

LE GUIDE SIMPLE, COMPLET ET PRATIQUE

# POTAGER MALIN

Le guide simple pour réussir ton potager

+200  
DÉBUTANTS  
AIDÉS



**DÉBUTANT**

Pas à pas facile



**APPARTEMENT**

Balcon, terrasse  
ou petit jardin



**RÉSULTAT RAPIDE**

Récolte tes premiers  
légumes en quelques  
semaines



**ÉCONOMIQUE**

Des légumes frais  
toute l'année



LES MEILLEURS  
LÉGUMES  
POUR DÉBUTER



CALENDRIER  
DE PLANTATION  
MOIS PAR MOIS



ARROSAGE,  
PAILLAGE,  
ENGRAIS NATURELS



ASTUCES ET  
ERREURS À  
ÉVITER

MÊME SANS EXPÉRIENCE  
TOUT CE QU'IL TE FAUT POUR RÉUSSIR TON POTAGER

# Pourquoi ton potager échoue ?



## **Tu veux bien faire...**

Mais :

- ✗ Tes plantes meurent
- ✗ Tu ne sais pas quoi planter
- ✗ Tu essaies... mais rien ne marche

👉 Résultat :

✗ Tu perds du temps

✗ Tu te décourages

✗ Tu abandonnes

CE N'EST PAS TOI LE PROBLÈME.  
C'EST LA **MÉTHODE**.

Et ça, 90% des débutants ne le savent pas...

# Et si le problème ne venait pas de toi... ?

La vérité :

☞ Tu n'as jamais appris la bonne méthode.

Personne ne t'explique :

- ✓ Quoi planter
- ✓ Quand planter
- ✓ Comment s'en occuper

☞ Résultat :

Tu fais au hasard...

Et ton potager échoue.

Mais bonne nouvelle :

- 🌱 Une méthode simple existe
- 🌱 Adaptée aux débutants
- 🌱 Même en appartement

**C'est exactement ce que tu vas découvrir dans ce guide.**

# Ce que tu vas apprendre dans ce guide

✓ Les légumes les plus faciles à cultiver (même débutant)

✓ Quoi planter selon la saison

✓ Comment réussir même sur un balcon

✓ Les erreurs qui tuent tes plantes (à éviter absolument)

✓ Comment avoir des résultats rapides

🎁 Bonus 1 : Calendrier de plantation simple

🎁 Bonus 2 : Liste des plantes faciles

🎁 Bonus 3 : Astuces pour accélérer la croissance

**Tu peux commencer dès aujourd'hui.**

# Pourquoi ce guide fonctionne

Cette méthode est basée sur des principes simples :

- ✓ Testée par des débutants
- ✓ Adaptée aux petits espaces
- ✓ Facile à appliquer

👉 Pas besoin d'expérience

👉 Pas besoin de jardin

*Déjà utilisée par +200 débutants*

**Tu peux commencer dès aujourd'hui.**

# Les bases pour réussir ton potager



Pour réussir ton potager, tu dois respecter 3 bases simples :

## ☀️ 1. La lumière

Tes plantes ont besoin de soleil.

➡️ Minimum 4 à 6 heures par jour

## 💧 2. L'arrosage

Ni trop, ni pas assez.

➡️ La terre doit rester légèrement humide

## 🌱 3. Le bon terreau

Utilise un terreau de qualité.

➡️ C'est la base pour que tes plantes poussent

🌟 Si tu respectes ces 3 points, tu as déjà 80% du résultat.

# Comment arroser sans tuer tes plantes

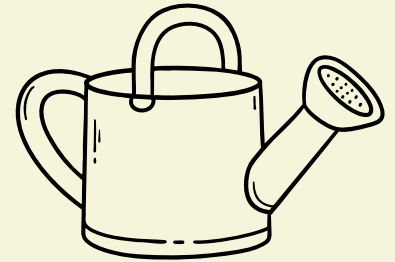
👉 L'arrosage est l'erreur numéro 1 des débutants.


💧 Quand arroser ?

- Le matin ou le soir (jamais en plein soleil)
- Évite les fortes chaleurs

💡 Comment savoir si ta plante a besoin d'eau ?

- Enfonce ton doigt dans la terre (2-3 cm)
- Si c'est sec → arrose
- Si c'est humide → attends



 Fréquence simple :

- Été : tous les jours (ou presque)
- Printemps : 2 à 3 fois par semaine
- Intérieur : moins souvent

⚠ Attention :

- Trop d'eau = racines qui pourrissent
- Pas assez = plante qui sèche

👉 Le but :

Une terre légèrement humide, jamais détrempée

# Bien choisir tes pots (très important)

🌱 1. Toujours des trous en dessous

- Sinon l'eau stagne
- Et les racines meurent



📏 2. Taille du pot :

- Tomates → grand pot (minimum 20-30 cm)
- Salade → pot moyen
- Basilic → petit pot ok

💡 Astuce simple :

👉 Plus le pot est grand → moins tu arroses souvent



🌿 3. Matière du pot :

- Plastique → garde mieux l'humidité
- Terre cuite → sèche plus vite (plus naturel)

👉 Si tu débutes :

Prends des pots simples + trous + assez grands

# Checklist pour réussir ton premier potager

Avant de commencer, vérifie ça 📌

- ✓ 2 à 3 plantes faciles (pas plus)
- ✓ Minimum 4 à 6h de soleil par jour
- ✓ Pots avec trous en dessous
- ✓ Terreau de qualité
- ✓ Arrosage régulier
- ✓ Observer ses plantes (très important)

💡 Règle simple :


👉 Plus tu fais simple → plus tu réussis



**Si tu respectes cette checklist, tu es déjà devant 90% des débutants.**


# Les plantes les plus faciles pour commencer

Si tu débutes, commence avec des plantes simples :

 Tomates cerises  
Très faciles à cultiver



➔ poussent bien en pot et rapidement

 Salade  
Idéale pour débiter




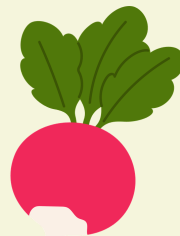
➔ pousse vite et demande peu d'entretien

 Basilic  
Parfait en intérieur ou balcon



➔ pousse facilement avec un peu de soleil

 Radis  
Ultra rapide à cultiver



➔ résultats visibles en quelques semaines

**Commence avec 2 ou 3 plantes maximum pour réussir facilement.**

# Quand planter pour réussir facilement

Tu n'as pas besoin de tout connaître.

👉 Retient simplement ça :

🌸 Printemps (idéal pour commencer)

- ➡ La majorité des plantes poussent facilement
- ➡ Parfait pour débiter

☀️ Été (entretien)

- ➡ Arroser régulièrement
- ➡ Récolter tes premiers légumes

🍂 Automne / Hiver (préparation)

- ➡ Préparer ton prochain potager
- ➡ Planifier ce que tu vas planter



**Le plus simple : commence au printemps**

# Les erreurs qui font échouer 90% des débutants

Si ton potager ne fonctionne pas, ce n'est pas un hasard.

👉 Voici les erreurs les plus fréquentes :

💧 1. Trop arroser

C'est l'erreur numéro 1.

➡ Les racines pourrissent

➡ Les plantes meurent



☀️ 2. Mauvaise exposition

Pas assez de soleil = pas de croissance

➡ Tes plantes stagnent

🌿 3. Choisir des plantes trop difficiles

Certaines plantes demandent de l'expérience

➡ Tu te décourages rapidement

**Évite ces erreurs et tu feras déjà mieux que la majorité des débutants.**

# La méthode simple pour réussir ton potager

Tu n'as pas besoin de faire compliqué.

👉 Voici la méthode la plus simple pour réussir :

🌱 1. Choisis 2 à 3 plantes faciles  
Commence petit.

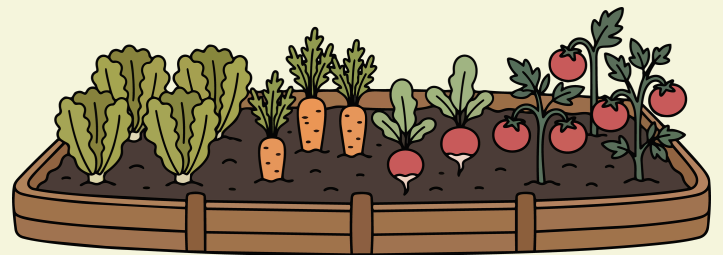
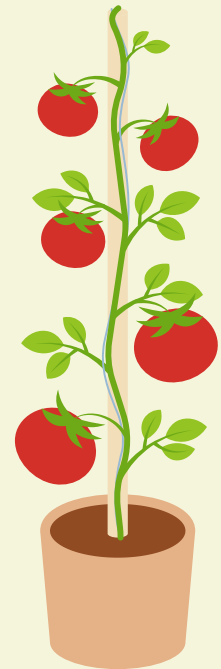
➡ Tomates, salade, basilic

☀️ 2. Place-les au bon endroit  
Assure-toi qu'elles ont du soleil

➡ Minimum 4 à 6h par jour

💧 3. Arrose correctement  
Garde la terre légèrement humide


➡ Ni trop, ni pas assez



**Si tu appliques ces 3 étapes, tu peux réussir ton potager rapidement.**

# Le matériel simple pour commencer


Tu n'as pas besoin de beaucoup de matériel.  
Voici le minimum pour commencer :

 Des pots avec trous

Indispensable pour éviter que l'eau stagne

➔ tes plantes respirent mieux



 Un bon terreau

Choisis un terreau universel

➔ c'est la base pour que ça pousse

 Un arrosoir simple

Pas besoin d'équipement compliqué

➔ arrose régulièrement



 (Option) Du paillage au pied de ton plant

Permet de garder l'humidité

➔ pratique en été

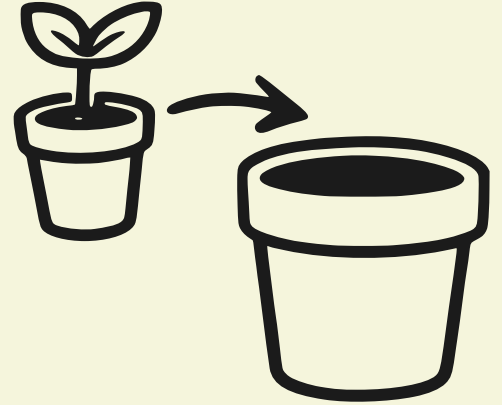
**Avec ça, tu peux déjà commencer ton potager.**

# Comment rempoter correctement ton plant acheté (étape par étape)

👉 Une bonne installation = 50% de la réussite.

Voici comment faire simplement :

- 🌱 1. Prépare ton pot
- Vérifie qu'il y a des trous en dessous
  - Ajoute un peu de terreau au fond



- 🌿 2. Retire délicatement le plant
- Appuie légèrement sur le pot d'origine
  - Tire doucement (sans casser les racines)

- 👐 3. Place le plant dans le nouveau pot
- Centre-le
  - Ajuste la hauteur (ni trop profond, ni trop haut)

- 🌿 4. Ajoute du terreau autour
- Remplis les côtés
  - Tasse légèrement avec les doigts

- 💧 5. Arrose directement
- Arrose légèrement après avoir planté
  - Cela aide la plante à s'adapter

🌟 **ASTUCE (IMPORTANT)**

👉 Ne tasse pas trop fort la terre

➡ les racines ont besoin d'air pour pousser



Un bon rempotage = une plante qui démarre bien et pousse plus vite.

# Mes conseils pour réussir plus vite

Quelques conseils simples qui font toute la différence :

- ✓ Commence avec des plants déjà poussés
  - ➔ plus facile que les graines
- ✓ Ne commence pas avec trop de plantes
  - ➔ 2 à 3 suffisent
- ✓ Observe tes plantes régulièrement
  - ➔ elles te montrent ce dont elles ont besoin
- ✓ Arrose le matin ou le soir
  - ➔ évite les fortes chaleurs



**Applique ces conseils et tu progresseras beaucoup plus vite.**

# Quand planter et quand récolter ?

👉 Pour réussir ton potager, le timing est essentiel :

🌱 Printemps (mars → mai) (éviter le gel selon région)

- ➡ tomates, salades, basilic
- ➡ période idéale pour commencer

☀️ Été (juin → août)

- ➡ entretien + arrosage régulier
- ➡ premières récoltes



🍂 Automne (septembre → novembre)

- ➡ radis, épinards
- ➡ dernières récoltes

❄️ Hiver

- ➡ repos / préparation
- ➡ planifie ton prochain potager



🍲 Quand récolter ?

- ✓ Quand les légumes sont bien formés
  - ✓ Quand la couleur est vive
  - ✓ Ne laisse pas trop longtemps
- (les périodes peuvent varier selon ta région)*

Récolter régulièrement stimule la production et garde la plante en bonne santé.

💡 Astuce : mieux vaut récolter un peu trop tôt que trop tard.

# Les plantes qui repoussent toutes seules

👉 Certaines plantes repoussent naturellement chaque année :

🌿 Menthe

- ➡ repousse toute seule
- ➡ pousse très vite
- ➡ idéale en pot

🌿 Ciboulette

- ➡ très résistante
- ➡ revient chaque année
- ➡ peu d'entretien

🌿 Romarin / Thym

- ➡ supportent bien le soleil
- ➡ vivent longtemps
- ➡ parfait pour balcon



👉 Coupe régulièrement = ça repousse encore plus

# Que faire avec ta récolte ?

🥗 Salade rapide maison

➡️ salade + tomates + huile d'olive

➡️ prêt en 2 minutes



🌿 Pesto maison (basilic)

➡️ basilic + huile + ail

➡️ ultra simple



🍅 Tomates cerises snack

➡️ à manger directement

➡️ ou avec du sel / mozzarella



💡 Le but :

👉 profiter directement de ce que tu fais pousser

# REMPOTER UNE PLANTE EN 6 ÉTAPES SIMPLES

POUR UN POTAGER SUR BALCON

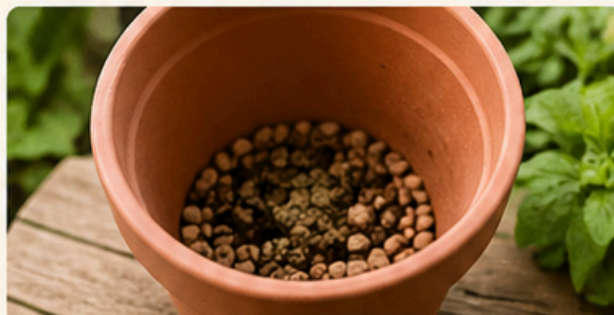


## 1 CHOISISSEZ UN POT PLUS GRAND



Le nouveau pot doit être 2 à 3 fois plus grand que l'ancien.

## 2 AJOUTEZ DU DRAINAGE AU FOND



Billes d'argile, graviers ou tessons pour éviter l'excès d'eau.

## 3 REMPLISSEZ AVEC DU BON TERREAU



Utilisez un terreau riche en nutriments spécial potager.

## 4 DÉMÊLEZ DOUCEMENT LES RACINES



Aérez légèrement les racines pour favoriser leur développement.

## 5 PLACEZ LA PLANTE AU CENTRE



Le collet (base de la tige) doit être au niveau du terreau.

## 6 REMPLISSEZ ET TASSEZ LÉGÈREMENT



Arrosez légèrement et placez à la lumière.



### ASTUCE BONUS

Rempotez de préférence au printemps pour une meilleure reprise !



Arrosez régulièrement



Exposez au soleil



Récoltez en abondance !



# CALENDRIER DE PLANTATION

## POUR UN POTAGER SUR BALCON



	JAN 	FÉV 	MAR 	AVR 	MAI 	JUIN 	JUIL 	AOÛT 	SEPT 	OCT 	NOV 	DÉC 
<b>LÉGUMES-FRUITES</b>												
Tomate												
Poivron / Piment												
Aubergine												
Concombre												
Courgette												
Potiron / Potimarron												
<b>LÉGUMES-FEUILLES</b>												
Salade												
Épinard												
Roquette												
Mâche												
Chou kale												
Blette / Poirée												
<b>LÉGUMES-RACINES</b>												
Radis												
Carotte												
Betterave												
Navet												
<b>AROMATIQUES</b>												
Basilic												Sensible au froid
Persil												
Ciboulette												
Thym												Vivace
Menthe												Vivace



Semis en intérieur



Plantation / Repiquage



Récolte



### ASTUCES

- Adaptez selon votre climat et l'exposition de votre balcon.
- Arrosez régulièrement et paillez pour garder l'humidité.
- Faites des semis échelonnés pour des récoltes continues.



Un potager organisé = des récoltes toute l'année !






# LA TAILLE DES POTS



## POUR UN POTAGER SUR BALCON



Le bon pot pour chaque légume = des plantes en pleine santé et de belles récoltes !

VOLUME DU POT	DIAMÈTRE DU POT	PROFONDEUR MINIMALE	NOMBRE DE PLANTS PAR POT	LÉGUMES / PLANTES CONCERNÉS	EXEMPLES
<b>3 à 5 L</b>  Idéal pour petits espaces et débutants	15 à 20 cm 	15 à 20 cm 	1 plant 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Radis</li> <li>• Laitue</li> <li>• Épinard</li> <li>• Roquette</li> <li>• Herbes aromatiques (basilic, persil, ciboulette...)</li> </ul>	
<b>7 à 10 L</b>  Parfait pour la plupart des légumes feuilles	20 à 25 cm 	20 à 25 cm 	1 plant 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade</li> <li>• Blettes</li> <li>• Chou kale</li> <li>• Betterave</li> <li>• Carotte</li> <li>• Poivron / Piment</li> </ul>	
<b>15 à 20 L</b>  Idéal pour les légumes fruits et les grosses plantes	25 à 30 cm 	25 à 30 cm 	1 plant 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomate</li> <li>• Aubergine</li> <li>• Concombre</li> <li>• Courgette</li> <li>• Haricot nain</li> <li>• Basilic (grand)</li> </ul>	
<b>25 à 40 L</b>  Pour les plantes volumineuses ou à fort développement	30 à 40 cm 	30 à 40 cm 	1 plant 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Courgette (variétés coureuses)</li> <li>• Concombre (variétés coureuses)</li> <li>• Poivron (gros plants)</li> <li>• Aubergine (grosses variétés)</li> </ul>	
<b>40 L et +</b>  Pour les très grandes plantes et une production maximale	40 cm et + 	40 cm et + 	1 plant 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomate (grosses variétés ou anciennes)</li> <li>• Aubergine</li> <li>• Patate douce</li> <li>• Arbustes à petits fruits (fraises, myrtilles...)</li> </ul>	

### CONSEILS IMPORTANTES

- ✓ Plus le pot est grand, plus les racines ont de place pour se développer.
- ✓ Un pot trop petit limite la croissance et la production.
- ✓ Assurez-vous que le pot a des trous de drainage.
- ✓ Utilisez un terreau de qualité et enrichi en nutriments.

### RAPPEL VISUEL



### BON À SAVOIR

Adapter la taille du pot à la plante permet d'économiser de l'eau, du terreau et d'obtenir de meilleures récoltes sur un petit espace.





# EXPOSITION AU SOLEIL



BIEN CHOISIR L'EMPLACEMENT DE SON POTAGER SUR BALCON

Le soleil est essentiel : il influence la croissance, la floraison et la production de vos légumes.

 <b>PLEIN SOLEIL</b> 6h et + par jour	 <b>SOLEIL MODÉRÉ</b> 3 à 6h par jour	 <b>MI-OMBRE</b> 1 à 3h par jour	 <b>OMBRE</b> Moins d'1h par jour
			
Idéal pour la majorité des légumes fruits et aromatiques. Exposition directe la majeure partie de la journée.	Convient aux légumes feuilles et à certains aromatiques. Soleil présent le matin ou en fin d'après-midi.	Adapté aux légumes feuilles qui tolèrent la chaleur. Soleil quelques heures seulement par jour.	Réservé aux plantes très tolérantes. Production plus faible et croissance plus lente.

## QUELS LÉGUMES OÙ ?

	<b>PLEIN SOLEIL</b> (6h et +)	<b>SOLEIL MODÉRÉ</b> (3 à 6h)	<b>MI-OMBRE</b> (1 à 3h)	<b>OMBRE</b> (Moins d'1h)
 <b>LÉGUMES FRUITS</b>	Tomate, Poivron, Piment, Aubergine, Concombre, Courgette, Potiron, Haricot, Melon	Tomate cerise, Concombre, Poivron, Aubergine	Haricot nain, Petits pois	-
 <b>LÉGUMES FEUILLES</b>	Laitue, Roquette, Épinard (printemps/automne), Blette, Mâche	Laitue, Épinard, Blette, Chou kale, Roquette, Mâche	Épinard, Mâche, Blette, Roquette, Laitue	Mâche, Épinard (tolérant), Cresson, Roquette
 <b>LÉGUMES RACINES</b>	Radis, Carotte, Betterave, Navet, Pomme de terre	Radis, Betterave, Carotte, Navet	Radis, Navet	Radis (petites récoltes)
 <b>AROMATIQUES</b>	Basilic, Persil, Coriandre, Ciboulette, Thym, Romarin, Origan, Estragon	Persil, Ciboulette, Coriandre, Menthe, Aneth	Menthe, Persil, Ciboulette	Menthe, Persil, Ciboulette

### CONSEILS PRATIQUES

- ✓ Observe ton balcon à différents moments de la journée pour connaître l'ensoleillement.
- ✓ Privilégie une exposition plein sud ou sud-ouest.
- ✓ En été, protège du soleil intense de l'après-midi avec une ombrière légère si besoin.
- ✓ Tournez régulièrement vos pots pour une homogène.



### COMMENT MESURER LE SOLEIL ?

Comptez le nombre d'heures de soleil direct sur votre espace par jour.



Notez les zones qui reçoivent le plus de lumière directe pour y placer vos légumes les plus exigeants.

### À RETENIR

Plus un légume fruit forme des fruits, plus il a besoin de soleil !

Feuilles = tolèrent moins de soleil mais préfèrent la fraîcheur.

Racines = s'adaptent à la plupart des expositions.



Chaque balcon est unique : observez, testez et adaptez pour un potager florissant !





# LES FRUITS ET LÉGUMES LES PLUS FACILES

## POUR DÉBUTER SUR BALCON OU PETIT JARDIN



✓ Des plantes résistantes, productives et parfaites pour les débutants !

### LÉGUMES FACILES

#### TOMATE CERISE



- ✓ Très productive
- ☀️ Aime le soleil
- 📅 Récolte : 60 à 70 jours

#### RADIS



- 🌱 Pousse très rapide
- ☀️ Peu d'espace
- 📅 Récolte : 20 à 30 jours

#### SALADE



- ☀️ Repousse rapide
- ☀️ Peu exigeante
- 📅 Récolte : 30 à 45 jours

#### COURGETTE



- ☀️ Très productive
- ☀️ Besoin de soleil
- 📅 Récolte : 50 à 60 jours

#### POIVRON / PIMENT



- ☀️ Facile à cultiver
- ☀️ Aime la chaleur
- 📅 Récolte : 70 à 90 jours

#### HARICOT VERT



- ☀️ Pousse vigoureuse
- ☀️ Peu d'entretien
- 📅 Récolte : 50 à 60 jours

#### CONCOMBRE



- 🌱 Pousse rapide
- 💧 Besoin d'eau
- 📅 Récolte : 50 à 60 jours

#### ÉPINARD



- 🌱 Très rustique
- 💧 Supporte la fraîcheur
- 📅 Récolte : 30 à 40 jours

#### BASILIC



- 🌱 Aromatique facile
- ☀️ Aime le soleil
- 📅 Récolte : en continu

#### MENTHE



- 🌱 Très résistante
- 💧 Peu exigeante
- 📅 Récolte : en continu

#### OIGNON



- ☀️ Facile à réussir
- 💧 Peu d'entretien
- 📅 Récolte : 90 à 120 jours

#### CAROTTE



- 🌱 Idéale en pot profond
- 🕒 Patience et arrosage
- 📅 Récolte : 80 à 100 jours

### FRUITS FACILES

#### FRAISE



- 🌱 Parfaite en pot
- ☀️ Aime le soleil
- 📅 Récolte : mai à oct.

#### FRAMBOISE



- 🌱 Vivace et résistante
- 💧 Peu d'entretien
- 📅 Récolte : juin à sept.

#### MYRTILLE



- 🌱 Plante acidophile
- 💧 En pot de préférence
- 📅 Récolte : juin à août

#### CITRON



- 🌱 Parfait en pot
- ☀️ Aime le soleil
- 📅 Récolte : toute l'année

#### FIGUE



- 🌱 Arbre rustique
- ☀️ Supporte la chaleur
- 📅 Récolte : août à sept.

#### GROSEILLE



- 🌱 Facile et productive
- 💧 Peu d'entretien
- 📅 Récolte : juin à juil.

#### CONSEILS POUR BIEN DÉBUTER



**Choisissez des pots adaptés**  
Assurez-vous qu'ils aient des trous de drainage et la bonne taille.



**Utilisez un bon terreau**  
Un terreau riche et drainant favorise la croissance.



**Arrosez régulièrement**  
Le balcon sèche vite : vérifiez l'humidité tous les jours.



**Exposez au soleil**  
La plupart des légumes et fruits ont besoin d'au moins 6h de soleil par jour.

#### POURQUOI CES PLANTES ?

- ✓ Faciles à trouver en jardinerie ou en ligne
- ✓ Peu d'entretien et résistantes
- ✓ Adaptées aux pots et petits espaces
- ✓ Récoltes rapides et gratifiantes
- ✓ Idéales pour prendre confiance !



#### À ÉVITER AU DÉBUT

- ✗ Les plantes trop exigeantes (chou-fleur, poireau, céleri-rave...)
- ✗ Les légumes qui demandent beaucoup de place (courge, pastèque, maïs...)
- ✗ Les plantes sensibles aux maladies

💡 Commencez petit, observez, apprenez et surtout... amusez-vous !



# QUAND ET COMMENT RÉCOLTER ?



## POUR UN POTAGER SUR BALCON RÉUSSI



**LA RÉCOLTE** : l'étape qui récompense vos efforts ! Récolter au bon moment permet d'avoir des légumes meilleurs en goût, plus nutritifs et encourage de nouvelles productions.



### QUAND RÉCOLTER ?

#### TOMATE CERISE



Quand les fruits sont bien colorés et légèrement souples au toucher.

★ Plus vous récoltez régulièrement, plus la plante produit !

#### COURGETTE



Idéale entre 15 et 20 cm. Ne pas laisser grossir, elles deviennent moins tendres.

★ Récolte tous les 2 à 3 jours.

#### SALADE



Feuilles à récolter quand elles sont bien formées et avant la montée en graines.

★ Cueillez feuille à feuille ou toute la tête.

#### RADIS



Dès que les racines sont bien formées (environ 3 à 4 semaines après le semis).

★ Ne pas laisser grossir sinon ils deviennent piquants.

#### POIVRON / PIMENT



Quand les fruits sont bien colorés. Plus ils mûrissent, plus ils sont doux (poivron) ou forts (piment).

★ Couper avec un sécateur en laissant un petit pédoncule.

#### CONCOMBRE



Entre 15 et 20 cm, quand la peau est lisse et brillante.

★ Récolte régulière pour stimuler la production.

#### HARICOT VERT



Quand les gousses sont jeunes, fines et cassantes. Environ 50 à 60 jours après le semis.

★ Récoltez tous les 2 jours pour une production continue.

#### ÉPINARD



Feuilles à récolter quand elles sont bien développées. Avant la floraison.

★ Cueillez les grandes feuilles extérieures.

#### AUBERGINE



Quand le fruit est brillant, ferme et que la peau ne marque pas sous le doigt.

★ Couper avec un sécateur en laissant un peu de tige.

#### FRAISE



Quand les fraises sont bien rouges et parfumées.

★ Récoltez le matin pour plus de saveur.



### COMMENT RÉCOLTER ?



#### UTILISEZ LE BON OUTIL

Un sécateur propre pour les fruits et légumes à tige dure (tomate, aubergine, poivron...). Vos mains ou des ciseaux pour les feuilles et petites récoltes.



#### RÉCOLTEZ LE MATIN

Le matin, les légumes sont plus frais, plus croquants et se conservent mieux.



#### RÉCOLTEZ RÉGULIÈREMENT

Plus vous récoltez souvent, plus vos plantes produisent de nouveaux légumes.



#### NE PAS TIRER

Ne tirez jamais sur les fruits ou les feuilles, cela peut abîmer la plante. Coupez proprement.



### CONSEILS DE CONSERVATION

#### AU RÉFRIGÉRATEUR

Tomates, courgettes, concombres, poivrons, salades, épinards.

À consommer dans les 3 à 5 jours.



#### À TEMPÉRATURE AMBIANTE

Tomates (si bien mûres), aubergines, courges.

À l'abri de la lumière et de la chaleur.



#### À SÉCHER

Aromatiques (basilic, thym, romarin...), piments, haricots, tomates séchées.

Suspendez ou utilisez un déshydrateur.



#### À CONGELER

Haricots verts, épinards, coulis de tomates, herbes hachées.

Blanchir les légumes avant de congeler.



### À RETENIR

Observer, attendre le bon moment et récolter avec soin, c'est la clé d'un potager abondant et savoureux !





# CHECK-LIST



## LE POTAGER DE BALCON OU PETIT JARDIN

✓ Liste complète pour bien débuter !



### 1. PLANIFICATION

- Définir l'emplacement (soleil, accès à l'eau)
- Vérifier l'ensoleillement (au moins 4-6h/jour)
- Choisir les légumes adaptés à l'espace
- Planifier l'agencement des pots / bacs
- Prévoir la rotation des cultures



### 2. CONTENANTS

- Choisir des pots/bacs avec trous de drainage
- Adapter la taille du pot au légume
- Utiliser des soucoupes ou réservoirs si besoin
- Nettoyer les contenants avant utilisation
- Surélever si possible pour un bon drainage



### 3. TERREAU & FERTILISATION

- Utiliser un terreau spécial potager
- Vérifier la qualité et l'aération du terreau
- Ajouter du compost ou engrais organique
- Mélanger avant la plantation
- Nourrir régulièrement les plantes



### 4. SEMIS & PLANTATION

- Lire les conseils de semis / plantation
- Respecter les distances entre plantes
- Semer à la bonne profondeur
- Repiquer délicatement les plants
- Arroser après la plantation



### 5. ARROSAGE

- Arroser régulièrement sans excès
- Vérifier l'humidité du terreau
- Arroser de préférence le matin ou le soir
- Éviter d'arroser les feuilles
- Adapter selon la météo et la saison



### 6. EXPOSITION & EMPLACEMENT

- Placer les plantes selon leurs besoins en soleil
- Protéger du vent fort
- Déplacer les pots si besoin pour plus de soleil
- Éviter les zones trop ombragées
- Penser à la lumière réfléchie (murs, sols clairs)



### 7. ENTRETIEN

- Enlever régulièrement les mauvaises herbes
- Aérer la terre en surface
- Pailler pour conserver l'humidité
- Pincer / tailler si nécessaire
- Surveiller la croissance des plantes



### 8. SURVEILLANCE

- Observer régulièrement les feuilles
- Détecter rapidement maladies / ravageurs
- Agir avec des solutions naturelles si besoin
- Vérifier le dessous des feuilles
- Enlever les feuilles abîmées



### 9. RÉCOLTE

- Récolter au bon moment
- Ne pas attendre trop longtemps
- Récolter régulièrement pour stimuler la production
- Utiliser des outils propres
- Profiter de ses récoltes !



### LÉGUMES FACILES POUR DÉBUTER

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| ✓ Tomate cerise | ✓ Concombre        |
| ✓ Radis         | ✓ Épinard          |
| ✓ Salade        | ✓ Poivron / Piment |
| ✓ Courgette     | ✓ Fraise           |
| ✓ Basilic       | ✓ Haricot nain     |



### RAPPEL : LES 5 CLÉS DU SUCCÈS

- 1 Du soleil ☀️
- 2 Un bon terreau 🌱
- 3 Un arrosage adapté 💧
- 4 De l'observation 👁️
- 5 De la patience et du plaisir ! ❤️



### NOTES PERSONNELLES

.....

.....

.....

.....

.....



### À FAIRE CETTE SAISON

.....

.....

.....

.....

# PLAN & DISPOSITION D'UN POTAGER SUR BALCON

RÉCOLTER PLUS DANS UN MINIMUM DE PLACE !

Chaque centimètre compte : on optimise l'espace, la lumière et la verticalité.



## OÙ PLACER VOTRE POTAGER ?



**Le plein soleil (idéal) :**  
6h de soleil / jour  
Minimum



**Mi-ombre :**  
4-6h de soleil / jour  
(parfait pour salades, herbes, épinards)



**À l'abri du vent**  
(derrière un mur, une rambarde, ou avec un brise-vent)



**Près d'un point d'eau** pour faciliter l'arrosage



**Facile d'accès** pour l'entretien et la récolte

## TECHNIQUES POUR UN MAXIMUM DE RÉCOLTES DANS UN MINIMUM DE PLACE

### CULTIVER EN HAUTEUR



Utilisez des tuteurs, treillis, filets et étagères pour faire grimper vos légumes et libérer de la place au sol.

### JARDINIÈRES SUSPENDUES



Accrochez des jardinières aux murs ou au garde-corps pour vos salades, herbes, radis, fraises...

### ÉTAGÉRER



Installez des étagères ou supports à plusieurs niveaux pour multiplier les surfaces de culture verticalement.

### ASSOCIATIONS MALINES



Associez les plantes compatibles (ex : tomate + basilic) pour gagner de la place et améliorer les récoltes.

### CULTURES EN CONTINU



Semez et plantez en décalé (toutes les 2-3 semaines) pour des récoltes continues toute la saison.

### POTS & BACS ADAPTÉS



Choisissez des pots profonds et des bacs rectangulaires pour optimiser le volume de terre.

## IDÉE DE PLAN D'IMPLANTATION

(Exemple pour un balcon de 3m x 1,5m)



## LES INDISPENSIBLES



Terreau léger et riche



Arrosoir ou système goutte à goutte



Paillage (paille, chanvre...)



Tuteurs, treillis, crochets



Outils de base (sécateur, pelle...)



Récupération d'eau de pluie

## LES LÉGUMES ET HERBES PARFAITS POUR PETITS ESPACES



Tomates cerises



Salades



Radis



Épinards



Fraises



Basilic



Persil



Ciboulette



Concombres



Pois



Piments



Aromatiques diverses

À RETENIR : ✓ Pensez verticalité ✓ Variez les contenants ✓ Associez intelligemment ✓ Arrosez régulièrement ✓ Observez et adaptez !



# BONUS & ASTUCES

## BRICOLAGE & RÉCUPÉRATION

### POUR CRÉER SON POTAGER SOI-MÊME

#### SANS RIEN DÉPENSER OU PRESQUE !



### 1. RÉCUPÉREZ, TRANSFORMEZ, PLANTEZ !

Tout peut avoir une seconde vie au jardin.

#### CAISSES EN BOIS



Parfaites pour les salades, fraises, aromatiques...

#### PALETTES



Fixées au mur pour créer un jardin vertical.

#### BOUTEILLES PLASTIQUE



À suspendre ou à poser. Idéal pour les fraises, herbes, petites salades.

#### BOÎTES DE CONSERVE



Tomates cerises, basilic, persil... Pensez à percer le fond pour le drainage.

#### TETRA PAK / BRIQUES



Rincez, coupez, plantez ! Légers et parfaits pour les semis.

#### SEAU OU BASSINE



Pour les tomates, poivrons, aubergines... Percer le fond.

#### PNEUS USAGÉS



Solides et profonds, idéals pour les légumes gourmands.

#### BOUTEILLES EN VERRE



Mini-serres pour semis ou protection contre le froid.

#### BOÎTES À OEUFS



Parfaites pour démarrer ses semis à moindre coût.

#### VIEILLES ÉTAGÈRES



Transformez-les en étagères à plantes ou jardinières.

### 2. BRICOLEZ FACILE AVEC PEU DE MATÉRIEL

Des idées simples pour fabriquer vos propres équipements.

#### JARDINIÈRE EN BOIS

avec des planches ou des cagettes



Assemblez avec des vis récupérées ou de la ficelle.

#### POT À ARROSAGE GOUTTE À GOUTTE

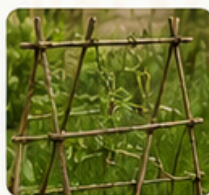
avec une bouteille



Percer le bouchon et enterrer près des racines.

#### TUTEURS EN BAMBOU MAISON

avec des branches



Attachez avec de la ficelle ou du tissu recyclé.

#### SERRE MINIATURE

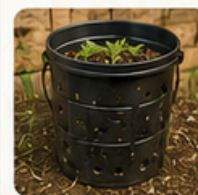
avec du plastique récupéré



Utilisez une bouteille, un film plastique ou un sac transparent.

#### COMPOSTEUR EXPRESS

avec une poubelle percée



Ajoutez des trous d'aération et c'est parti !

#### ÉTIQUETTES DE PLANTES

avec des bouchons, bouts de bois ou ardoises



Écrivez au feutre ou gravez le nom de vos plantations.

### 3. ASTUCES 100% RÉCUP' ZERO DÉPENSE



#### PAILLAGE GRATUIT

Récupérez feuilles mortes, tonte de gazon séchée, paille ou carton pour protéger le sol et garder l'humidité.



#### ENGRAIS NATURELS

Utilisez vos épluchures (bananes, oignons, marc de café, coquilles d'œufs) pour nourrir vos plantes.



#### ANTI-NUISIBLES MAISON

Préparez un spray au savon noir, au vinaigre blanc ou avec l'ail pour éloigner pucerons et autres indésirables.



#### ARROSAGE MALIN

Récupérez l'eau de pluie ou l'eau de rinçage des légumes (non salée) pour arroser vos plantes.



#### CARTON AU JARDIN

Placez du carton au sol (sans encre colorée) sous vos cultures pour limiter les mauvaises herbes naturellement.



#### SEMIS MAISON

Récupérez des pots de yaourt, rouleaux de papier toilette ou boîtes d'œufs pour vos semis.

### 4. L'ESSENTIEL À RETENIR

- ✓ Récupérer, réutiliser, détourner pour ne rien jeter.
- ✓ Favorisez le fait maison, simple et efficace.
- ✓ Observez, testez, adaptez : chaque petit geste compte !



Avec un peu d'imagination, on peut créer un potager abondant sans rien dépenser !



RÉCUPÉREZ  
AUJOURD'HUI,  
RÉCOLTEZ DEMAIN !

ZÉRO DÉCHET,  
100% RÉCOLTES !



Le meilleur potager est celui qu'on crée avec le cœur et les mains !



# Ton potager commence **maintenant**

Tu as tout ce qu'il faut.

- 👉 Pas besoin d'attendre
- 👉 Pas besoin d'être expert
- ✓ Commence petit
- ✓ Applique la méthode
- ✓ Sois régulier



Dans quelques semaines, tu verras  
tes premiers résultats.

🌱 Ton potager commence aujourd'hui.

🙌 Merci d'avoir téléchargé ce guide