sa première lacto-fermentation

### ■ Pourquoi ce geste ?

La fermentation préserve les légumes pendant 6 à 12 mois sans réfrigérateur ni congélateur, tout en multipliant leur valeur nutritive (vitamines, probiotiques). La technique est ancestrale, sans risque si bien faite, et ne demande que du sel et un bocal.

### ■■ Comment commencer

- Choisissez vos légumes : chou, carottes, radis, concombre — tous fonctionnent.
- Râpez ou coupez finement. Pesez : pour 1 kg de légumes, ajoutez 20 g de sel.
- Malaxez à la main 5-10 min jusqu'à ce que les légumes rendent leur jus.
- Tassez dans un bocal propre : les légumes doivent être sous leur jus.
- Fermez, laissez à température ambiante 5-7 jours, puis au frais ou en cave.

### ■ Astuce

Si vous n'avez pas assez de jus après malaxage, ajoutez une saumure (10 g de sel / litre d'eau) pour couvrir complètement les légumes. C'est la seule règle absolue : pas de légume à l'air.

### ■ Budget estimé

**0 € si vous avez des bocaux - 2 % de sel du poids des légumes, c'est tout**

### ■ Guide complet

[ecoautonomie.com/lacto-fermentation-conserver-ses-legumes-sans-](https://ecoautonomie.com/lacto-fermentation-conserver-ses-legumes-sans-)

5

## Planifier son potager pour produire toute l'année

### ■ Pourquoi ce geste ?

Beaucoup de potagers produisent énormément en juillet-août puis plus rien d'octobre à mai. Avec une planification simple (un calendrier de semis + des légumes d'hiver), vous pouvez produire des légumes frais 10 à 12 mois par an sur le même espace.

### ■■ Comment commencer

- Listez 3 légumes d'été (tomates, courgettes, haricots) + 3 d'hiver (poireaux, choux, mâche).
- Faites un calendrier de semis mensuel : chaque mois a son légume à semer.
- Plantez une mini-serre ou châssis froid pour prolonger la saison de 2-3 mois.
- Succédez les cultures : une rangée récoltée = une rangée immédiatement semée.
- Incluez des légumes perpétuels (oseille, artichaut, rhubarbe) qui reviennent seuls.

### ■ Astuce

Les légumes feuilles (mâche, épinards, roquette) résistent au gel jusqu'à -5°C. Semés en septembre, ils produisent tout l'hiver sans protection et sans chauffage. C'est la base d'un potager 4 saisons.

### ■ Budget estimé

**20 à 30 € pour un châssis froid simple** ·  
**Semences : 15 à 25 €/an**

### ■ Guide complet

[ecoautonomie.com/autonomie-alimentaire/](https://ecoautonomie.com/autonomie-alimentaire/)

## ■ Mes 5 gestes — à cocher !

Imprimez cette page et cochez au fur et à mesure.

1

### ■ Démarrer un potager productive avec les 5 légumes les p...

■ 10 à 20 € en semences bio pour toute la saison

POTAGER &amp; ALIMENTATION

2

### ■ Pailer généreusement pour moins arroser et mieux produ...

■ 10 à 15 € la botte de paille

POTAGER &amp; ALIMENTATION

3

### ■ Conserver ses légumes sans frigo ni congélateur

■ 5 à 15 € en bocaux réutilisables

POTAGER &amp; ALIMENTATION

4

### ■ Lancer sa première lacto-fermentation

■ 0 € si vous avez des bocaux

POTAGER &amp; ALIMENTATION

5

### ■ Planifier son potager pour produire toute l'année

■ 20 à 30 € pour un châssis froid simple

POTAGER &amp; ALIMENTATION

■ [Tous les guides complets sur ecoautonomie.com](https://ecoautonomie.com)

Instagram : @eco\_autonomie · Partagez ce kit autour de vous !