

Vers l'autonomie alimentaire

Soyez prêts!

Les puristes de l'autonomie alimentaire produisent tout, des outils aux semences. Les plus laxistes des jardiniers se satisfont de produire quelques légumes et fines herbes pour leur consommation estivale. Entre les deux, plusieurs aimeraient servir à leur table la production de leur potager le plus souvent possible. Et pourquoi pas 12 mois par année?

D'ailleurs, les avantages de ce rêve parfaitement réalisable abondent, par exemple :

- Meilleur contrôle de la qualité;
- Meilleur choix de variétés
- À l'abri des hausses de prix
- Moins vulnérable aux pénuries.

Mais comment aspirer à une plus grande autonomie alimentaire?

Nos ancêtres possédaient cette science, mais la transmission de leurs connaissances a connu des ratées avec l'arrivée de l'industrialisation et la croissance des villes.

Heureusement, cet article répond aux questions relatives au nombre et à la nature des espèces qui devraient figurer dans un potager appelé à nourrir 4 à 5 personnes toute l'année. L'objectif est d'engranger des récoltes qui fourniront les calories et les protéines nécessaires à une alimentation saine et équilibrée, hiver comme été.

Bien sûr, pour se nourrir toute l'année, il faut plus qu'un balcon. Cependant, en fonction de l'espace disponible, on peut faire des choix plus éclairés quant aux espèces à privilégier en raison de leur teneur calorique et protéique.

Quelles espèces cultiver

Très souvent, nos goûts culinaires dictent le choix des légumes qui pousseront dans notre potager, et c'est tout à fait normal.

Par contre, si l'on tient compte de leur teneur calorique et protéique, certains légumes pourraient s'ajouter à cette liste, quitte à laisser moins d'espace à une autre variété moins nutritive. Plusieurs d'entre eux produisent des graines comestibles, mais nombre de légumes-racines et de bulbes comestibles en sont. Les légumes-feuilles et les légumes-fruits sont surtout très riches en fibres, en vitamines et minéraux.

Quand on vise l'autonomie alimentaire, la valeur nutritive des aliments devrait davantage guider nos choix. Pour bien s'alimenter sur toute l'année, il faut aussi penser aux légumes que l'on peut transformer en conserve, congeler ou garder en chambre froide pour garnir notre table en hiver.

Maximiser l'espace

Grâce au maraîchage biointensif, la production d'un potager de 180 m² (environ 45 pi x 45 pi ou 2025 pi²) permet de nourrir une famille de 4 à 5 personnes pendant une année. Cette technique agricole durable a fait ses preuves et se base sur les principes suivants :

- Culture sur butte : lors de l'établissement de la parcelle, on travaille le sol en profondeur (équivalant à 2 fers de bêche) et par la suite, on passe seulement la grelinette* pour ne pas détruire l'écosystème du sol.
- Ajout de matière organique : un compost à base de résidus verts est incorporé dans le sol la première année, ainsi que des amendements qui favorisent l'établissement d'un bon écosystème du sol (activateur de sol, mychoryze, algues marines, etc.) et du paillis en surface.
- Semis et plantations en quinconce : ainsi, on maximise l'espace pour obtenir un rendement plus élevé au m² en plus de garder la surface du sol plus fraîche et humide.
- Rotation des cultures : en fonction de leur besoin en azote.
- Usage de plantes à grains, à feuilles, à fruits et à racines pour maintenir le système auto-fertile et produire une nourriture variée à valeur nutritive élevée.

Ceux et celles qui souhaitent en apprendre davantage sur le maraîchage biointensif peuvent lire le best-seller *Le Jardinier-maraîcher* de Jean-Martin Fortier publié chez Écosociété (2015, 240 pages), un ouvrage de référence reconnu mondialement.

Un outil à découvrir : la grelinette

Son nom est fort joli, son efficacité redoutable et sa manipulation facile : que demander de plus!

Mais le plus gros avantage de la grelinette est d'ameublir le sol sans le retourner. De cette façon, on ne détruit pas les écosystèmes du sol et celui-ci maintient une bonne fertilité, naturellement!

(au lieu de décrire l'outil, mettre une photo)

Ce qu'il faut savoir...

Sous forme de tableaux, voici la liste des légumes et fines herbes à cultiver dans un potager pour nourrir 4-5 personnes toute l'année.

- Dans la colonne « Valeur » se trouve une note attribuée par des chercheurs de l'Université William Paterson aux États-Unis. Cette note a été obtenue selon une évaluation de la teneur en fibres, en potassium, en protéines, en calcium, en acide folique, en vitamines B12, A et D et autres nutriments importants pour la santé. Sans rien enlever aux autres légumes, ceux-ci sont considérés comme étant de super-aliments.
De plus, les espèces dotées d'un fond rouge se distinguent par une teneur calorique et protéique élevée.
- La colonne « Quantité » donne le nombre de plants à cultiver. Notez que pour de nombreuses variétés de légumes, on doit prévoir des semis successifs.
- La colonne « Semis successifs » nous dit quelles espèces doivent être semées de cette façon. La récolte de ces espèces arrive bien avant la fin de la saison. En les semant toutes les 2 semaines, on obtient un approvisionnement prolongé de légumes frais. De plus, la plupart de ces espèces se conservent sur une courte période seulement, au frais. En produire plus à la fois que ce que l'on peut consommer équivaut à gaspiller. Le nombre de semis successifs possibles d'effectuer dépend de la durée de la saison de croissance dans votre région.
- La colonne « Parties comestibles » indique quelles parties de la plante sont consommées.
- La colonne « Transformation » propose les diverses méthodes de transformation de votre récolte pour la rendre propre à la consommation ou pour la conserver sur une longue période.

Qui va où?

Cette grande quantité de légumes à cultiver dans un espace aussi modeste ne relève pas de la magie, mais de la planification. Aussi, un prochain article traitera de l'aménagement du jardin :

- où planter les espèces pérennes (vivaces, arbustes)
- comment organiser les semis successifs
- pourquoi jumeler 2 cultures sur une même planche, et plus encore

Avec toutes ces informations, vous pourrez démarrer votre projet d'autonomie alimentaire dès cette année en préparant le sol pour vos semis et plantations de 2021!

Les légumes-feuilles et les légumes-fruits					
Nom	Valeur	Quantité	Semis successifs	Parties comestibles	Transformation
Asperge		24		Tiges	Marinade, congélation, lacto-fermentation
Bette à carde	89,27	12	3 semis P*	Feuilles, tiges	Marinade, déshydratation, congélation, lacto-fermentation
Brocoli	34,89	40		Feuilles, fleurs, pousses, tiges	Marinade, déshydratation, congélation, lacto-fermentation
Chicorée	73,36	40	3-4 semis P	Feuilles	
Chou chinois	91,99	400	2 semis P; 2 semis FÉ*	Feuilles, tiges	Marinade, congélation, lacto-fermentation
Chou frisé - Kale		36	3-4 semis P	Feuilles, tiges	Déshydratation, congélation, lacto-fermentation
Chou Marin		24		Feuilles, fleurs, pousses, racines	
Chou pommé	24,51	120		Feuilles	Congélation, lacto-fermentation
Citrouille	33,82	9		Fruits, graines	Déshydratation, congélation, alcool
Concombre		9		Fruits	Marinade, lacto-fermentation
Courge	13,89	18		Fruits, graines	Déshydratation, congélation
Courgette		6		Fruits	Déshydratation
Haricot grimpant	rouge	50	3-4 semis FP	Fruits, graines	Marinade, déshydratation, congélation, lacto-fermentation
Haricot nain	rouge	200	3-4 semis FP	Fruits, graines	Marinade, déshydratation, congélation, lacto-fermentation
Laitue	70,73	400	3 semis P; 2-3 semis FÉ*	Feuilles	
Moutarde	61,39	300	4 semis P; 1-2 semis FÉ*	Feuilles, graines	Séchage (tisane, épice), lacto-fermentation
Piment		4		Fruits, graines	Marinade, déshydratation, séchage (tisane, épice), lacto-fermentation
Pois	rouge	600	3 semis FP	Fruits, graines	Marinade, déshydratation, congélation, lacto-fermentation
Poivron	41,26	24		Fruits	Marinade, congélation, lacto-fermentation
Tomate	20,37	40		Fruits	Marinade, déshydratation, congélation, lacto-fermentation

P = printemps (1^{er} semis en avril ou au début mai) FP = Fin du printemps (1^{er} semis au début juin) FÉ = Fin de l'été (1^{er} semis en août)

Les légumes racines et les bulbes					
Nom	Valeur	Quantité	Semis successifs	Parties comestibles	Transformation
Ail	rouge	36		Fleurs, Racines	Marinade, déshydratation, séchage (tisane, épice), lacto-fermentation
Betterave	87,08 (fanes)	200	3 semis FP*	Feuilles, racines	Marinade, déshydratation, congélation, lacto-fermentation
Carotte	22,6	1000	3-4 semis FP	Feuilles, racines	Marinade, déshydratation, congélation, lacto-fermentation
Chervis		12		Racines	Congélation
Chou-rave	25,92	60	3-4 semis P*	Feuilles, tiges	Marinade, déshydratation, congélation, lacto-fermentation
Navet	62,12/11,43 rouge	200	3 semis P; 2 semis FÉ*	Feuilles, racines	Marinade, déshydratation, congélation, lacto-fermentation
Oignon	rouge	300		Racines, tiges	Marinade, déshydratation, séchage (tisane, épice), lacto-fermentation
Panais	rouge	200		Feuilles, racines	Marinade, déshydratation, congélation, lacto-fermentation
Poireau	10,69 rouge	60		Feuilles	Marinade, déshydratation, congélation, lacto-fermentation
Pomme de terre	rouge	?		Racines	?
Radis	16,91	200	3 semis P; 2 semis FÉ	Feuilles, racines	Marinade, déshydratation, lacto-fermentation
Raifort		2		Racines	Marinade, déshydratation, séchage (tisane, épice)
Rutabaga	11,58 rouge	200		Feuilles, racines	Marinade, déshydratation, congélation, lacto-fermentation
Scorsonère	rouge	6		Racines	Congélation
Souchet		24		Racines	Déshydratation
Topinambour	rouge	24		Racines	Marinade, lacto-fermentation, farine

- P = printemps FP = Fin du printemps FÉ = Fin de l'été

Les plantes à graines				
Nom	Valeur	Quantité	Parties comestibles	Transformation
Caragancier		12	Fleurs, graines	
Haricot sec	rouge	400	Graines	Déshydratation, congélation, farine
Maïs à farine	rouge	200	Graines	Farine
Tournesol	rouge	40	Fleurs, graines	Huile

Les fines herbes et les plantes médicinales					
Nom	Valeur	Quantité	Semis successifs	Parties comestibles	Transformation
Amarante	rouge	24		Feuilles, graines	Farine
Aneth		50	6 semis P*	Feuilles, fleurs, graines	Congélation, séchage (tisane, épice), vinaigre
Basilic		200	2 semis FP*	Feuilles, fleurs, pousses	Marinade, congélation, séchage (tisane, épice), vinaigre
Bourrache		40		Feuilles, fleurs, tiges	Congélation, séchage (tisane, épice)
Camomille		24	Allemande : 1 semis FP et 1 semis FÉ*	Fleurs	Séchage (tisane, épice)
Capucine		24		Feuilles, fleurs, graines	Marinade, congélation, séchage (tisane, épice), vinaigre
Cataire		4		Feuilles	Séchage
Ciboulette	54,8	6		Feuilles, fleurs, tiges	Congélation, séchage (tisane, épice)
Consoude		3		Feuilles, pousses	Congélation, séchage (tisane, épice)
Cresson	100	100	5 semis P	Feuilles, fleurs	
Échinacée		12		Fleurs, racines	Séchage (tisane, épice)
Lavande		12		Feuilles, fleurs	Marinade, séchage (tisane, épice), vinaigre
Menthe		4		Feuilles	Marinade, congélation, séchage (tisane, épice)
Millepertuis		6		Fleurs	Séchage (tisane, épice)
Molène		6		Feuilles, fleurs	Séchage (tisane, épice)
Monarde		9		Feuilles, fleurs	Congélation, séchage (tisane, épice)
Origan		4		Feuilles	Marinade, congélation, séchage (tisane, épice)
Ortie		6		Feuilles	Congélation, séchage (tisane, épice)
Oseille		12		Feuilles	Marinade, congélation
Persil	65,59	6		Feuilles	Marinade, congélation, séchage (tisane, épice)
Pissenlit	46,34	36	5-6 semis P	Feuilles, fleurs, pousses, racines	Marinade, séchage (tisane, épice)
Plantain		4		Feuilles	Séchage (tisane, épice)
Sauge		2		Feuilles	Congélation, séchage (tisane, épice), vinaigre
Souci		12		Fleurs	Séchage (tisane, épice)
Thym		6		Feuilles, fleurs	Marinade, congélation, séchage (tisane, épice), vinaigre

- P = printemps FP = Fin du printemps FÉ = Fin de l'été