



BROCHURE  
DE DÉMARRAGE  
**BALCON  
TERRASSE**

**KIT DE GRAINES  
GOOD FOOD 2021**

**Comment réaliser  
votre potager  
sur votre balcon  
ou votre terrasse**



### Félicitations !

Vous allez cultiver vos propres légumes sur votre balcon ou votre terrasse.

Dès l'arrivée du printemps, vous pouvez semer vos graines biologiques de **salade à couper, tomate cerise et basilic**.

Vous trouverez dans cette brochure toutes les instructions de base pour **cultiver vos légumes de manière écologique**. Vous allez également recevoir par email des tutoriels **vidéos** au cours du printemps, qui vous montreront comment réaliser vos semis, repiquer vos tomates et planter vos plants dans des pots ou bacs.

Ces vidéos et encore plus d'**infos techniques** se trouvent sur : [www.environnement.brussels/kitdegraines](http://www.environnement.brussels/kitdegraines)

Des questions ? Faites appel gratuitement à l'aide des **Maîtres-Maraîchers**, un réseau de bénévoles formés pour vous aider : [www.maitremaraicher.brussels](http://www.maitremaraicher.brussels)

Bienvenue dans la communauté Good Food.  
Etes-vous déjà abonné à la newsletter Good Food ? Tous les 2 mois, une foule d'astuces concrètes pour cultiver en ville et adopter la Good Food attitude !  
[www.goodfood.brussels/newsletter](http://www.goodfood.brussels/newsletter)

Retrouvez toutes les formations, projets inspirants, adresses Good Food, formations et événements sur [le portail Goodfood.brussels](http://leportailgoodfood.brussels).

**Partagez vos expériences** du kit de graines sur les réseaux sociaux via les hashtags **#kitdegraines2021** et **#goodfoodbrussels** ou envoyez-nous vos réalisations, questions, suggestions à : [contact@maitre-maraicher.be](mailto:contact@maitre-maraicher.be)



## DÉMARRER SON POTAGER SUR BALCON OU TERRASSE



**Semez** dans des bacs en bois, dans des pots en terre cuite ou en plastique, ou dans des sacs en géotextile. Vous pouvez aussi les construire, récupérer ou acheter d'occasion.



Veillez à ce qu'il y ait au moins 1 trou dans le fond et que le pot ait au moins 20 à 30 cm de profondeur.

**Remplissez vos pots, bacs, sacs de :**

- un mélange compost-terre (50%-50%) ;

ou

- un terreau à base de compost ou un terreau biologique.



### Attention !

N'achetez pas de terreau contenant de la tourbe car son extraction détruit les zones naturelles.



- **Vos pots sont déjà remplis ?** Ajoutez 5 cm de compost, ou utilisez du purin végétal ou des engrais organiques pour amender votre terre.
- **Des questions sur le compost ?** Contactez un Maître-Composteur près de chez vous via [www.wormsasbl.org](http://www.wormsasbl.org)



**Semez dans un substrat humide** et pas trop profond.

De façon générale, une graine peut être enfouie de 3 à 5 fois sa taille, maximum.



Consultez la vidéo de semis pour plus de précisions : vous la recevrez via mail ou pouvez la trouver sur [www.environnement.brussels/kitdegraines](http://www.environnement.brussels/kitdegraines).



Semez dans plusieurs pots et/ou à plusieurs dates différentes. Cela limite les risques d'un arrosage oublié, d'un coup de froid au mauvais moment ou d'une limace affamée.



Tentez de garder une **terre humide**, sans qu'elle soit trempée.  
Règle d'or : un léger manque d'eau vaut mieux qu'un excès (souvent irréversible) !

Pour cela :

- Placez des sous-pots ;
- Gardez la terre couverte pour éviter trop d'évaporation ;
- Arrosez quand la terre est sèche sur plusieurs centimètres ;
- Récupérez au maximum l'eau de pluie pour l'arrosage.



Sur le site de l'IRM ([www.meteo.be](http://www.meteo.be)), vous pouvez suivre les prévisions des 2 prochaines semaines.



Vous partez en vacances ? N'oubliez pas de demander à quelqu'un d'arroser vos plantes.

Évitez tout produit chimique, qui nuit à l'environnement et à votre santé. Des problèmes avec des nuisibles ou des maladies ? Surveillez vos plants pour agir rapidement avec des méthodes naturelles. Consultez les info-fiches « **cultiver au naturel** » sur [www.environnement.brussels/cultiverenville](http://www.environnement.brussels/cultiverenville)



## SALADE À COUPER, FRENCH MIX

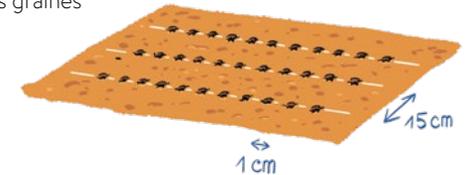


Soleil et mi-ombre (minimum 3h de soleil).



**Semez** les graines à 0,5 cm de profondeur.

Semez des lignes en laissant 1 cm entre les graines et 15 cm entre les lignes.



Dans un pot rond, espacez les graines d'environ 5 cm les unes des autres.

Semez de mars jusque début septembre. Étalonnez les semis pour récolter à plusieurs périodes.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	
<b>Semis</b>													
<b>Récolte</b>													



Une fois que les semis ont germé, arrosez 1 à 2 fois par semaine, afin de conserver une terre bien humide.



Pour **récolter**, cueillez les feuilles extérieures. Laissez environ 4 feuilles au centre, pour que la plante puisse continuer à pousser.



La laitue peut être intéressante à intercaler entre des cultures plus grandes, vu sa croissance rapide et sa tolérance à la mi-ombre.



## TOMATE-CERISE EN MÉLANGE



Plein soleil (minimum 6h de soleil).



**ÉTAPE 1A : Pré-emez** de février à avril à 0,5 cm de profondeur, une graine tous les 2 cm. Placez-les à l'intérieur, au soleil, en les arrosant un minimum (tous les 10 jours).



**Étape 1b (optionnelle)** : Si vous pré-emez dans des petits pots ou que vos plantes sont hautes et fragiles, **repiquez** les tomates après 1 mois dans un pot plus grand (10 cm de diamètre) et laissez-les en intérieur.

**ÉTAPE 2 : Plantez** une plante (stade 4 feuilles) à partir de mi-mai à l'extérieur. 1 plant par pot, min. 30 cm de diamètre et de profondeur.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis		■			■							
Récolte						■						



**Arrosez** ou remplissez les sous-pots tous les 10 jours. Par temps très chaud, arrosez pour garder un substrat humide en profondeur.

Prévoyez un **tuteur** pour vos tomates : un bâton en bambou d'environ 1m de haut enfoncé au pied, pour pouvoir fixer la plante au fur et à mesure qu'elle pousse.

La fleur de la tomate peut se **polliniser** d'elle-même. Mais les bourdons et autres pollinisateurs aident en faisant vibrer les fleurs. Pas de pollinisateurs ? Attirez-les avec des plantes mellifères ou secouez légèrement les fleurs à la main.



**Récoltez** les tomates quand elles ont une belle couleur ou sont un peu molles. Fin septembre, récoltez aussi les tomates vertes et les laissez-les finir de mûrir dans une armoire.



## BASILIC GENOVESE



Plein soleil (minimum 6 h de soleil).



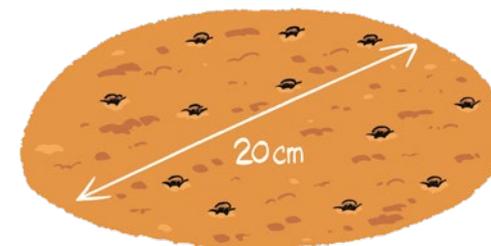
Prévoyez un pot d'au moins 15 cm de diamètre. **Semez** de mars à mi-mai à l'intérieur, à 0,5 cm de profondeur.



**Arrosez** les semis 1 fois par semaine, maximum. Plantez-les ou semez à l'extérieur dès mi-mai.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis			■		■							
Récolte						■						

**Semez** une dizaine de graines dans un pot de 15-20 cm ou en pleine terre (espace de 25 cm entre les plants et entre les rangs).



Une fois que les semis ont germé, **arrosez** 1 à 2 fois par semaine, afin de conserver une terre bien humide.



Quand votre basilic fait min. 15 cm de haut, **cueillez** déjà quelques feuilles en laissant au minimum 4 feuilles. Après, récoltez les grandes feuilles de basilic au fur et à mesure de votre besoin.



En mettant votre pot de basilic à l'intérieur avant le premier gel, vous pouvez en récolter jusqu'en novembre !

## DEMANDEZ DES CONSEILS AUX MAÎTRE-MARAÎCHERS

Sur le site des Maître-Maraîchers, encore plus de conseils sont regroupés pour chacun des légumes.

Consultez les articles sur : [www.maitremaraicher.brussels](http://www.maitremaraicher.brussels)



### Encore des questions ?

Jean-Marc, Jean et Magda sont prêts à vous conseiller !

Jean-Marc, maître-maraîcher depuis 2020, aime la diversité et la générosité des laitues. Une question concernant vos plants de salades? Jean-Marc a la réponse !

Pour Jean, maître-maraîcher depuis 2016, le basilic n'a plus de secret. Il sera heureux de répondre à vos questions à son sujet !

Magda, maître-maraîcher depuis 2013, est notre référence en tomates. Elle les cultive et les reproduit, avec le réseau des Jardins Semenciers. Une question concernant vos plants de tomate? Magda y répondra !

Contactez Jean-Marc, Jean et Magda à l'adresse [contact@maitre-maraicher.be](mailto:contact@maitre-maraicher.be)

Posez vos questions sur le **groupe Facebook** des Maître-Maraîchers :  
« Aide au potager à Bruxelles ».



**Partagez vos expériences** du kit de graines sur les réseaux sociaux via les hashtags **#kitdegraines2021** et **#goodfoodbrussels** ou envoyez-nous vos réalisations, questions ou suggestions à [contact@maitre-maraicher.be](mailto:contact@maitre-maraicher.be)

Cette brochure a été réalisée en collaboration avec l'asbl Tournesol-Zonnebloem, qui coordonne le réseau des Maîtres-Maraîchers.

Comité de rédaction : Joëlle Van Bambeke, Clara Moeremans - Coordination : Delphine Biquet.

Crédits photographiques : Gettyimages p. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 - Tournesol/Zonnebloem : p. 8

Illustrations : Frédéric Thiry

Editeurs Responsables : F. Fontaine & B. Dewulf - Avenue du Port 86 C/3000 - 1000 Bruxelles