

BROCHURE
DE DÉMARRAGE

PLEINE
TERRE

**KIT DE GRAINES
GOOD FOOD 2021**

**Comment réaliser
votre potager
en pleine terre**



bruxelles
environnement
.brussels

GoodFood

MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER

.brussels



DÉMARRER VOTRE POTAGER EN PLEINE TERRE

Félicitations !

Vous allez cultiver vos propres légumes dans un potager en pleine terre.

Dès le printemps, vous pouvez semer vos graines biologiques de **tomate, courgette et haricot à rames**.

Vous trouverez dans cette brochure 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, comment repiquer les tomates et planter vos plants dans votre potager.

Vous avez un doute sur la qualité de votre sol ? Le **guide pratique d'analyse de sols** pour potagers de Bruxelles Environnement vous aidera à identifier une éventuelle pollution et à cultiver sur un sol sain.

Ces vidéos, le guide pratique d'analyse de sols et encore plus d'**infos techniques** pour cultiver de manière écologique en ville se trouvent sur 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.be.

Bienvenue dans la communauté Good Food !
Êtes-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

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.

• **A partir d'un potager :**
Aérez la terre à l'aide d'une fourche-bêche et ajoutez 5 à 10 cm de compost.

• **A partir d'un jardin :**
Placez, en début de printemps, **des grands cartons sur la végétation**, de façon à totalement recouvrir la surface à cultiver (sans interstices !).
Couvrez-les d'une couche de 10-15 cm de compost. A partir de mi-mai, percez localement le carton ramoli pour planter les courgettes et tomates ou semer les haricots.



• **Des questions sur le compost ?** Contactez un maître-composteur près de chez vous via www.wormsasbl.org



• **Pré-semblez** vos graines de tomate et de courgette à l'intérieur dans des pots percés remplis 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.



Pour plus de précisions, consultez la vidéo de semis : vous la recevrez via mail courant du printemps ou retrouvez-la sur environnement.brussels/kitdegraines.



• Gardez un **sol couvert** (avec des feuilles, de la paille, un peu de tonte de gazon...) pour maintenir un sol humide et éviter de devoir trop arroser.

• **Récupérez** les eaux de pluie et limitez les arrosages pour économiser l'eau. Si votre sol est sec sur plusieurs cm de profondeur, arrosez abondamment (maximum 1 fois par semaine).



• Sur le site de l'IRM (www.meteo.be), vous pouvez suivre les prévisions des 2 prochaines semaines.



Semez vos graines 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.

Avant de les planter dehors, acclimitez vos plants, en les sortant déjà quelques heures, puis une nuit entière.



Attirez les abeilles et autres butineurs pour polliniser vos tomates, haricots et courgettes : placez quelques plantes mellifères (lavande, bourrache, phacélie...) dans le potager et pourquoi pas un abri à insectes. Vous pouvez aussi secouer légèrement les plantes de tomates. Si vous obtenez peu de fleurs de courgette en même temps, donnez un coup de pouce à la pollinisation en caressant successivement chaque pistil à l'aide d'un pinceau.

Évitez tout produit chimique, qui nuit à l'équilibre du sol et de la vie du sol. Des problèmes avec des nuisibles ? Surveillez vos plants pour agir rapidement avec des méthodes naturelles. Consultez les **info-fiches « cultiver au naturel »** sur www.environnement.brussels/cultiverenville



Pour éviter des dégâts à cause des limaces :

- Entourez vos plants de haricot et de courgette d'une bouteille en plastique coupée (ouverte ou percée) ou de coquilles d'oeufs pour dissuader les limaces.
- Cherchez les limaces à la tombée du jour : elles sortent alors de leur cachette.



MÉLANGE DE TOMATES POUR L'EXTÉRIEUR



Plein soleil (minimum 6h de soleil).



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



Étape 1b (optionnelle) : Si vous pré-semez dans des petits pots ou que vos plantes sont hautes et fragiles, repiquez les tomates après 1 mois dans un pot plus grand et laissez-les à l'intérieur.

ÉTAPE 2 : Plantez vos plants à partir de mi-mai à l'extérieur en pleine terre à distance de 60 cm entre les plants.

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



Arrosez tous les 10 jours, ou 1 fois par semaine par temps chaud. Apportez une grande quantité d'eau, pour humidifier le sol en profondeur.



Prévoyez un **tuteur** (en bambou ou en acier) de 2m de haut. Enfoncez-le dans le sol, afin de pouvoir y fixer vos plants de tomate au fur et à mesure.



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



Vous voulez une plante de tomate qui monte joliment en hauteur ? Retirez les **gourmands**, ces nouvelles petites tiges qui apparaissent au pied d'une feuille.



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**.



COURGETTE BLACK BEAUTY

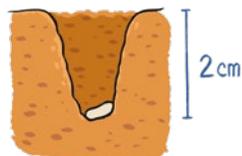


Plein soleil (minimum 6h de soleil).



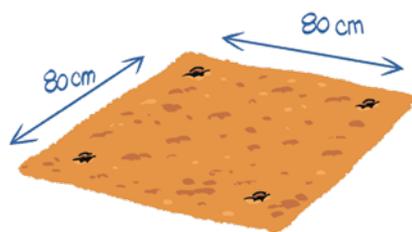
Semez à partir de mars à l'intérieur, à 2 cm de profondeur. Semez dans un substrat humide et arrosez tous les 10 jours.

Plantez à l'extérieur dès mi-mai ou semez directement en pleine terre en mai-juin.



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

Placez les plants à 80 cm de distance.



Arrosez les courgettes par temps sec :

- 1 fois par semaine, durant le premier mois à l'extérieur,
- 1 fois tous les 10 jours, lorsque la plante est bien installée.

Si vous n'avez pas de **pollinisateurs** dans le potager, les fleurs ne peuvent pas être pollinisées et ne formeront donc pas de fruit. Attirez les abeilles et autres butineurs avec des plantes mellifères ou donnez un coup de pouce à la pollinisation en caressant successivement chaque pistil à l'aide d'un pinceau (voir l'article sur environnement.brussels/kitdegraines).



Récoltez les courgettes qui font 20 cm en tournant doucement le fruit jusqu'à ce qu'il se détache à sa base. Au plus vous récoltez, au plus le plant formera de nouvelles courgettes !



Cette variété de courgette est particulièrement intéressante pour un semis jusque fin juin. Profitez-en pour **éparpiller** vos récoltes.



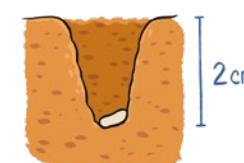
HARICOT À RAMES NECKARKÖNIGIN



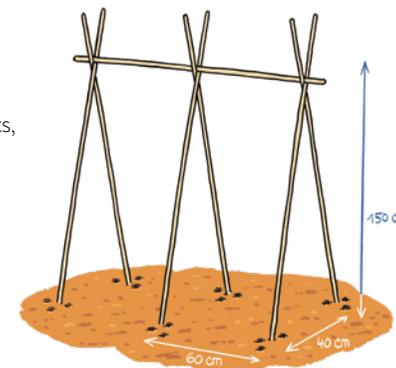
Soleil (minimum 4h de soleil).



Semez, au pied de chaque tuteur 3 graines, à 2 cm de profondeur, entre mi-mai et mi-juin.



Prévoyez un **tuteur** (type tippie, en cercle ou en couloir) pour faire grimper les haricots, haut de 1,50m minimum.



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



Arrosez les haricots une fois par semaine par temps sec.

Aidez délicatement vos plants à trouver les **tuteurs** dès qu'ils atteignent environ 20 cm de hauteur.



Récoltez précautionneusement les haricots, quand ils font 15-20 cm de long. Laissez le plant en place pour qu'il puisse former de nouveaux fruits plus haut.



Vous avez oublié quelques haricots ? Pas de souci ! Laissez-les sécher entièrement sur la plante, pour les manger en haricot sec, ou pour les resemer l'année prochaine.

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.maitremaicher.brussels



Encore des questions ?

Stéphanie, Sophie et Magda sont prêtes à vous conseiller !

Stéphanie, Maître-Maraîcher depuis 2020, est passionnée par les courgettes. Une question concernant vos plants de courgettes? Posez-la lui !

Sophie a rejoint le réseau en 2016. Elle a déjà entretemps cultivé maintes variétés de haricots, et se fera un plaisir de répondre à vos questions concernant cette plante grimpante.

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 Stéphanie, Sophie et Magda à l'adresse contact@maitre-maraicher.be

Ou posez vos questions sur le groupe Facebook des Maîtres-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

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