ÉTAPE 4 · AUTONOMIE ALIMENTAIRE

4.1

Premiers pas vers l'autonomie alimentaire

Reprendre la main sur une partie de ce que vous mangez, là où vous vivez aujourd'hui : un rebord de fenêtre, un balcon ou quelques mètres carrés suffisent pour commencer.

DURÉE
30 minutes pour remplir, 3 mois pour tester

MATÉRIEL
Un crayon, votre agenda

POUR QUI
Que vous ayez un jardin ou non

Produire n'est qu'une des trois portes

L'autonomie alimentaire ne se résume pas au potager. On gagne aussi beaucoup en apprenant à garder ce que l'on achète ou récolte, et en choisissant mieux où l'on s'approvisionne. Chaque porte compte, et chacun peut en ouvrir au moins une dès cette semaine.

1. Produire

Des aromatiques sur le rebord de fenêtre, des graines germées dans un bocal, quelques salades en bac, puis un vrai potager quand vous êtes prêt·e.

2. Transformer et garder

Cuisiner les produits bruts, faire une réserve de base, apprendre une méthode de conservation : congélation, bocaux, lacto-fermentation ou séchage.

3. S'approvisionner

Acheter en vrac, en circuit court ou à la ferme, rejoindre un groupe d'achat ou un panier de producteurs près de chez vous.

La règle de cette fiche : commencez par un geste qui vous fait plaisir, pas par le plus ambitieux : un pot de basilic qui pousse ou un premier bocal réussi donnent l'envie de continuer. Si vous avez rempli la fiche 1.1, les lignes « Alimentation » notées 0 ou 1 sont de bonnes pistes.

1. Ce que je peux faire ici et maintenant

Cochez une case par ligne. Ne gardez ensuite que deux ou trois gestes « à tester ce mois-ci » : mieux vaut peu, mais tenu.

Geste	Déjà fait	Ce mois-ci	Plus tard
À l'intérieur, même sans balcon			
Faire germer des lentilles, du radis ou de la luzerne dans un bocal (quelques jours suffisent).	○	○	○
Garder un pot d'aromatiques près d'une fenêtre lumineuse (persil, ciboulette).	○	○	○
Sur un balcon ou une terrasse			
Cultiver des aromatiques en pot (basilic, thym, menthe, ciboulette).	○	○	○
Semer des radis et des salades à couper dans une jardinière.	○	○	○
Installer un pied de tomate cerise en grand pot dans le coin le plus ensoleillé.	○	○	○
Au jardin			
Préparer une première planche de culture (voir la fiche 4.2).	○	○	○
Commencer un compost avec les épluchures et les tontes.	○	○	○
En cuisine			
Cuisiner une fois par semaine une base « maison » à la place d'un plat préparé.	○	○	○
Réussir une première conserve : un bocal de légumes lacto-fermentés ou une confiture.	○	○	○
Approvisionnement et réserve			
Repérer un marché, une ferme ou un magasin en vrac près de chez moi.	○	○	○
Avoir au moins une semaine de repas d'avance dans les placards (voir page 3).	○	○	○

2. Mes ressources et mes contraintes

Notez ce que vous avez aujourd'hui, et ce qui pourrait s'améliorer facilement.

Élément	Ma situation actuelle	Ce que je peux améliorer
Temps par semaine, pour cuisiner ou cultiver		
Espace m², bacs, pots, rebord de fenêtre		
Lumière heures de soleil, orientation		
Eau robinet extérieur, récupération		
Rangement placard, cave fraîche, congélateur		

3. Ma réserve de base

Une réserve qui tourne (on consomme, on remplace) protège des imprévus sans gaspiller. Visez d'abord une semaine de repas pour le foyer.

Famille	Exemples	J'ai (quantité)	Je vise
Féculents	pâtes, riz, flocons d'avoine, semoule, farine		
Protéines	légumineuses sèches ou en bocal, conserves de poisson, œufs		
Légumes et fruits	conserves de légumes, compotes, fruits secs, pommes de terre		
Matières grasses	huile, beurre ou margarine		
Bases	sel, sucre, épices, bouillon, vinaigre		
Boissons	eau en bouteille pour 3 jours, café ou thé		

4. Mes trois objectifs pour les trois prochains mois

Trois objectifs simples, un par porte si possible. Chacun commence par une première étape faisable cette semaine.

Objectif	Première étape	Pour quand
1.		
2.		
3.		

Exemples : avoir toujours une aromatique fraîche à portée de main ; réussir un bocal de légumes lacto-fermentés ; faire ses courses de base une fois par mois au marché ou à la ferme.

Dans trois mois, mon bilan

Ce qui a marché, et que je garde :

Ce que j'abandonne ou que j'adapte :

Les gestes suivants

Ce que je veux tenter ensuite :

ET ENSUITE ?

Vous avez un jardin ou un coin de terre ? Passez à la fiche 4.2, « Plan de potager 3 × 3 m », pour organiser une première surface productive. Pour suivre vos semis et vos conserves mois par mois, le « Carnet du potager autonome », kit gratuit du site, vous accompagne toute l'année.