

Les légumes-feuilles et les légumes-fruits

Espèce	Incontournable	Quantité	Semis successifs	Parties comestibles	Transformation
Asperge		24		Tiges	Marinade, congélation, lacto-fermentation
Bette à carde		12	3 semis au printemps	Feuilles, tiges	Marinade, déshydratation, congélation, lacto-fermentation
Brocoli		20		Feuilles, fleurs, pousses, tiges	Marinade, déshydratation, congélation, lacto-fermentation
Chicorée		40	3-4 semis au printemps	Feuilles	
Chou chinois		400	2 semis au printemps, 2 semis à la fin de l'été	Feuilles, tiges	Marinade, congélation, lacto-fermentation
Chou frisé - Kale	Incontournable	36	3-4 semis au printemps	Feuilles, tiges	Déshydratation, congélation, lacto-fermentation
Chou Marin		12		Feuilles, fleurs, pousses, racines	
Chou pommé		40		Feuilles	Congélation, lacto-fermentation
Citrouille		6		Fruits, graines	Déshydratation, congélation, alcool
Concombre		9		Fruits	Marinade, lacto-fermentation
Courge		12		Fruits, graines	Déshydratation, congélation
Courgette		6		Fruits	Déshydratation
Haricot grimpant	Incontournable	50	3-4 semis à la fin du printemps	Fruits, graines	Marinade, déshydratation, congélation, lacto-fermentation
Haricot nain	Incontournable	100	3-4 semis à la fin du printemps	Fruits, graines	Marinade, déshydratation, congélation, lacto-fermentation
Laitue		300	3 semis au printemps; 2-3 semis à la fin de l'été	Feuilles	
Moutarde		200	4 semis au printemps; 1-2 semis à la fin de l'été	Feuilles, graines	Séchage (tisane, épice), lacto-fermentation
Piment		4		Fruits, graines	Marinade, déshydratation, séchage (tisane, épice), lacto-fermentation
Pois	Incontournable	400	3 semis à la fin du printemps	Fruits, graines	Marinade, déshydratation, congélation, lacto-fermentation
Poivron		24		Fruits	Marinade, congélation, lacto-fermentation
Tomate		36		Fruits	Marinade, déshydratation, congélation, lacto-fermentation