

MINI-GUIDE DU PARC

PRATIQUE - LUDIQUE - FAMILIAL



UN POTAGER EN FAMILLE

Les légumes faciles



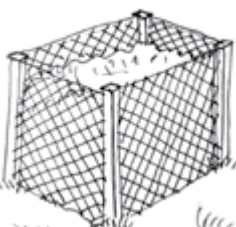
Démarrer avec 1 m²

Optimisation de l'espace :
un mur de fraisières



Faire ses graines facilement

Pour de la hauteur :
un tipi végétal



Pour un potager vivant :
les amis du jardinier



Nourrir son potager
avec son compost

Cuisiner les légumes
façon zéro déchet

Vous rêvez d'aménager un potager ? C'est une excellente idée. En parcelles, en carrés, en jardinière ou dans des contenants de récupération, un jardin-potager c'est bon pour la santé, celle des gourmands et de la nature ! Il permet de récolter ses propres légumes et de retisser du lien avec l'environnement qui nous entoure par l'observation, la patience et l'attention qu'on lui porte. Le printemps est le bon moment pour démarrer un potager, notamment avec les enfants. Ce mini-guide n'est pas un mode d'emploi pour créer un potager d'autosuffisance alimentaire. Il donne des idées aux jardiniers, du débutant au passionné, des moments de complicité en famille..

BIEN DÉMARRER

3 règles pour choisir son emplacement

Observez bien votre environnement : les endroits ensoleillés, à l'ombre, les haies, les arbres, les murs... Ces éléments vont déterminer l'emplacement du potager et les légumes que vous planterez.

1 L'ensoleillement : un endroit ensoleillé est essentiel pour les légumes qui ont besoin de soleil et de chaleur (tomates et basilic par exemple). Un coin mi-soleil, mi-ombre sera parfait pour les petits fruits (fraises, framboises, groseilles...) et la rhubarbe. Une zone à faible luminosité accueillera épinards, laitues et roquettes par exemple.

2 Le vent : le vent dessèche la terre. Abritez votre parcelle ou carré potager près d'un mur ou d'une haie.

3 L'eau : la proximité d'un point d'eau est indispensable pour éviter les déplacements avec de lourds arrosoirs. Aussi, choisissez un endroit pas trop loin de la maison pour garder un oeil dessus (pour l'arrosage notamment) et avoir votre production à portée de main. Le potager, même en petite surface, demande quelques minutes d'attention tous les jours.

Au début, ne voyez pas trop grand : un potager de 1 à 10 m² pour commencer peut déjà bien produire. Privilégiez les légumes facile : betteraves, carottes, courgettes, échalotes, haricots verts, navets, oignons, tomates et aromatiques.



Connaissez-vous les légumes perpétuels ? Ils sont faciles à planter, restent en place durant plusieurs années et sont faciles à cultiver. C'est le cas de l'oseille, la rhubarbe ou encore l'ail des ours.

COMMENT FAIRE ? UN CARRÉ POTAGER POUR LES ENFANTS

MATÉRIEL

- ▶ 4 planches de 90 cm de long, 10 cm de haut, 2 cm d'épaisseur
- ▶ 4 planches de 30 cm de long, 10 cm de haut, 2 cm d'épaisseur
- ▶ 4 tasseaux de 22 cm de long, 5 cm de côté
- ▶ 16 longues vis à bois
- ▶ 1 toile de géotextile
- ▶ une agrafeuse

Creuser, semer, arroser, sentir la terre sous leurs doigts, les enfants aiment ça ! Pour initier les enfants aux joies et aux bienfaits du potager, un potager plus long que large est idéal pour accéder au centre !

▶ Prenez deux longues planches. Fixez un tasseau à chaque extrémité à l'aide de deux vis. Le tasseau doit dépasser de 2 cm (ce sont les pieds du bac). Pensez à placer le tasseau à 2 cm du bord de la planche pour pouvoir y fixer la planche de 30 cm. Répétez l'opération avec les deux autres longues planches.

▶ Prenez les planches de 30 cm, fixez-les aux tasseaux contre le bord des autres planches.

▶ Retournez le bac et agrafez la toile de géotextile de manière à tapisser l'ensemble du bac. Soyez généreux en agrafes car la toile supportera la terre de vos plantations. Remplir le coffre avec une couche de terre, une couche de compost, une couche de terre et finir avec 5 cm de terreau.

Délimitez trois carrés de 30 cm par 30. Il ne vous reste plus qu'à planter !



Récoltez les feuilles matures de vos salades au fur et à mesure de vos besoins.

Le potager (le jardinage aussi) est une source d'apprentissages multiples. En mettant les mains dans le terreau, en manipulant les plants, en observant la croissance des légumes et la vie dans le potager, nous nouons des liens avec la nature. Chez les plus jeunes, le potager éveille les sens : la vue, l'odorat, le goût, le toucher (dextérité et motricité) mais aussi la patience.

LES OUTILS INDISPENSABLES

Pour faire son potager, il faut être équipé au minimum. Quelques outils bien choisis facilitent grandement la réalisation du potager. Il existe toute une panoplie d'outils à la taille adaptée aux mains des enfants.



COMMENT FAIRE ? TOUT COMMENCE PAR DES RADIS DE 18 JOURS

MATÉRIEL

- ▶ Les radis sont très faciles à faire pousser au potager mais aussi dans une jardinière, dans une caisse percée ou tout autre objet de récupération (gouttière percée, cagette en bois, etc.)
- ▶ Du terreau et du compost si vous en avez

Remplissez votre bac d'un mélange de terreau, de terre et de compost. Tassez un peu. Tous les 5 cm, plongez votre index dans la terre (1 cm). Espacez vos lignes de 5 cm. Dans chaque trou, placez une graine de radis et refermez. Arrosez régulièrement. Récoltez et replantez.

Savez-vous ? Il est conseillé de semer les graines à une profondeur égale à 2 à 3 fois leur épaisseur



ASTUCE

Plant ou semis ?

Pour que l'expérience soit fructueuse et éviter la déception, préférez les plants. Demandez à votre entourage, un jardinier aguerri pourra vous donner quelques plants de ses semis et partager son savoir.



La terre se réchauffe beaucoup plus vite en pot, pensez à arroser.

LES LÉGUMES DE CHEZ NOUS



Pour un potager réussi, rien de tel que des légumes adaptés à la terre et au climat de notre région. Privilégiez les variétés régionales, elles sont savoureuses ! Le Centre régional de ressources génétiques (CRRG) d'Espaces naturels régionaux travaille depuis de nombreuses années en partenariat avec des sélectionneurs et des jardiniers passionnés pour sauvegarder le patrimoine légumier régional. Dix-sept variétés anciennes (carottes de Tilques, poireau Leblond, laitue lilloise, etc.) font l'objet d'un travail de conservation et de diffusion auprès du public. En cultivant des variétés régionales, vous participez à leur sauvegarde et vous cultivez la biodiversité. Les graines sont en vente via l'opération « Plantons le décor » d'Espaces naturels régionaux.

Infos sur : www.plantonsledécor.fr

Si vous pensez détenir une variété ancienne de légume, ou vous connaissez une personne qui en possède, contactez le CRRG au 03 20 67 03 51 ou crrg@enrx.fr

Au potager, dans une cour, sur un balcon, il est tout à fait possible de lancer la culture de plusieurs types de légumes. Il suffit d'être rusé ! Plusieurs variétés de légumes poussent à la verticale.

ÇA GRIMPE, ÇA GRIMPE

Pour gagner de la place, n'en perdez pas ! Aux pieds des courges et autres tomates, plantez d'autres légumes : radis ou herbes aromatiques. Certaines espèces s'entendent à merveille. Avec un tuteur, tomates cerises, haricots, petit-pois poussent très bien à la verticale. Un grillage à proximité des courges ou fraisiers leur permettra de grimper.

COMMENT FAIRE ? UN MUR DE FRAISIERS

MATÉRIEL

- ▶ Une palette (de préférence en bois non traité)
- ▶ Un morceau de toile géotextile d'une surface un peu plus grande que la palette
- ▶ Une agrafeuse à mur
- ▶ Du terreau
- ▶ 15 à 20 pieds de fraises

- ▶ Placer la palette sur la toile de géotextile et découper la toile, elle doit être plus grande que la palette pour pouvoir la rabattre de chaque côté.
- ▶ Placer le morceau de géotextile découpé au dos de la palette, rabattez les bords et agrafez la toile sur la palette. Attention, la toile va maintenir le terreau en place et permettre à l'excédent d'eau de passer.
- ▶ Remplissez la palette d'un mélange de terre et de terreau (vous pouvez ajouter du compost si vous en avez !).
- ▶ Entre les lattes, plantez vos pieds de fraises, espacé de 15 cm environ. La palette peut être placée horizontalement ou verticalement (gain de place !). Cette technique marche aussi pour les herbes aromatiques. Mais attention, elles n'ont pas toutes les mêmes besoins en eau !



ASTUCE

Si vous voulez faire simple pour les tomates cerise ne vous embarrassez pas à sortir tout le terreau du sac. Placez-le couché dans son emballage contre un mur couvert d'un grillage. Faites deux trous dans le sac, plantez vos pieds de tomates et arrosez par ces mêmes trous !



Si possible, on arrose le matin : les plantes retiendront l'eau plus longtemps. Si on arrose le soir, les plantes ne font plus de photosynthèse, ça peut attirer les limaces et autres indésirables.

COMMENT FAIRE ? UN TIPI VÉGÉTAL

MATÉRIEL

- ▶ 3 à 5 branches de 3 mètres de long environ
- ▶ De la ficelle ou de la cordelette

Les haricots Princesse ont un point commun avec les enfants : ils adorent les tipis. Pour des super après-midi en famille et des légumes gourmands, construisez une ossature de tipi. En poussant, les haricots végétaliseront les murs.

- ▶ Prenez deux grandes branches ; attachez-les ensemble à une extrémité, pas trop serré.
- ▶ Attachez une troisième branche (et plus si vous le souhaitez)
- ▶ Plantez les branches dans la terre (30 cm de profondeur). Laissez un espace pour la porte si vous souhaitez pouvoir vous glisser dessous.
 - ▶ Pour créer des échelons qui aideront vos plantes à grimper, reliez horizontalement les tiges avec une ficelle.
 - ▶ Au pied de chaque branche, plantez une poignée de haricots. Un jeu d'enfant !



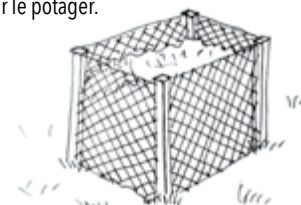
Maintenant que votre potager est planté, rien de mieux que de le choyer ! De nombreux produits naturels peuvent venir enrichir votre terre et vous assurer une récolte abondante et sans produits chimiques. Compost, purin d'orties, fientes de poules, paillages sont autant d'engrais naturels faciles à faire. Ils permettent de réduire nos poubelles et d'apprendre aux enfants les premiers gestes zéro déchet !

COMMENT FAIRE ? SON COMPOST

Pour beaucoup de jardiniers amoureux de la nature, le compost est une étape quasi obligatoire. En effet, il permet de transformer nos déchets en engrais pour le potager.



Le tas au fond du jardin



Le fait-maison avec des planches et du grillage



Le bac, en bois ou en plastique, acheté dans le commerce

ASTUCE

Si vous n'avez pas envie de faire un compost, vous pouvez tout simplement placer vos déchets compostables directement dans les allées du potager, notamment quand il n'y a pas encore de légumes. Ce compost offrira un paillage bienvenu en hiver, de la nourriture pour les animaux de passage et enrichira la terre en se dégradant.

- ▶ Votre composteur peut accueillir tous vos déchets compostables. Ils peuvent venir du jardin (tontes de pelouse, petites branches, feuilles mortes, fleurs fanées) ou de la cuisine (épluchures de légume sauf les agrumes, restes de repas sans les os, coquilles d'oeuf écrasées).

- ▶ Pensez à alterner les déchets humides et les déchets secs.

Par temps sec, le compost doit rester un peu humide, vous pouvez l'arroser.

- ▶ Le compost doit être aéré, remuez-le de temps en temps.
- ▶ Au bout d'un an récoltez la couche basse pour vos plantations.



COMMENT FAIRE ? DU PURIN D'ORTIE



1



2



3

- ▶ Plongez 500 g de feuilles d'orties dans 5 litres d'eau de pluie. Laissez macérer 1 à 2 semaines dehors (attention, ça ne sent pas bon !).

- ▶ Filtrer le mélange pour ne garder que la partie liquide. Jetez les orties au compost.

- ▶ Versez le purin dans un arrosoir, ajoutez entre 500 mL et 1 L d'eau de pluie pour diluer, et arrosez votre potager en pousse avec ce mélange.



Pour un potager vivant, fleurs et animaux sont utiles soit en éloignant les nuisibles soit en attirant les insectes nécessaires au développement des cultures. Pour les plus jeunes, prendre le temps de regarder les insectes, oiseaux et autres animaux permet de développer la patience et d'apprendre tout ce que les animaux et les fleurs peuvent faire pour le potager.

QUI SONT LES AMIS DU POTAGER ?

► Le crapaud

Pas toujours apprécié (à tort), ce merveilleux amphibien va se nourrir de quantité d'insectes qui, sans lui, dévorent vos légumes !

Pour attirer les crapauds et autres amphibiens, l'idéal est une petite mare. Elle offrira un espace de fraîcheur et surtout un milieu de reproduction. Ne mettez surtout pas de poissons ni de nénuphars dans cette mare. Si la mare n'est pas faisable, installez un bac d'eau (type piscine pour jeunes enfants), les crapauds apprécieront de s'y réfugier. Enfin, avec ou sans mare, aménagez un espace de vie au frais pour les amphibiens : tas de bois, tas de pierres, compost et herbes sauvages feront l'affaire !

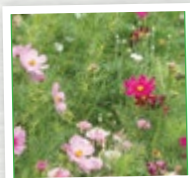


► Le hérisson

Ce petit animal, de plus en plus rare chez nous, se nourrit d'insectes (coléoptères, vers de terre...).



N'hésitez à laisser trainer paille, feuilles et petites brindilles dans votre jardin, le hérisson y trouvera un abri.



► L'aneth ou le cosmos

Semées aux côtés des

légumes dans le potager, ces fleurs riches en nectar attirent une foule de pollinisateurs !

► Les pollinisateurs

La plus connue reste l'abeille, mais de nombreux insectes comme le chrysope, ci-contre, sont pollinisateurs. Par ce travail, ils permettront à vos courges, courgettes et tomates par exemple de fabriquer des fruits. En plus, les larves de chrysopes dévorent les pucerons, les araignées rouges, les thrips... elles évitent ainsi la prolifération des insectes nuisibles.



COMMENT FAIRE ? UN ABRI POUR LES ABEILLES SOLITAIRES

MATÉRIEL

- 20 bâtons de bois à chair tendre (sureau, ronce, framboisiers...) de 20 centimètres de long de diamètres différents
- Du fil de fer
- Une corde

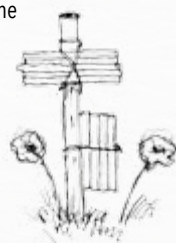
Les abeilles solitaires sont de précieux alliés du jardin. En butinant les fleurs du potager, elles permettent la production de légumes. Sans pollinisateurs comme elles, pas de récolte !

- Rassemblez les bâtons ensemble en un bouquet. Vous pouvez ajouter des tiges creuses de graminées dedans.

- Liez le tout avec du fil de fer pour façonner un petit fagot.

A l'aide d'une corde, accrochez le fagot à une branche d'arbre. Si les abeilles solitaires si plaisent la première année, elles y reviendront tous les ans.

- Fixez vos fagots sur un piquet dans votre potager.



COMMENT FAIRE ? OBSERVER LA VIE DU POTAGER

- Pour observer de manière ludique la vie et l'évolution du potager : vous pouvez dessiner ou prendre des photos semaine après semaine.

- Un bon moyen d'aider la recherche à étudier les insectes pollinisateurs : participez au Spipoll (Suivi photographique des insectes pollinisateurs). Ce programme de sciences participatives est facile : choisissez une plante en fleur, photographiez pendant 20 minutes tous les insectes qui viennent butiner. Recadrez vos photos, si possible identifiez les insectes et postez vos données sur www.spipoll.org



Objets détournés, matériaux recyclés, pour votre potager misez sur la récup' ! Avec quelques aménagements et du bon sens, on peut aussi avoir un potager économe en eau ou arroser à moindre coût !

COMMENT FAIRE ? UNE SERRE AVEC DE LA RÉCUP'

MATÉRIEL

- Une chute de grillage
- Un morceau de bâche transparente (un sac à gravats ouvert peut fait faire l'affaire !)
- Du fil de fer
- Une pince coupante

- Disposez le grillage en dôme autour de vos plants à protéger. Attachez les bandes de grillage entre elles si besoin avec du fil de fer.

- Enterrez une partie du grillage dans la terre, pour qu'il reste en place. Vous éloignerez aussi, par la même occasion, quelques animaux gourmands.

- Récupérez des sacs en plastique épais et translucide du type sac à gravats. Coupez-les de façon à obtenir un morceau plat. Recouvrez votre tunnel de grillage de ce plastique et attachez-le avec des morceaux de fil de fer en faisant des petits trous.



- Lors des grosses chaleurs, retirez le sac translucide, mais laissez le grillage, vous pourrez ainsi replacer à loisir votre bâche dès que le temps s'avère moins clément.



Pour ne pas consommer trop d'eau, des petites habitudes sont bonnes à prendre.

- Par exemple, laissez votre arrosoir à proximité dans la cuisine. Lorsque vous lavez vos légumes, récupérez l'eau de lavage, et versez-la dans l'arrosoir ! Elle resservira sans problème pour le potager !



- Il est conseillé de privilégier l'eau de pluie pour arroser son potager. En effet, contrairement à celle du robinet, cette eau est dépourvue de chlore et de calcaire. Par ailleurs, si l'eau du robinet est trop froide, elle risque d'abîmer vos plants. Pour récupérer de l'eau de pluie, laissez au milieu de votre jardin ou de votre cour une grande poubelle vide. Après une belle averse, vous pouvez récupérer quelques litres ! Il existe aussi des cuves de récupération d'eau de pluie à placer sous une gouttière. Vous pouvez en trouver facilement d'occasion sur Internet.

COMMENT FAIRE ? DES ÉTIQUETTES POUR PLANTES

Au début du potager, alors que rien n'est sorti, ou que ce ne sont que des plantules, pas facile de retrouver ce que l'on a planté où ! Rien de tel qu'une petite signalétique faite maison avec les enfants pour s'y retrouver !

- Prenez des galets, ou des carreaux de carrelage cassé, (des grandes cuillères ou des bâtons d'esquimaux peuvent faire l'affaire pour les carrés potagers des plus jeunes !), et organisez un atelier peinture pour écrire le nom des légumes plantés.

- Avec les galets, il est possible aussi de peindre des coccinelles ou des abeilles pour décorer les allées du potager.



Suprême récompense du potager, pour les petits comme pour les grands : le moment de déguster les produits de son travail. Tous ces moments d'attention passés au potager auront éveillé l'envie de goûter et, on vous le souhaite, de recommencer le printemps prochain.

ASTUCE

A ne pas jeter non plus : les cosses des petits pois ! Cuites dans un bouillon avec d'autres légumes de printemps (carottes nouvelles, petits oignons...) et quelques herbes fraîches comme le persil, elles sont délicieuses. Une fois infusé, pensez à mixer le bouillon (attention, aux éclaboussures !) puis à le filtrer. Une touche de crème dans l'assiette des enfants, ça fait un malheur !

ASTUCE

Pour produire ses graines, il faut des légumes de qualité. Pensez à vous procurer des graines reproductibles et rustiques auprès de voisins jardiniers, auprès d'une grainothèque proche de chez vous ou dans une bourse aux graines.

COMMENT FAIRE ?

UNE RECETTE ZÉRO DÉCHET AVEC MES LÉGUMES !

MATÉRIEL

- ▶ Un petit mixeur

INGRÉDIENTS

- ▶ Les fanes d'une botte de radis ou de carotte (une demi-botte dans ce cas)
- ▶ De l'huile d'olive
- ▶ De la chapelure, ou du pain dur réduit en miettes
- ▶ Du parmesan
- ▶ Une demi-gousse d'ail
- ▶ Crème liquide (en option)

Pesto de fanes de radis ou de carottes

Placer tous les ingrédients dans le mixeur et mixer. Vous devez obtenir la consistance pâteuse d'un pesto. Si l'ail est trop présent, ajouter de l'huile d'olive et de la chapelure (ou des miettes de pain dur). Salez, poivrez, et servez froid sur des pâtes chaudes. Pour adoucir le goût pour les enfants, mettez un peu de crème liquide dans la préparation.

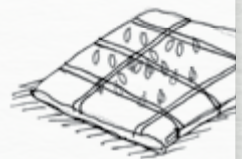


COMMENT FAIRE ? FAIRE SA GRAINTHÈQUE

C'est économique, c'est valorisant (quelle joie de récolter les légumes issus de ses semences) et c'est une activité qui peut se faire avec les enfants !

Récupérez les graines sur de beaux fruits et légumes bien mûrs. Passez les graines 48h au congélateur pour éliminer les nuisibles. Pour cela, elles doivent être placées dans un récipient étanche. Stockez les graines au frais, au sec et à l'abri de la lumière.

- ▶ Faites tremper les graines trois ou quatre jours
- ▶ Rincez-les
- ▶ Étalez-les sur un linge pour les faire sécher, à l'ombre



Le Parc naturel régional des Caps et Marais d'Opale est une création de la Région Hauts-de-France avec la coopération du Département du Pas-de-Calais, et la participation de l'État, des organismes consulaires, des intercommunalités et des communes adhérentes.



BP 22 – 62142 Le Wast
Tél. 03 21 87 90 90
info@parc-opale.fr
www.parc-opale.fr
Facebook : Parc Opale

