ÉTAPE 4 · AUTONOMIE ALIMENTAIRE

4.2

Plan de potager 3 x 3 m

Neuf mètres carrés bien organisés suffisent pour récolter des légumes d'avril à l'hiver, apprendre les associations et la rotation, sans y passer tous vos week-ends.

SURFACE
3 × 3 m, en plein soleil de préférence

TEMPS
1 à 2 heures par semaine en saison

CLIMAT
Calendrier pensé pour la Belgique

Le principe du plan

Deux planches de 1,20 m de large, séparées par une allée de 60 cm : vous atteignez le milieu de chaque planche sans jamais marcher sur la terre cultivée, qui reste meuble. Chaque planche est divisée en trois zones d'un mètre de long, soit six zones de cultures associées.

Bien placer le potager

- Le plus de soleil possible, au moins une demi-journée.
- Les cultures hautes (tomates, courgette) au nord, pour ne pas faire d'ombre aux autres.
- Un point d'eau ou une citerne à proximité.
- Le compost juste à côté, hors des 9 m².

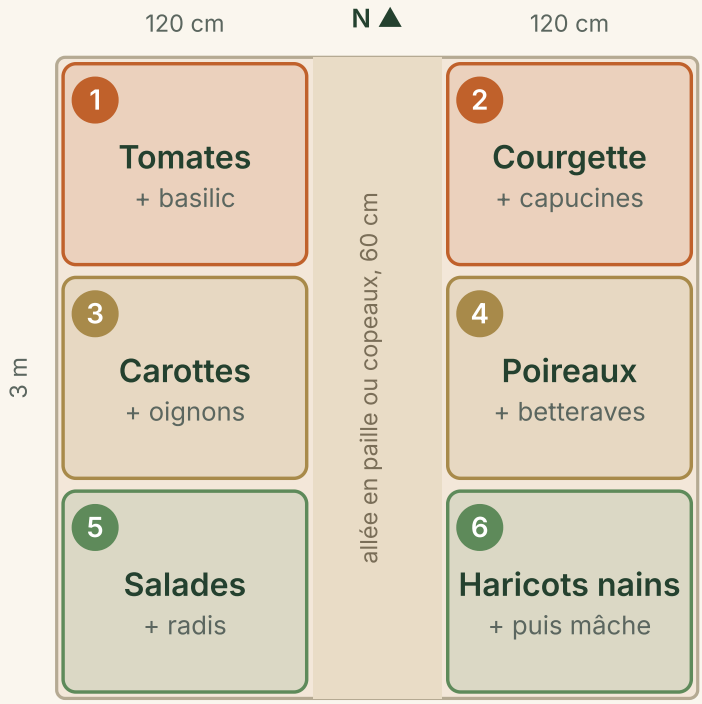
Les cinq gestes de base

- **Nourrir le sol** : compost en surface à l'automne ou au printemps.
- **Couvrir** : paille, tontes séchées ou feuilles mortes.
- **Ne pas retourner** profondément : une grelinette suffit.
- **Arroser au pied**, tôt le matin, plutôt rarement mais copieusement.
- **Observer** chaque semaine et noter ce qui se passe.

Pour démarrer sur une pelouse : pas besoin de bêcher. À l'automne, posez des cartons bruns sans adhésif sur l'herbe, mouillez-les et couvrez de 10 à 20 cm de compost, de feuilles et de tontes. Au printemps, la terre est prête à être plantée.

1. Le plan de la première année

Trois familles occupent chacune une rangée de deux zones : les légumes-fruits au nord, les racines au milieu, les feuilles et les légumineuses au sud. Les associations proposées sont simples et éprouvées au jardin familial.



Sud : côté le plus ensoleillé

1	**Tomates** + basilic 2 pieds tuteurés, 3 basilics au pied
2	**Courgette** + capucines 1 pied, capucines en bordure
3	**Carottes** + oignons rangs alternés tous les 20 cm
4	**Poireaux** + betteraves poireaux repiqués en juin, 1 rang de betteraves
5	**Salades** + radis radis semés entre les salades
6	**Haricots nains** + puis mâche 2 rangs en mai, mâche semée en août

Pourquoi ces associations ?

- Le basilic et les tomates aiment la même chaleur et le même arrosage.
- Les capucines attirent les pucerons loin de la courgette et nourrissent les pollinisateurs.
- Les radis, très rapides, sont récoltés avant que les salades ne prennent la place.
- Après les haricots, la mâche profite d'une place libre jusqu'à l'hiver.

Les bordures utiles

- Soucis et œillets d'Inde le long de l'allée attirent les insectes utiles.
- Ciboulette, persil et thym en bout de planche, à portée de main.
- Deux fraisiers ou un pied de rhubarbe dans un coin, hors rotation.

2. La rotation sur trois ans

Changer chaque famille de place chaque année évite d'épuiser le sol et limite les maladies. Les légumes-fruits, gourmands, passent toujours là où vous avez mis le plus de compost.

Rangée	Année 1	Année 2	Année 3
Nord (zones 1 et 2)	Légumes-fruits	Racines et bulbes	Feuilles et légumineuses
Milieu (zones 3 et 4)	Racines et bulbes	Feuilles et légumineuses	Légumes-fruits
Sud (zones 5 et 6)	Feuilles et légumineuses	Légumes-fruits	Racines et bulbes

Les années où les tomates sont au sud ou au milieu, les salades placées derrière apprécient leur ombre légère en plein été.

3. Le calendrier, de mars à octobre

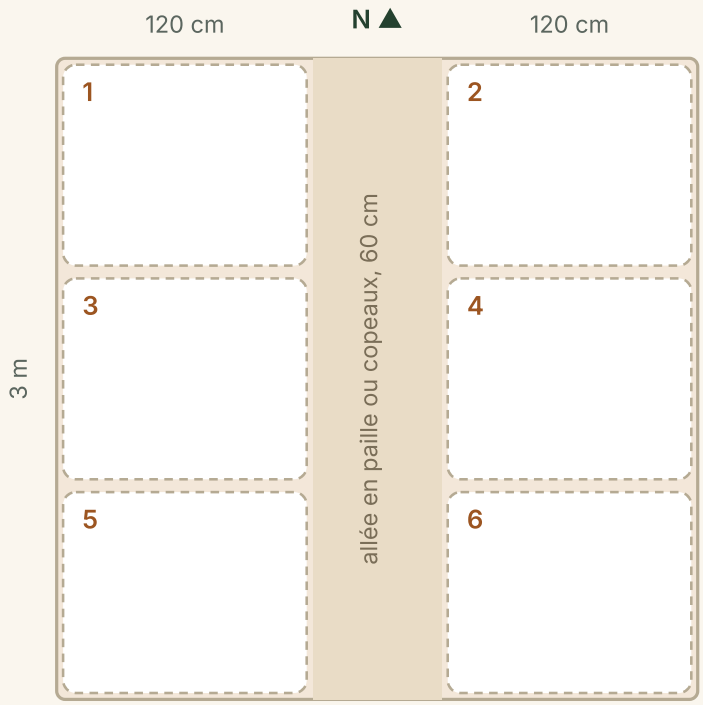
Culture	Mars	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct
Tomates	Semis	Semis	Plant.		Récolte	Récolte	Récolte	Récolte
Basilic		Semis	Plant.	Plant.	Récolte	Récolte	Récolte	
Courgette		Semis	Plant.	Plant.	Récolte	Récolte	Récolte	
Carottes	Semis	Semis	Semis	S + R	S + R	Récolte	Récolte	Récolte
Oignons (bulbilles)	Plant.	Plant.			Récolte	Récolte		
Poireaux	Semis	Semis		Plant.	Plant.		Récolte	Récolte
Betteraves		Semis	Semis	S + R	Récolte	Récolte	Récolte	Récolte
Salades	Semis	Semis	S + R	S + R	S + R	S + R	Récolte	Récolte
Radis	Semis	S + R	S + R	Récolte		Semis	S + R	Récolte
Haricots nains			Semis	Semis	S + R	Récolte	Récolte	
Mâche	Récolte					Semis	Semis	Récolte

Semis (à l'abri pour tomates, basilic, courgette) · Plantation · Récolte · Semis et récolte

Les Saints de glace : en Belgique, attendez la mi-mai pour planter dehors les tomates, le basilic et la courgette. Un gel tardif est encore possible avant. Selon votre région et l'année, décalez de deux semaines.

4. Mon propre plan

Adaptez le modèle à vos envies : notez dans chaque zone la culture principale et son association. Gardez une famille par rangée pour que la rotation reste simple.



Sud : côté le plus ensoleillé

Zone	Culture + association
1	
2	
3	
4	
5	
6	

Mes trois priorités cette saison

À retenir pour l'an prochain

Ce qui a bien poussé, ce qui a raté, et pourquoi :

ET ENSUITE ?

Notez vos semis, vos récoltes et vos conserves dans le « Carnet du potager autonome », kit gratuit du site. Puis passez à l'étape 5 avec la fiche 5.1, « Audit énergétique maison », pour réduire votre consommation avant de produire.