

A photograph of various fresh vegetables, including carrots of different colors (orange, purple, yellow), white onions, and green leafy vegetables, arranged on a rustic wooden cutting board. The background is a dark, textured surface.

Potager anti crise ?

Comment définir votre besoin de
consommation de légumes



Saine Abondance

INTRODUCTION

Le but de ce dossier cadeau, **c'est de vous aider à chiffrer votre objectif d'autonomie alimentaire.**

Vous connaîtrez, selon le nombre de personnes dans votre foyer, le nombre de légumes à planter et cultures suggérées à planter.

Bien sûr, il s'agit d'une première estimation. Considérez cet outil comme une base de référence pour commencer, pour vous inspirer au besoin, et vous pourrez ajuster par la suite les quantités que vous voudrez !

Les goûts sont bien différents selon les familles, ainsi cette proposition de quantité est personnelle et vous pouvez tout à fait dériver de ce modèle, il s'agit juste d'une première approche si vous n'aviez pas d'estimation des quantités que vous consommez pour chaque légume. Certains de ces légumes, comme les salades, ne doivent pas être plantés tous en même temps : pensez à étaler vos semis.

Je vous souhaite une agréable lecture !

Florence Mont



Légumes	Pour 2 personnes pour un an	Pour 4 personnes pour un an
Ail	2,5 kg	4kg
Artichaud	12 têtes	20 têtes
Aubergine	4,5 kg	8 kg
Basilic	2/3 plants	5 plants
Bette	4 plants	6 plants
Betterave de conservation	10 kg	16 kg
Betterave primeur	2 kg	3 kg
Carotte de conservation	12 kg	22 kg
Carotte primeur	5,5 kg	9 kg
Cassis	2 pieds	3 pieds
Céleri-rave	6 plants	12 plants
Céleri branches	5 plants	9 plants
Chicorée	20 têtes	35 têtes
Chou brocoli	6 têtes	10 têtes
Chou de Bruxelles	3 kg	5 kg
Chou frisé et de Milan	5 plants	10 plants
Chou feuille	6 plants	8,4 m soit 12 plants
Chou-fleur	3 plants	6 plants
Chou chinois	12 plants	20 plants
Chou-rave	4 m, soit 12 plants	6,6 m, soit 12 plants
Concombre	30 fruits	45 fruits
Courge	10 kg	17 kg
Courgette	12 kg	18 kg
Echalote	1,5 kg	2,5 kg
Epinard d'automne	30 plants	50 plants
Epinard d'hiver	30 plants	50 plants
Fève	5 kg	8 kg
Fraisier	1,5 kg	2,5 kg
Framboisier	1 kg	2 kg
Groseillier	3 pieds	4 pieds
Haricot sec	3 kg	7 kg
Haricot demi-sec	1 kg	2 kg
Haricot vert	2 kg	4 kg
Laitue primeur et hiver	16 plants	20 plants
Mâche d'automne	1,6 kg	2,5 kg
Mâche d'hiver	2,5 kg	4,5 kg
Maïs doux	12 épis	20 épis
Melon	16 fruits	24 fruits
Navet primeur	3 kg	6 kg
Navet de conservation	11 kg	16 kg
Oignon de conservation	40 kg	70 kg
Oignon primeur	8 kg	12 kg
Panais	5 kg	8 kg
Persil plat ou frisé	30 plants	50 plants
Petit pois	3 kg	5 kg
Piment	1 plant	2 plants

Poivron	4 kg	6 kg
Poireau	10 kg	17 kg
Pomme de terre primeur	4 kg	8 kg
PDT de conservation	70 kg	140 kg
Radis long	6 kg	10 kg
Tomate	25 kg	50 kg
Topinambour	2 kg	3,5 kg





Saine Abondance

Crédit photos : iStock

Toute reproduction, modification ou diffusion de ces contenus sans le consentement de *Saine Abondance* est interdite.