



Potager anti crise ?

**Comment définir la surface  
requisse pour votre  
autonomie alimentaire !**



Saine Abondance

# INTRODUCTION

Le but de ce dossier cadeau, c'est de vous aider à chiffrer la surface requise pour obtenir les rendements souhaités.

Les rendements utilisés dans cette étude sont une moyenne des rendements obtenus en agriculture biologique, il faudra donc certainement les baisser si vous évoluez sur un sol peu fertile, si vous n'irriguez pas du tout vos légumes, si votre parcelle est pleine de « mauvaises herbes » au moment de la culture...

A l'inverse, si vous évoluez sur un sol très fertile et très vivant, que vous irriguez vos légumes et que vous les fertilisez, il se peut que vous obteniez des rendements supérieurs !

Dans tous les cas, gardez bien à l'esprit que chaque légume a des besoins spécifiques, et que chaque sol est unique. Certains légumes se développent mieux en sol acide, d'autres en sols basiques, en sol sableux ou encore argileux, etc...

C'est la raison pour laquelle vous n'obtiendrez peut-être pas les mêmes rendements selon les légumes cultivés. De plus, les rendements seront différents si vous cultivez en serre ou au jardin. Il ne faut pas se décourager pour autant, il vous faudra toujours garder à l'esprit que la fertilité d'un sol est un long processus qui nécessite du temps.

Le potager du paresseux ne se fait pas en une seule saison ! Il demande moins d'huile de coude, mais plus de réflexion. Il convient de vous former en amont pour jouir prochainement d'une saine abondance !

## NOTICE D'UTILISATION

Le tableau que vous allez découvrir est donc à utiliser comme ceci : la première année, partez sur ces chiffres (en les réduisant si vous pensez être sur un sol peu fertile), et à partir de la deuxième année quand vous aurez mesuré vos rendements moyens vous pourrez noter vos propres résultats, et vous gagnerez évidemment en précision dans vos planifications.

**NB : Ce tableau ne prend pas en compte les taux de pertes : comptez 15/20% par légume, vous serez large !**

Enfin, les associations de cultures ne sont pas prises en compte dans les rendements moyens de ce dossier cadeau. Donc bon à savoir, si vous associez vos légumes, vous augmenterez vos rendements !

N'oubliez pas fertiliser naturellement et d'arroser vos légumes si vous voulez obtenir encore de meilleures récoltes.

Légumes	Unité exprimée pour la quantité désirée, le rendement et le surplus potentiel	Quantité désirée en unité	Rendement / m <sup>2</sup>	Surface minimale à cultiver en m <sup>2</sup>
Ail	kg	2,5	0,7	3,6
Artichaud	tête	12	4	3,0
Aubergine	kg	4,5	4	1,1
Bette	plant	4	5	0,8
Betterave de conservation	kg	10	2,5	4,0
Betterave primeur	kg	2	0,9	2,2
Carotte de conservation	kg	12	2,5	4,8
Carotte primeur	kg	5,5	0,9	6,1
Céleri-rave	plant	6	5	1,2
Céleri branches	plant	5	4	1,3
Chicorée	tête	20	8	2,5
Chou brocoli	tête	6	3	2,0
Chou de Bruxelles	kg	3	1	3,0
Chou frisé et de Milan	tête	5	2	2,5
Chou-fleur	tête	6	2	3,0
Chou chinois	plant	12	6	2,0
Chou-rave	tête	12	6	2,0
Concombre	fruit	30	15	2,0
Courge	kg	10	2,5	4,0
Courgette	kg	12	3	4,0
Echalote	kg	1,5	1,2	1,3
Epinard	plants	60	20	3,0
Fève	kg	5	3	1,7
Fraisier	kg	1,5	1	1,5
Framboisier	kg	1	0,5	2,0
Groseillier	kg	0,5	0,7	0,7
Haricot sec	kg	3	1,5	2,0
Haricot demi-sec	kg	1	2	0,5
Haricot vert	kg	2	1	2,0
Laitue primeur et hiver	tête	16	8	2,0
Mâche	kg	4	0,8	5,0
Maïs doux	épis	12	12	1,0
Melon	fruit	16	4	4,0
Navet primeur	kg	3	1,5	2,0
Navet de conservation	kg	11	2,5	4,4
Oignon blanc de printemps	kg	8	1	8,0
Oignon de conservation	kg	40	2	20,0
Panais	kg	5	2	2,5
Petit pois	kg de grains	3	0,6	5,0
Poireau	plant	10	2,5	4,0
Poivron	kg	4	2	2,0
Pomme de terre primeur	kg	4	1	4,0
PDT de conservation	kg	70	3	23,3

Radis long	kg	6	2	3,0
Tomate	kg	25	3	8,3
Topinambour	kg	2	2,5	0,8

Surface totale en m<sup>2</sup>

169,1





Saine Abondance

---

**Crédit photos :** iStock

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