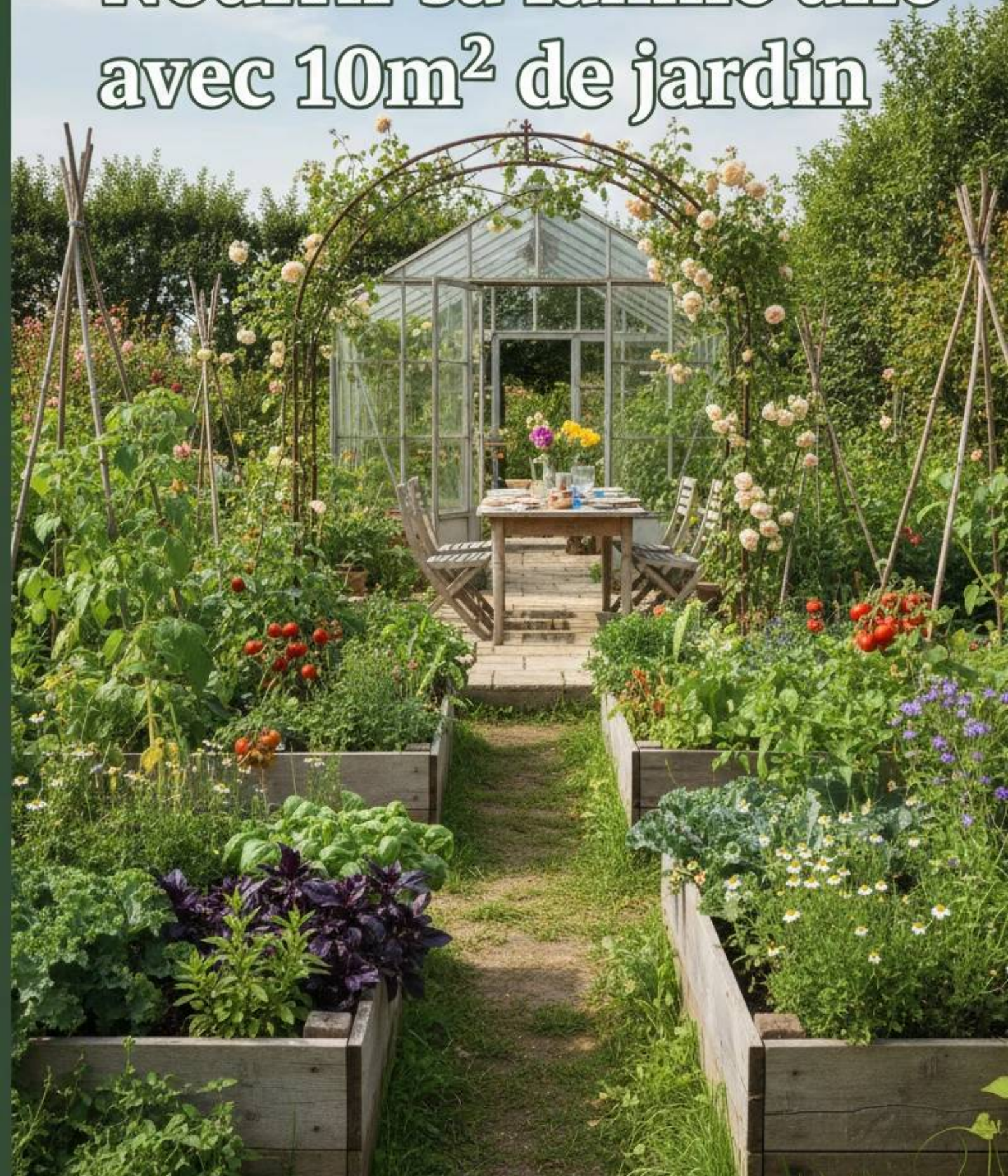


Potager de Survie : Nourrir sa famille avec avec 10m² de jardin



Potager de Survie : Nourrir sa famille avec 10m² de jardin.

Par Fusianima Expert

ÉDITIONS FUSIANIMA

[Lire la version interactive sur Fusianima.com](https://www.fusianima.com)

Table des matières

Chapitre 1 : Le Mindset de la Résilience : Pourquoi 10m ² suffisent	4
Chapitre 2 : L'Audit de votre Terrain : Micro-climat et Emplacement Stratégique	7
Chapitre 3 : L'Or Noir : Créer un Sol Vivant et Inépuisable	10
Chapitre 4 : Le Design Intensif : La Méthode des Carrés et de la Verticalité	14
Chapitre 5 : L'Arsenal du Survivant : Outils Essentiels et Low-Tech	17
Chapitre 6 : Le Commando Végétal : Sélectionner les Variétés de Haute Densité	21
Chapitre 7 : Le Calendrier de Guerre : Successions et Rotations Serrées	25
Chapitre 8 : L'Alliance Sacrée : Compagnonnage et Synergies	28
Chapitre 9 : Maîtrise de l'Eau : Autonomie Hydrique en Cas de Pénurie	31
Chapitre 10 : Le Garde-Manger Perpétuel : Bouturage et Division	34
Chapitre 11 : Médecine du Jardin : Prévenir et Guérir Naturellement	38
Chapitre 12 : La Banque de Semences : Récolter et Stocker l'Avenir	42
Chapitre 13 : Conservation Post-Récolte : Stocker sans Électricité	45

Chapitre 1

Le Mindset de la Résilience : Pourquoi 10m² suffisent

Module 1 : Le Mindset de la Résilience – Pourquoi 10m² suffisent

L'autonomie alimentaire commence souvent par une prise de conscience : celle que notre dépendance aux chaînes d'approvisionnement mondiales est fragile. Cultiver 10 mètres carrés n'est pas un simple passe-temps, c'est une stratégie de résilience concrète.

Dans ce module, nous allons déconstruire le mythe selon lequel il faut des hectares pour nourrir sa famille et apprendre à penser comme un jardinier de survie.

1. La psychologie du jardinier de résilience

Passer d'un jardin d'ornement à un potager de survie demande un changement d'état d'esprit radical. Voici les piliers de ce nouveau mindset :

- L'efficacité avant l'esthétique : Chaque plant doit avoir une utilité nutritionnelle ou médicinale.
- L'acceptation de l'échec : En survie, on apprend de chaque culture qui rate pour ne pas reproduire l'erreur en temps de crise.
- L'observation active : Devenir expert de son micro-climat pour anticiper les besoins des plantes sans intrants chimiques.
- La patience stratégique : On ne plante pas pour demain, mais pour les six prochains mois.

2. Définir vos objectifs familiaux de survie

Avant de planter la moindre graine, vous devez évaluer les besoins réels de votre foyer. Un potager de 10m² doit être dimensionné sur mesure :

- L'autonomie partielle : Viser 100% des besoins en légumes frais et aromates toute l'année.
- Le complément calorique : Cibler des légumes racines qui "tiennent au corps" en cas de pénurie.
- La richesse micro-nutritionnelle : Se concentrer sur les super-aliments (kale, épinards, ail) pour maintenir le système immunitaire de la famille.
- Le stockage : Choisir des variétés qui se conservent naturellement (courges, oignons, pommes de terre).

3. Évaluer le potentiel calorique par mètre carré

Pour optimiser 10m², il faut raisonner en densité nutritionnelle plutôt qu'en surface. Voici comment maximiser le rendement calorique :

- Les champions de l'espace : La pomme de terre et la patate douce offrent le meilleur ratio calories/m².
- La verticalité : Utilisez des tuteurs pour les haricots grimpants et les pois afin de doubler votre surface de production réelle.
- Les cycles courts : Enchaînez les cultures (radis puis tomates puis mâche) pour que la terre ne soit jamais nue.
- La méthode des trois sœurs : Associez maïs, haricots et courges sur un même mètre carré pour une synergie nutritionnelle complète (protéines + glucides + vitamines).

4. L'avantage urbain et périurbain

Contrairement aux idées reçues, les petites surfaces en zone urbaine possèdent des

atouts majeurs pour la survie alimentaire :

- L'effet d'îlot de chaleur : Les murs restituent la chaleur, permettant des récoltes plus tardives en automne.
- La proximité immédiate : 10m² au pied de la porte sont mieux entretenus qu'un champ à 500 mètres.
- Le contrôle total : Il est plus facile de protéger 10m² contre les prédateurs ou les intempéries avec des solutions simples (voiles, mini-serres).

LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas la variété infinie. Pour 10m², spécialisez-vous sur 5 à 8 cultures hautement productives que votre famille consomme réellement. Il vaut mieux 20kg de pommes de terre stockables que 10 variétés de tomates exotiques fragiles qui ne nourrissent pas leur homme en hiver.

Chapitre 2

L'Audit de votre Terrain : Micro-climat et Emplacement Stratégique

MODULE : L'Audit de votre Terrain - Micro-climat et Emplacement Stratégique

Avant de planter la moindre graine, vous devez comprendre que sur une surface aussi réduite que 10m², chaque mètre carré doit être productif. L'audit de votre terrain est l'étape fondatrice pour transformer un petit espace en un potager de survie performant.

1. L'Analyse de l'Ensoleillement : Le Moteur de votre Potager

La lumière est l'énergie vitale de vos plantes. Pour un potager nourricier, la règle d'or est de viser un minimum de 6 à 8 heures de soleil direct par jour.

Étape 1 : Observer la course du soleil

- Identifiez l'Exposition Sud : C'est l'emplacement idéal pour les légumes gourmands (tomates, poivrons, courges).
- Repérez les zones d'ombre portée : Les murs, les arbres des voisins ou votre propre maison peuvent bloquer la lumière à certaines heures.
- Notez les variations : Un endroit ensoleillé en été peut être totalement à l'ombre en hiver à cause de l'inclinaison du soleil.

Étape 2 : Adapter les cultures à la lumière

- Plein soleil (6h+) : Légumes-fruits (tomates, aubergines, haricots).

- Mi-ombre (3h à 5h) : Légumes-feuilles (salades, épinards, blettes) et herbes aromatiques.

- Ombre (moins de 3h) : Difficile pour la survie, privilégiez le stockage ou la culture de champignons.

2. La Protection contre les Vents Dominants

Le vent est souvent le grand oublié. Un vent fort dessèche les plants, casse les tiges fragiles et refroidit la température au sol, ralentissant la croissance.

Étape 3 : Identifier et briser le vent

- Repérez d'où vient le vent principal lors des tempêtes ou des courants d'air froids.
- Utilisez des brise-vents naturels : Des haies, des treillis avec des plantes grimpantes ou des brandes de bruyère.
- Évitez l'effet "tunnel" : Sur un balcon ou entre deux murs, le vent peut s'engouffrer violemment. Placez vos pots les plus lourds aux endroits stratégiques.

3. L'Observation du Drainage Naturel

L'eau est indispensable, mais l'eau stagnante est mortelle pour les racines (asphyxie). Un bon drainage garantit la santé de votre sol sur le long terme.

Étape 4 : Le test de la pluie

- Observez votre terrain après une grosse averse : Si des flaques stagnent plus de 2 heures, votre sol est trop compact ou argileux.
- Analysez la pente : L'eau doit s'écouler naturellement loin des fondations mais rester accessible pour l'arrosage.
- Solutions pour sol humide : Si le drainage est mauvais, optez pour la culture en bacs

surélevés ou en buttes pour surélever les racines.

4. Optimisation de l'Espace : Valoriser chaque centimètre

Que vous soyez sur un balcon, une terrasse ou un petit jardin, l'objectif est la densification intelligente.

Étape 5 : Choisir la configuration selon l'espace

- Sur un Balcon/Terrasse : Privilégiez la verticalité. Utilisez des échelles de culture, des pots suspendus et des sacs de plantation muraux.
- En Petit Jardin (10m²) : Utilisez des planches de culture de 1,20m de large maximum pour pouvoir tout atteindre sans jamais piétiner (et compacter) le sol.
- Le zonage stratégique : Placez les plantes que vous récoltez quotidiennement (aromates, salades) au plus près de votre cuisine.

LE CONSEIL PRO : Ne vous précipitez pas ! Avant d'installer vos structures permanentes, dessinez un plan sur papier et observez votre terrain pendant au moins un cycle complet de 24 heures. Notez où se trouve l'ombre à 8h, 12h et 18h. Cette simple observation vous évitera des échecs coûteux et des plants qui ne mûrissent jamais.

Chapitre 3

L'Or Noir : Créer un Sol Vivant et Inépuisable

L'Or Noir : Créer un Sol Vivant et Inépuisable

Sur une petite surface de 10m², la qualité de votre terre est le seul facteur qui détermine si votre famille mangera à sa faim. Un sol mort nécessite des engrais chimiques coûteux ; un sol vivant se régénère de lui-même et produit des légumes plus denses en nutriments.

Le Secret du Non-Labour : Préserver l'Armée de l'Ombre

Retourner la terre à la bêche est une erreur qui détruit l'écosystème souterrain. Pour un potager de survie, nous pratiquons le "No-Dig" (sans labour) afin de laisser travailler vos meilleurs alliés : les vers de terre et les champignons.

Pourquoi arrêter de retourner la terre ?

- Protection des micro-organismes : Le labour expose les bactéries de profondeur à l'air (elles meurent) et enterre les bactéries de surface (elles meurent aussi).
- Structure du sol : Les galeries de vers de terre créent un réseau d'irrigation et d'aération naturel bien plus efficace qu'un coup de pioche.
- Gestion des mauvaises herbes : Retourner le sol fait remonter des graines dormantes à la surface. En ne touchant à rien, vous réduisez le désherbage de 80%.

Fabriquer un Compost Haute Performance

Le compost est le carburant de votre jardin. Sur 10m², chaque gramme de matière organique doit être recyclé pour maintenir la fertilité sans apport extérieur.

La règle d'or du ratio Carbone/Azote

- 50% de matières Vertes (Azote) : Épluchures, tontes de pelouse fraîches, restes de récoltes. Cela booste la croissance des feuilles.
- 50% de matières Brunnes (Carbone) : Carton sans encre, paille, feuilles mortes, broyat de bois. Cela crée la structure durable du sol.

Les étapes pour un compost rapide

- Broyage : Coupez vos déchets en petits morceaux (plus c'est petit, plus les bactéries travaillent vite).
- Aération : Retournez votre tas une fois par semaine pour apporter de l'oxygène.
- Humidité : Le tas doit être humide comme une éponge essorée. Arrosez-le si nécessaire en été.

Le Paillage : La Couverture de Survie du Sol

Dans la nature, le sol n'est jamais nu. Le paillage (ou mulch) est une protection vitale qui imite le cycle de la forêt.

Les matériaux à privilégier

- La Paille : Idéale pour laisser passer l'eau tout en bloquant la lumière (limite les herbes indésirables).
- Le Tonte de gazon séchée : Un excellent apport d'azote à décomposition rapide.
- Les Feuilles mortes : Le meilleur amendement gratuit pour créer de l'humus forestier.

Les avantages immédiats

- Économie d'eau : Le paillage réduit l'évaporation de 70%. C'est crucial si l'accès à l'eau est limité.
- Régulation thermique : Garde les racines au frais pendant la canicule et protège du gel léger.
- Nourriture continue : Le paillis se décompose lentement et nourrit le sol par le haut.

Plan d'Action : Régénération Rapide en 3 Étapes

Si votre sol est actuellement pauvre ou compacté, voici comment le transformer en "Or Noir" en une seule saison.

Étape 1 : Le nettoyage par occultation

- Ne bêchez pas. Fauchez les herbes hautes et laissez-les sur place.
- Recouvrez la zone de cartons bruns (sans scotch) pour étouffer les herbes indésirables.

Étape 2 : L'apport de fertilité

- Déposez 10 cm de compost mûr directement sur les cartons.
- Les vers de terre remonteront manger le carton et mélangeront le compost au sol pour vous.

Étape 3 : La protection finale

- Ajoutez 5 cm de paille ou de feuilles mortes par-dessus le compost.
- Écartez légèrement le paillis pour planter vos semis directement dans le compost.

LE CONSEIL PRO : Ne laissez jamais votre sol "bronzer" au soleil. Un sol nu chauffe, se compacte et sa vie microbienne meurt en quelques heures. Même en hiver, gardez toujours une couche de protection (paillis ou cultures intermédiaires) pour préserver votre capital fertilité.

Chapitre 4

Le Design Intensif : La Méthode des Carrés et de la Verticalité

Le Design Intensif : La Méthode des Carrés et de la Verticalité

Dans un potager de 10 m², chaque centimètre carré doit être rentabilisé. L'objectif du design intensif est de ne plus réfléchir uniquement en surface au sol, mais en volume global. En combinant l'organisation au sol et la conquête de la hauteur, vous pouvez multiplier par trois votre capacité de récolte.

Étape 1 : Maîtriser le quadrillage du potager en carrés

La méthode des carrés permet de structurer l'espace pour éviter le gaspillage de place et faciliter l'entretien.

- Standardiser les bacs : Créez des bacs de 1,20 m par 1,20 m. Cette dimension permet d'atteindre le centre sans jamais piétiner la terre.
- Le quadrillage interne : Divisez chaque bac en 16 petits carrés de 30 cm de côté.
- La densité de plantation : Chaque carré accueille un nombre précis de plants selon leur taille (ex: 1 plant de chou, 4 plants de laitue, ou 16 plants de radis).
- Rotation simplifiée : Lorsqu'un carré est récolté, il est immédiatement replanté avec une autre variété, garantissant une production continue.

Étape 2 : Planifier la culture en 3D (La Verticalité)

Le plus grand secret d'un petit jardin productif est d'utiliser l'axe vertical pour libérer de l'espace au sol.

- L'orientation solaire : Placez toujours vos structures verticales au Nord de votre parcelle pour éviter qu'elles ne fassent de l'ombre aux autres cultures.

- La conquête du ciel : Cultivez vers le haut toutes les plantes qui rampent naturellement (concombres, courges, melons, haricots).

- Le gain de place : En faisant grimper une plante, vous libérez 100% du carré au sol pour des cultures basses comme les épinards ou les salades.

Étape 3 : Choisir et installer les structures de soutien

Pour soutenir vos fruits et légumes en hauteur, plusieurs solutions robustes et économiques s'offrent à vous.

- Le Treillis en "A" : Idéal pour les concombres et les petits pois. Il crée un tunnel sous lequel vous pouvez cultiver des plantes aimant l'ombre.

- Les Filets à ramer : Des filets à larges mailles (15 cm) tendus entre deux poteaux pour les haricots grimpants.

- Les Tuteurs en tipi : Trois à quatre bambous liés au sommet, parfaits pour la stabilité des tomates et des poivrons.

- Les Structures suspendues : Utilisez des paniers ou des gouttières fixées aux parois pour les fraises et les herbes aromatiques.

Étape 4 : Sélectionner les variétés "Escaladeuses"

Toutes les plantes ne sont pas adaptées à la verticalité. Privilégiez ces variétés pour votre potager de survie.

- Légumes à rames : Haricots verts et beurres, pois gourmands.

- Cucurbitacées grimpantes : Concombres, cornichons, et petites courges (type Butternut ou Pomme d'or).

- Tomates indéterminées : Contrairement aux variétés buissonnantes, elles poussent sans fin en hauteur et nécessitent un tuteurage solide.
- Vignes fruitières : Si vous avez un mur exposé, installez-y un kiwi ou une vigne pour optimiser les limites du jardin.

LE CONSEIL PRO : Pensez à l'ancrage ! Une structure verticale chargée de tomates ou de courges peut peser plusieurs dizaines de kilos et offrir une prise au vent importante. Enfoncez vos poteaux de soutien à au moins 40 cm de profondeur et utilisez de la ficelle de jute biodégradable pour lier les plantes sans les blesser.

Chapitre 5

L'Arsenal du Survivant : Outils Essentiels et Low-Tech

L'Arsenal du Survivant : Moins d'Outils, Plus d'Efficacité

Dans un potager de 10m², chaque centimètre compte, et chaque outil doit être multifonctionnel et indestructible. L'approche low-tech privilégie la force mécanique simple à l'électronique fragile.

La sélection des indispensables

- La Grelinette (ou Bio-fourche) : L'outil roi pour aérer la terre sans retourner les couches du sol, préservant ainsi la vie microbienne indispensable à la survie de vos plants.
- La Bêche à bords tranchants : Pour délimiter vos planches de culture et creuser des trous de plantation profonds.
- Le Transplantoir en acier forgé : Privilégiez un modèle d'un seul bloc pour éviter que le manche ne casse lors des travaux en terre lourde.
- Le Sécateur de qualité professionnelle : Un outil que vous pourrez démonter, affûter et dont vous pourrez changer le ressort.
- Le Râteau en acier : Essentiel pour niveler le lit de semence et recouvrir les graines après le semis.

Entretien son Matériel pour l'Éternité

Un outil bien entretenu demande moins d'effort physique et ne transporte pas de maladies d'une plante à l'autre. Voici la routine de survie pour votre matériel.

Étape 1 : Le nettoyage systématique

- Retirez la terre après chaque utilisation avec une brosse dure.
- Désinfectez les lames de coupe (sécateur) à l'alcool à brûler entre deux tailles pour éviter la propagation des champignons.

Étape 2 : L'affûtage et la protection

- Affûtage : Utilisez une pierre à aiguiser ou une lime douce une fois par mois sur le tranchant de vos bêches et binettes. Un outil tranchant divise l'effort par deux.
- Protection du métal : Frottez les parties métalliques avec un chiffon imbibé d'huile de lin pour empêcher la rouille.
- Soins des manches : Poncez légèrement les manches en bois et saturez-les d'huile de lin pour éviter qu'ils ne deviennent cassants ou ne créent des échardes.

Fabriquer ses Propres Tuteurs Low-Tech

Inutile d'acheter des tuteurs en plastique fragiles. La nature et la récupération offrent les meilleures solutions de soutien pour vos tomates, haricots et pois.

Option 1 : Le tuteurage en "Tipis" (Noisetier ou Bambou)

- Récupérez des branches droites de noisetier, de châtaignier ou de bambou de 2 mètres de long.
- Plantez 4 à 6 branches en cercle et liez-les au sommet avec de la ficelle de jute ou du sisal.
- Cette structure résiste aux vents violents et optimise l'espace vertical sur vos 10m².

Option 2 : Le tuteurage en "V" inversé

- Idéal pour les rangs de haricots grimpants.
- Plantez deux rangées de tuteurs inclinés qui se croisent en haut.
- Posez une branche horizontale sur les intersections et ligotez l'ensemble pour une stabilité maximale.

Irrigation Autonome : Ollas et Gravité

L'eau est la ressource critique. Ces systèmes permettent de réduire la consommation d'eau de 50 à 70% en évitant l'évaporation superficielle.

Étape 1 : Fabriquer une Olla artisanale (Irrigation souterraine)

- Procurez-vous deux pots en terre cuite non émaillée (poreuse).
- Bouchez le trou de drainage du premier pot avec un bouchon de liège ou du mortier.
- Collez les deux pots face à face avec de la colle silicone ou du ciment rapide pour former une jarre fermée.
- Enterrez la jarre dans votre potager en laissant dépasser le col.
- Remplissez d'eau : la porosité de la terre cuite laissera l'humidité s'échapper lentement vers les racines.

Étape 2 : Le système par gravité simple

- Surélevez un récupérateur d'eau de pluie (ou un baril de 200L) à 1 mètre du sol sur des parpaings.
- Raccordez un tuyau muni d'un robinet à la base de la cuve.
- Utilisez la pression naturelle de la hauteur pour alimenter un réseau de tuyaux micro-poreux ou vos ollas sans aucune pompe électrique.

LE CONSEIL PRO : Pour tester la qualité d'un outil en brocante ou en magasin, vérifiez l'assemblage : privilégiez toujours la douille fermée (où le bois rentre profondément dans le métal) plutôt que la simple vis latérale, qui finira toujours par prendre du jeu.

Chapitre 6

Le Commando Végétal : Sélectionner les Variétés de Haute Densité

Module : Le Commando Végétal - Sélectionner les Variétés de Haute Densité

Optimiser 10m² demande une stratégie rigoureuse. Pour nourrir une famille, vous ne pouvez pas planter au hasard. Vous devez choisir des plantes qui offrent le meilleur ratio apport calorique / espace occupé / temps de culture.

Le Top 10 des Légumes de Survie (Rentabilité Maximale)

Voici les dix variétés indispensables pour transformer votre petite surface en une véritable banque alimentaire :

- La Pomme de Terre : C'est la base calorique. Elle produit énormément de biomasse comestible dans un volume restreint. Privilégiez les variétés de conservation.
- La Courge (Potimarron, Butternut) : Riche en vitamine A et en glucides. Son immense avantage est sa capacité de conservation tout l'hiver sans énergie.
- Le Haricot Grimant : Utilise la verticalité pour libérer de l'espace au sol. Source essentielle de protéines végétales.
- Le Kale (Chou Frisé) : Le champion des nutriments. Il résiste au gel intense et fournit des vitamines fraîches en plein milieu de l'hiver.
- La Blette (Poirée) : Un légume "perpétuel" qui repousse après chaque coupe. On consomme les feuilles et les côtes.
- La Carotte : Excellente densité de plantation. Elle se stocke facilement en terre ou

en silo de sable.

- La Betterave : Double usage. Les racines sont sucrées et énergétiques, les feuilles se cuisinent comme des épinards.

- L'Ail : Indispensable pour ses vertus médicinales et antiseptiques. Il occupe très peu de place et se conserve un an.

- La Courgette : Une productivité record. Deux pieds suffisent pour saturer la consommation d'une famille en été.

- Le Topinambour : La plante "bouclier". Elle ne demande aucun entretien, résiste à tout et produit des tubercules très riches en fibres.

Étape 1 : Prioriser les Calories et les Nutriments

Dans un jardin de 10m², évitez les légumes "plaisir" qui occupent de la place pour peu d'énergie (comme les salades d'été ou les radis de 18 jours) au profit de cultures denses :

- Objectif Calories : Concentrez-vous sur les féculents (pommes de terre, courges).
- Objectif Minéraux : Intégrez des légumes-feuilles foncés (Kale, Épinards).
- Objectif Stockage : Choisissez des variétés qui n'ont pas besoin de congélateur (racines et légumes de garde).

Étape 2 : Le Choix Crucial des Semences

Toutes les graines ne se valent pas. Pour un potager de survie, la reproductibilité est votre assurance vie.

Pourquoi choisir des Semences Paysannes ?

- L'Autonomie : Vous pouvez récolter vos propres graines d'une année sur l'autre.

- L'Adaptation : Au fil des ans, la plante s'adapte spécifiquement à votre sol et à votre climat.
- La Résistance : Elles sont souvent plus rustiques que les variétés commerciales.
- La Gratuité : Une fois le premier sachet acheté, vous ne dépensez plus jamais d'argent pour vos semences.

Le Piège des Hybrides F1

- Stérilité technique : Si vous replantez les graines d'un fruit F1, vous obtiendrez des plantes chétives ou non conformes.
- Dépendance : Vous êtes obligé de racheter des graines chaque année auprès de semenciers industriels.
- Exigence : Ils sont souvent créés pour performer uniquement avec des engrais chimiques massifs.

Étape 3 : Planifier la Densité de Plantation

Pour réussir le "Commando Végétal", vous devez abandonner les rangs classiques espacés pour adopter une approche de culture intensive :

- Le Compagnonnage : Associez les plantes (Ex: Maïs / Haricots / Courges) pour occuper tous les étages de végétation.
- Le Semis en Quinconce : Maximise le nombre de plants par m² en supprimant les espaces vides entre les rangs.
- La Succession Rapide : Dès qu'une culture est récoltée (ex: ail), replantez immédiatement la suivante (ex: choux) sans laisser la terre nue.

LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas la diversité absolue. Sur 10m², il vaut mieux réussir parfaitement 5 variétés ultra-productives que de rater 15 variétés exotiques. Maîtrisez d'abord la pomme de terre et la courge, ce sont vos filets de sécurité calorique.

Chapitre 7

Le Calendrier de Guerre : Successions et Rotations Serrées

Module : Le Calendrier de Guerre – Successions et Rotations Serrées

Sur une surface aussi réduite que 10 m², la terre ne doit jamais se reposer. Chaque jour où un centimètre carré de sol reste nu est une perte de rendement. Pour nourrir une famille toute l'année, vous devez passer d'un jardinage de loisir à une planification tactique où les cultures s'enchaînent comme les maillons d'une chaîne.

Étape 1 : Le Principe du "Zéro Temps Mort"

- L'anticipation est la clé : Ne commencez pas à réfléchir à ce que vous allez planter le jour de la récolte. Votre prochain bataillon de légumes doit déjà être prêt en godets.
- La règle des 24 heures : Dès qu'une culture est arrachée, le sol doit être amendé avec une poignée de compost et replanté dans la foulée.
- Le semis en décalé : Ne semez pas tous vos radis ou vos salades d'un coup. Pratiquez le semis tous les 15 jours pour étaler la récolte et libérer l'espace progressivement.

Étape 2 : La Culture Dérobée (L'art du chevauchement)

- Le principe d'intercalation : Utilisez les espaces vides entre des légumes à croissance lente (comme les choux ou les tomates) pour y glisser des légumes à croissance éclair (radis, laitues, épinards).
- Le relais biologique : Plantez vos futurs semis à l'ombre des cultures qui arrivent en fin de vie. Par exemple, repiquez vos salades d'automne entre les pieds de tomates en août.

- La gestion des étages : Superposez les cultures. Pendant que les haricots grimpants colonisent la hauteur, les mâches peuvent recouvrir le sol à leurs pieds.

Étape 3 : Le Plan de Bataille Saisonnier

- Vague de Printemps (Mars - Mai) : Priorité aux cultures résistantes au froid. Installez les pois, les fèves, les oignons et les premières laitues.

- Vague d'Été (Juin - Août) : C'est le moment des cultures à haut rendement calorique. Les tomates, courgettes et haricots prennent le relais des légumes de printemps.

- Vague d'Automne (Septembre - Novembre) : On prépare la survie hivernale. Installez les poireaux, les choux et les navets dès que les tomates faiblissent.

- Vague d'Hiver (Décembre - Février) : Le jardin produit encore. La mâche, les épinards et les légumes perpétuels assurent la soudure grâce à un simple voile d'hivernage.

Étape 4 : La Rotation Serrée pour Préserver le Sol

- Éviter la fatigue du sol : Ne replantez jamais deux fois de suite un légume de la même famille au même endroit (ex: ne pas mettre de tomates après des pommes de terre).

- L'alternance gourmande : Faites succéder un légume exigeant (courgette) à un légume améliorant (haricots ou pois qui fixent l'azote dans le sol).

- Le ravitaillement express : Entre deux cultures intensives, griffez la surface du sol sur 5 cm et apportez du compost mûr pour recharger les batteries de la terre sans la retourner.

LE CONSEIL PRO : Utilisez la technique du "repiquage systématique". Au lieu de semer vos graines directement en terre (où elles occupent de la place pendant 3 semaines avant d'être visibles), faites-les démarrer dans de petits pots. Vous gagnez ainsi 20 à 30 jours de place disponible sur vos 10 m² pour la culture précédente !

Chapitre 8

L'Alliance Sacrée : Compagnonnage et Synergies

L'art du compagnonnage : Zéro pesticide, 100% nature

Dans un potager de survie de 10m², la densité de plantation est élevée. Pour éviter que les maladies et les insectes ne ravagent vos récoltes, vous ne devez pas planter au hasard. L'alliance sacrée, ou compagnonnage, consiste à associer des plantes qui se protègent mutuellement.

Cette méthode naturelle permet de :

- Repousser les nuisibles grâce aux odeurs fortes de certaines plantes.
- Attirer les pollinisateurs et les insectes auxiliaires (comme les coccinelles).
- Optimiser l'espace en mélangeant des cultures à croissance lente et rapide.
- Améliorer le goût et la vigueur de certains légumes.

Les Duos de Choc : Vos meilleurs alliés au potager

Certaines associations sont de véritables remparts biologiques. En les adoptant, vous supprimez pratiquement tout besoin de traitements chimiques.

L'alliance Tomate & Basilic

- Le rôle du Basilic : Son parfum puissant désoriente les pucerons et les mouches de la tomate.
- Le bénéfice mutuel : Le basilic apprécie l'ombre légère offerte par le feuillage des tomates, et il stimulerait même la croissance de ces dernières.

L'alliance Ail & Fraisier

- Le rôle de l'Ail : C'est un fongicide naturel très puissant.
- La protection : Planté entre les fraisiers, l'ail protège les fruits de la pourriture grise (botrytis) et éloigne les acariens.

L'alliance Carotte & Poireau

- La double protection : L'odeur du poireau éloigne la mouche de la carotte, tandis que l'odeur de la carotte fait fuir la teigne du poireau.
- L'astuce : Alternez un rang de chaque pour un effet barrière maximal.

Utiliser des "Plantes Sacrifiées" pour détourner les ravageurs

Plutôt que de lutter contre les insectes, l'idée est de leur offrir un repas plus appétissant que vos légumes précieux. C'est la stratégie du leurre.

La Capucine : l'aimant à pucerons

- Stratégie : Les pucerons noirs adorent les capucines. En les plantant en bordure de vos 10m², les pucerons s'y agglutineront massivement.
- Résultat : Vos tomates et vos haricots restent sains et intacts juste à côté.

L'Œillet d'Inde : le garde du corps du sol

- Action souterraine : Ses racines sécrètent des substances qui tuent les nématodes (vers parasites du sol).
- Action aérienne : Son odeur forte masque celle des légumes, perturbant les altises et les aleurodes.

Les erreurs fatales : Ce qu'il ne faut jamais marier

Certaines plantes se nuisent mutuellement, soit par concurrence nutritionnelle, soit par l'émission de substances inhibitrices.

Étape 1 : Séparer les familles incompatibles

- Ail/Oignon vs Légumineuses : Ne plantez jamais d'ail, d'oignon ou d'échalote près des haricots ou des pois. Ils bloquent leur croissance.
- Tomate vs Pomme de terre : Elles appartiennent à la même famille et se transmettent mutuellement le mildiou.

Étape 2 : Éviter la concurrence pour l'espace

- Courges vs Concombres : Ces plantes rampantes sont très gourmandes. Les planter trop près l'une de l'autre risque d'épuiser votre sol de 10m² très rapidement.

LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas à faire des rangs "propres" et monovariétaux. Dans un petit potager de survie, le désordre organisé est votre meilleur bouclier. Plus votre jardin est diversifié visuellement et olfactivement, plus les insectes ravageurs auront du mal à trouver leurs cibles.

Chapitre 9

Maîtrise de l'Eau : Autonomie Hydrique en Cas de Pénurie

Module : Maîtrise de l'Eau – Autonomie Hydrique en Cas de Pénurie

Dans un potager de 10 m², chaque goutte compte. En situation de pénurie ou de restriction, votre priorité est de transformer votre jardin en un système autonome capable de capter, stocker et conserver l'humidité le plus longtemps possible.

Étape 1 : Installer une station de récupération d'eau de pluie

L'autonomie commence par la collecte systématique de l'eau gratuite tombant du ciel. Même un petit toit de cabanon ou une gouttière de maison peut remplir des cuves rapidement.

- Le matériel nécessaire : Une cuve (IBC de 1000L ou baril de 200L), un kit de raccordement de gouttière avec filtre, et un robinet de sortie.
- L'installation : Placez la cuve sur des parpaings solides. Surélever la cuve permet d'utiliser la gravité pour l'arrosage sans avoir besoin d'une pompe électrique.
- La protection : Veillez à ce que la cuve soit opaque pour éviter la prolifération d'algues et hermétique pour empêcher la ponte des moustiques.
- Le couplage : Si l'espace le permet, connectez deux cuves entre elles par le bas pour doubler votre capacité de stockage.

Étape 2 : Transformer le sol en "éponge" biologique

Stocker l'eau dans des cuves est une chose, mais la stocker directement dans la terre est encore plus efficace pour la survie de vos plantes.

- Le paillage massif : Couvrez systématiquement le sol avec 5 à 10 cm de matière organique (paille, foin, tontes de gazon séchées, feuilles mortes). Cela réduit l'évaporation de 70 %.
- L'apport de compost : Une terre riche en humus retient jusqu'à dix fois son poids en eau. Amendez votre sol chaque saison.
- La technique des "Ollas" : Enterrez des pots en terre cuite poreuse (non vernis) au milieu de vos cultures. Remplissez-les d'eau : ils diffuseront l'humidité lentement et directement aux racines par capillarité.

Étape 3 : Adopter les techniques d'arrosage de précision

L'arrosage par aspersion est à proscrire car il gaspille trop d'eau. Il faut cibler la zone racinaire exclusivement.

- Le timing stratégique : Arrosez tôt le matin ou tard le soir. L'arrosage nocturne est idéal en période de forte chaleur pour limiter l'évapotranspiration.
- L'arrosage au goulot : Retirez la pomme de l'arrosoir et versez l'eau au pied de la plante, sous le paillage. Cela évite de mouiller le feuillage (source de maladies) et de perdre de l'eau par dérive.
- La fréquence raisonnée : Il vaut mieux un arrosage copieux et peu fréquent (une fois tous les 3-4 jours) qu'un petit arrosage quotidien. Cela force les racines à descendre en profondeur pour chercher l'humidité.
- Le binage : Si vous n'avez pas de paillage, utilisez une binette pour casser la croûte superficielle. "Un binage vaut deux arrosages" car il rompt les canaux d'évaporation du sol.

Étape 4 : Sélectionner des variétés résilientes

L'autonomie hydrique passe aussi par le choix des plantes qui consomment

naturellement moins d'eau.

- Légumes sobres : Privilégiez l'ail, l'oignon, l'échalote, ou encore les pois et fèves qui poussent tôt en saison quand le sol est encore humide.
- Variétés anciennes : Les semences paysannes sont souvent plus rustiques et adaptées aux stress hydriques que les hybrides du commerce.
- Densité de plantation : Sur 10 m², plantez de manière serrée pour que les feuilles des légumes créent un "paillage vivant" qui protège le sol du soleil.

LE CONSEIL PRO : Utilisez l'eau de lavage de vos légumes de cuisine (sans sel ni savon) pour arroser vos plantes les plus gourmandes comme les tomates. En mode survie, chaque litre d'eau domestique peut avoir une seconde vie au potager !

Chapitre 10

Le Garde-Manger Perpétuel : Bouturage et Division

Le Garde-Manger Perpétuel : Bouturage et Division

Dans un potager de 10m², chaque centimètre compte. Pour maximiser votre production sans dépenser un centime, la multiplication végétale est votre meilleure alliée. Apprendre à diviser et à bouturer, c'est transformer un seul plant en une ressource inépuisable pour votre famille.

La Division des Vivaces : Multiplier par la Racine

La division est la technique la plus rapide pour obtenir de nouveaux plants déjà matures. Elle s'applique aux plantes qui poussent en touffes.

Étape 1 : Identifier les candidates à la division

- La Ciboulette : À diviser tous les 3 ans pour stimuler la pousse.
- L'Oseille : Une plante increvable, idéale pour les soupes de survie.
- La Rhubarbe : Pour étendre votre zone de culture permanente.
- L'Estragon : Pour renouveler sa vigueur.

Étape 2 : La méthode opérationnelle

- Déterrez la motte principale à l'aide d'une bêche, en faisant attention aux racines.
- Tranchez la motte en deux ou quatre morceaux avec un outil tranchant et désinfecté.
- Vérifiez que chaque éclat possède bien des racines saines et au moins un bourgeon

de croissance.

- Replantez immédiatement les nouveaux éclats dans une terre riche en compost.
- Arrosez abondamment pour favoriser la reprise.

Le Bouturage : Créer une Forêt d'Aromatiques

Le bouturage consiste à forcer un morceau de tige à fabriquer de nouvelles racines. C'est la méthode reine pour les herbes de cuisine et les petits arbustes.

Étape 1 : Choisir le bon moment

- Privilégiez le printemps ou la fin de l'été.
- Optez pour des tiges "semi-aoûtées" (qui commencent à devenir dures/ligneuses à la base mais restent souples au sommet).

Étape 2 : La technique de bouturage en terre

- Préparation : Coupez une tige de 10 à 15 cm juste sous un nœud (point d'insertion des feuilles).
- Nettoyage : Retirez les feuilles sur la moitié inférieure pour éviter la pourriture.
- Mise en terre : Enfoncez la tige dans un mélange léger de terreau et de sable.
- Humidité : Gardez le substrat toujours humide mais jamais détrempé.
- Astuce : Le Romarin, le Thym et la Sauge sont les plus faciles à réussir ainsi.

Étape 3 : Le bouturage dans l'eau (Variante ultra-simple)

- Placez des tiges de Menthe ou de Basilic dans un verre d'eau.
- Changez l'eau tous les deux jours.

- Dès que les racines mesurent 2 cm, repotez en pot ou en pleine terre.

Les Légumes Perpétuels : Cultiver une fois, Récolter toujours

Ces légumes sont les piliers d'un potager de survie. Contrairement aux légumes annuels, ils restent en place et repoussent chaque année sans semis.

Les incontournables pour 10m²

- Le Chou Daubenton : Un chou dont on récolte les feuilles au fur et à mesure. Il se multiplie très facilement par bouturage de tiges.
- Le Poireau Perpétuel : Plus petit que le poireau classique, il produit des caïeux (petits bulbes) à sa base qu'il suffit de replanter.
- L'Oignon Rocamboles : Il produit des petits oignons aériens en haut de sa tige. Posez-les au sol, ils s'enracineront tout seuls.
- Le Topinambour : Une source de calories majeure. Laissez quelques tubercules en terre lors de la récolte pour l'année suivante.

Règles d'or pour la gestion des perpétuels

- Dédiez-leur une zone spécifique du jardin (les bordures) pour ne pas les déranger lors du travail de la terre.
- Apportez une couche de paillage organique chaque automne pour protéger leurs racines.
- Ne récoltez jamais plus de 30% de la plante à la fois pour lui permettre de se régénérer.

LE CONSEIL PRO : Pour booster vos boutures sans acheter d'hormones de synthèse, fabriquez de "l'eau de saule". Faites tremper des morceaux de branches de saule dans de l'eau pendant 24h. Utilisez cette eau pour vos premiers arrosages : elle contient de l'acide salicylique qui stimule naturellement l'apparition des racines !

Chapitre 11

Médecine du Jardin : Prévenir et Guérir Naturellement

Médecine du Jardin : Prévenir et Guérir Naturellement

Dans un potager de 10m², la santé de chaque plant est cruciale pour assurer une récolte abondante. Plutôt que d'utiliser des produits chimiques, nous allons transformer des plantes sauvages en remèdes puissants pour booster l'immunité de vos légumes.

1. Les Élixirs de Croissance : Fabriquer ses Purins

Le purin est une fermentation contrôlée qui extrait les principes actifs des plantes. C'est à la fois un engrais et un stimulateur de défenses naturelles.

Étape 1 : Le Purin d'Ortie (L'Azote liquide)

- **Utilité** : Stimule la croissance des feuilles et renforce la résistance aux parasites comme les pucerons.
- **Matériel** : 1 kg d'orties fraîches (avant floraison) pour 10 litres d'eau de pluie.
- **Préparation** : Hachez les orties et placez-les dans un seau en plastique (évitiez le métal).
- **Fermentation** : Laissez macérer 10 à 15 jours en remuant quotidiennement. Le mélange est prêt quand il n'y a plus de bulles à la surface.
- **Application** : Diluez à 10 % (1L de purin pour 9L d'eau) pour l'arrosage au pied des plantes.

Étape 2 : Le Purin de Consoude (Le Booster de Production)

- **Utilité** : Très riche en potassium, il est indispensable pour la formation des fleurs et des fruits (tomates, courgettes).
- **Matériel** : 1 kg de feuilles de consoude pour 10 litres d'eau.
- **Préparation** : Procédez de la même manière que pour l'ortie.
- **Application** : Utilisez-le dès l'apparition des premières fleurs pour garantir une récolte généreuse.

2. Décoctions et Macérations : Les Boucliers Protecteurs

Certaines plantes agissent comme des fongicides naturels pour prévenir les maladies cryptogamiques (champignons) comme le mildiou ou l'oïdium.

Étape 3 : La Décoction de Prêle (Contre les maladies)

- **Action** : La prêle est riche en silice, ce qui durcit les tissus de la plante et empêche les champignons de pénétrer.
- **Préparation** : Faites tremper 100g de plante sèche (ou 1kg de fraîche) dans 10L d'eau pendant 24h, puis faites bouillir le tout pendant 30 minutes.
- **Utilisation** : Pulvériser sur le feuillage après dilution à 10 % par temps sec.

Étape 4 : La Macération d'Ail (L'Antiseptique puissant)

- **Action** : C'est un insecticide et fongicide polyvalent à utiliser en cas d'attaque déclarée.
- **Recette** : Mixez 100g d'ail avec un peu d'eau, laissez reposer 24h, filtrez et pulvériser sans dilution.

3. Identifier les Carences avant qu'il ne soit trop tard

Une plante qui manque de nutriments devient une cible facile pour les maladies. Apprenez à lire les feuilles de votre potager.

Signe 1 : Les feuilles jaunissent (Carence en Azote)

- Symptôme : Les feuilles les plus anciennes (en bas) deviennent uniformément jaunes.
- Solution : Apportez immédiatement du purin d'ortie ou un peu de compost frais.

Signe 2 : Les feuilles deviennent violettes (Carence en Phosphore)

- Symptôme : Une teinte pourpre apparaît sur le dessous des feuilles et les tiges.
- Solution : Griffez le sol avec de la poudre de roche ou un engrais organique complet.

Signe 3 : Bord des feuilles brûlé ou desséché (Carence en Potassium)

- Symptôme : Le tour des feuilles brunit et semble "grillé" alors que le centre reste vert.
- Solution : Arrosez avec du purin de consoude ou saupoudrez un peu de cendre de bois (avec modération).

Signe 4 : Jaunissement entre les nervures (Carence en Magnésium)

- Symptôme : La feuille jaunit mais les nervures restent bien vertes (aspect marbré).
- Solution : Un apport de sel d'Epsom ou un compost bien décomposé aide à rétablir l'équilibre.

LE CONSEIL PRO : Ne traitez jamais vos plantes en plein soleil. Les gouttes d'eau sur les feuilles font un "effet loupe" et brûlent les tissus. Pulvériser vos préparations tôt le matin ou à la tombée de la nuit pour une efficacité maximale et une meilleure absorption par les pores des feuilles (stomates).

Chapitre 12

La Banque de Semences : Récolter et Stocker l'Avenir

Module : La Banque de Semences – Récolter et Stocker l'Avenir

Dans un potager de survie de 10m², chaque centimètre compte, mais chaque graine est une promesse de vie pour l'année suivante. Apprendre à produire ses propres semences, c'est briser la dépendance commerciale et garantir une autosuffisance réelle.

Étape 1 : Choisir les bons porte-graines

Toutes les plantes ne se valent pas pour la récolte des graines. Pour réussir votre banque de semences, suivez ces règles d'or :

- Utilisez uniquement des variétés anciennes ou reproductibles. Évitez absolument les mentions "F1" (hybrides), car leurs graines donnent des plantes dégénérées ou stériles.
- Sélectionnez vos plus beaux spécimens : les plus productifs, les plus résistants aux maladies ou les plus précoces.
- Laissez la plante monter à graines sans la récolter pour la consommation. C'est le sacrifice nécessaire pour la saison suivante.

Étape 2 : L'extraction selon le type de légume

Il existe deux méthodes principales pour récupérer les semences selon la nature du fruit ou du légume :

La méthode "sèche" (Pois, Haricots, Salades, Radis)

- Laissez les gousses ou les hampes florales brunir et sécher directement sur la plante.
- Récoltez par temps sec, idéalement en fin d'après-midi.
- Frottez les cosses ou les fleurs au-dessus d'un récipient pour libérer les graines.
- Utilisez le vent ou un petit ventilateur pour vanner (éliminer les débris légers).

La méthode "humide" (Tomates, Melons, Concombres)

- Récoltez le fruit à surmaturité.
- Récupérez la pulpe et les graines dans un bocal avec un peu d'eau.
- Laissez fermenter 48h (pour la tomate) afin d'éliminer l'enveloppe gélatineuse inhibitrice de germination.
- Rincez abondamment dans une passoire fine sous l'eau claire.

Étape 3 : Le séchage, clé de la conservation

Une graine mal séchée pourrira avant le printemps. C'est l'étape la plus critique du processus :

- Étalez les graines sur une assiette en céramique ou un tamis fin. Évitez le papier absorbant, car les graines s'y collent.
- Placez-les dans un endroit sec, ventilé et à l'ombre (jamais en plein soleil).
- Le séchage peut durer de 1 à 2 semaines selon l'humidité ambiante. Une graine est prête quand elle est cassante sous l'ongle et ne plie plus.

Étape 4 : Stockage et Organisation

Pour maintenir le pouvoir germinatif de votre bibliothèque de semences, vous devez lutter contre trois ennemis : la chaleur, l'humidité et la lumière.

- Le contenant : Utilisez des sachets en papier pour la respiration finale, puis placez-les dans des bocaux en verre hermétiques.
- L'étiquetage : Inscrivez systématiquement le nom de la variété et l'année de récolte.
- Le lieu : Un endroit frais (5 à 15°C) et sombre. Le bas d'un réfrigérateur est idéal si le contenant est parfaitement étanche.

Étape 5 : Créer sa rotation de banque familiale

Ne stockez pas tout au même endroit et gérez vos stocks comme un gestionnaire de crise :

- Le stock de roulement : Les graines pour l'année prochaine.
- Le stock de sécurité : Une réserve double en cas de raté de culture ou de catastrophe climatique.
- Le renouvellement : Testez le taux de germination chaque hiver en faisant germer 10 graines sur un coton humide. Si moins de 7 germent, renouvelez le stock.

LE CONSEIL PRO : Pour garantir une conservation optimale et absorber l'humidité résiduelle, glissez quelques grains de riz sec ou un petit sachet de silice au fond de vos bocaux de stockage. Cela protégera vos graines contre les moisissures invisibles qui détruisent les embryons durant l'hiver.

Chapitre 13

Conservation Post-Récolte : Stocker sans Électricité

Module : Conservation Post-Récolte — Stocker sans Électricité

Dans un potager de 10m², la production arrive souvent massivement en une seule fois. Pour nourrir votre famille toute l'année sans dépendre du congélateur, vous devez maîtriser l'art de la conservation passive.

1. La Lacto-fermentation : La conservation "vivante"

Cette technique ancestrale transforme les légumes grâce à des bactéries bénéfiques. Elle ne nécessite aucune cuisson et enrichit les aliments en probiotiques.

Étape 1 : Le matériel et la préparation

- Utilisez des bocaux en verre avec joint en caoutchouc (type Le Parfait).
- Lavez et découpez vos légumes (choux, carottes, radis, haricots).
- Préparez une saumure : 30g de sel marin sans additif par litre d'eau non chlorée.

Étape 2 : La mise en bocal

- Tassez fermement les légumes dans le bocal pour expulser l'air.
- Recouvrez complètement de saumure en laissant 2 cm de vide sous le couvercle.
- Fermez hermétiquement et laissez à température ambiante pendant 7 jours, puis stockez au frais (cave ou cellier).

2. Le Séchage Solaire : Concentrer les saveurs

Le séchage élimine l'eau des aliments, empêchant le développement des moisissures. C'est idéal pour les tomates, herbes aromatiques et fruits.

Étape 1 : Installation d'un séchoir passif

- Construisez un cadre en bois avec un grillage fin (moustiquaire inox).
- Exposez-le en plein soleil, mais dans un endroit ventilé.
- Protégez le dessus avec un voile léger pour éviter les insectes.

Étape 2 : Processus de séchage

- Coupez les légumes en tranches très fines (2 à 3 mm).
- Disposez-les sans qu'ils se touchent.
- Rentrez les claies le soir pour éviter l'humidité nocturne.
- Stockez dans des sacs en papier ou des bocaux secs à l'abri de la lumière.

3. Les Silos Enterrés : Le réfrigérateur naturel

Pour les racines (carottes, navets, pommes de terre, betteraves), la terre est le meilleur isolant. Le silo maintient une température constante et une humidité optimale.

Étape 1 : Aménagement du silo

- Récupérez un vieux tambour de machine à laver ou une caisse en bois non traité.
- Creusez un trou dans une zone bien drainée du jardin (où l'eau ne stagne pas).
- Placez le contenant dans le trou.

Étape 2 : Stockage des racines

- Coupez les fanes des légumes sans abîmer le collet.
- Alternez des couches de légumes et des couches de sable légèrement humide ou de paille.
- Refermez avec un couvercle isolant (bois + paille) pour protéger du gel intense.

4. La Mise en Bocaux (Stérilisation à l'eau bouillante)

Cette méthode permet de conserver des plats cuisinés ou des légumes naturels pendant plus d'un an sans aucune énergie de maintien.

Étape 1 : Remplissage

- Blanchissez vos légumes quelques minutes.
- Remplissez les bocaux propres jusqu'au trait de remplissage.
- Ajoutez de l'eau bouillante salée ou un jus de cuisson.

Étape 2 : Traitement thermique

- Placez les bocaux dans une grande marmite d'eau bouillante.
- Assurez-vous que les bocaux sont recouverts de 5 cm d'eau.
- Maintenez l'ébullition entre 45 et 90 minutes selon les légumes.
- Laissez refroidir avant de vérifier que le couvercle est bien scellé.

LE CONSEIL PRO :

Ne lavez jamais vos légumes racines (carottes, pommes de terre) avant de les mettre en silo ou en cave. La fine couche de terre qui les entoure agit comme une barrière protectrice naturelle contre les bactéries et le dessèchement.

Contentez-vous de les brosser légèrement à sec.

FIN

Merci d'avoir lu "Potager de Survie : Nourrir sa famille avec 10m² de jardin."

Une œuvre écrite par Fusianima Expert

[Lire la version interactive et commenter](#)

[Découvrir les autres œuvres de l'auteur](#)