

Soyez prêts

Nourrir une famille de 4 à 5 personnes toute l'année

Les légumes racines et les bulbes

Espèce	Incontournable	Quantité	Semis successifs	Parties comestibles	Transformation
Ail	Incontournable	36		Fleurs, Racines	Marinade, déshydratation, séchage (tisane, épice), lacto-fermentation
Betterave		150	3 semis à la fin du printemps	Feuilles, racines	Marinade, déshydratation, congélation, lacto-fermentation
Carotte		1000	3-4 semis à la fin du printemps	Feuilles, racines	Marinade, déshydratation, congélation, lacto-fermentation
Chervis		12		Racines	Congélation
Chou-rave		40	3-4 semis au printemps	Feuilles, tiges	Marinade, déshydratation, congélation, lacto-fermentation
Navet	Incontournable	200	3 semis au printemps; 2 semis à la fin de l'été	Feuilles, racines	Marinade, déshydratation, congélation, lacto-fermentation
Oignon	Incontournable	300		Racines, tiges	Marinade, déshydratation, séchage (tisane, épice), lacto-fermentation
Panais	Incontournable	150		Feuilles, racines	Marinade, déshydratation, congélation, lacto-fermentation
Poireau	Incontournable	60		Feuilles	Marinade, déshydratation, congélation, lacto-fermentation
Pomme de terre	Incontournable	60		Racines	Déshydratation, congélation, alcool
Radis		200	3 semis au printemps; 2 semis à la fin de l'été	Feuilles, racines	Marinade, déshydratation, lacto-fermentation
Raifort		1		Racines	Marinade, déshydratation, séchage (tisane, épice)
Rutabaga	Incontournable	200		Feuilles, racines	Marinade, déshydratation, congélation, lacto-fermentation
Scorsonère	Incontournable	6		Racines	Congélation
Souchet		24		Racines	Déshydratation
Topinambour	Incontournable	24		Racines	Marinade, lacto-fermentation, farine