



# LES LÉGUMES FACILES POUR BIEN COMMENCER SON POTAGER

Récapitulatif pour tout connaître sur  
les légumes idéaux quand on débute



## Avant de commencer...

Quand on débute au potager, on a tendance à vouloir toujours en mettre plus sur la même surface. Or les légumes ont besoin d'espace pour bien grossir et éviter certaines maladies.

Dans cette fiche, je te fais le récapitulatif sur tout ce qu'il y a à savoir sur les légumes faciles pour bien commencer son potager.

Si tu veux savoir comment bien associer les légumes au potager, je te conseille [cet article](#)

### *N'oublie pas...*

- Avoir un immense potager n'est pas forcément vital pour obtenir ses premiers légumes. On peut faire beaucoup de choses dans 1m<sup>2</sup>. [Ce livre](#) pourra vous permettre de bien commencer dans une petite surface

*Laure.*



## Tomate



### Quantité à planter

5 plants par m<sup>2</sup>



### Quantité récoltée

2 à 4 kg par pied



### Semis

De fin février à mars au chaud. Sème 6 à 8 semaines avant la fin des gelées.



### Repiquage

De la mi-mai à début juin.



### Comment les planter

Creuser un trou, le remplir de compost, mettre le tuteur, puis le pied en dernier pour ne pas l'abimer. Enterre la tige de 5 à 8 cm, cela permet au pied de s'enraciner plus facilement.



### Entretien

Pince les tomates dès que des bourgeons apparaissent à l'aisselle de la tige principale, concrètement environ un mois après leur plantation. Répète l'opération régulièrement tout au long de la croissance des plants, dès l'apparition de nouveaux bourgeons : à peu près toutes les semaines. Cette pratique n'est pas valable pour les tomates cerise. De plus, dès le mois d'août, coupe la tige principale au-dessus du 6<sup>e</sup> bouquet, pour aider les fruits à murir et grossir plus vite. Si l'on arrose moins les pieds en seconde partie de l'été, cela donne plus de goût aux fruits.



## Aubergine



### Quantité à planter

5 plants par m<sup>2</sup>



### Quantité récoltée

6 à 8 fruits par pied



### Semis

De fin février à mars au chaud. Mettre les graines 3-4 jours avant de semer au congélateur. Les enfoncer ensuite à 0,5 cm de profondeur.



### Repiquage

Mi-mai lorsque les températures ne descendent pas en dessous de 15°C.



### Comment les planter

Il faut garder une distance entre les plants de 40 cm. Les pieds d'aubergines ont besoin de beaucoup de compost.



## Poivron



### Quantité à planter

4 plants par m<sup>2</sup>



### Quantité récoltée

De 500 g à 1 kg par pied



### Semis

De fin février à mars au chaud. Mettre une seule graine par alvéole, à 2 ou 3 mm de profondeur.



### Repiquage

De mi-mai-juin lorsque le thermomètre affiche régulièrement 21°C



### Comment les planter

Il faut garder 40 cm entre 2 pieds, au soleil et bien abrité du vent. N'hésite pas à mettre beaucoup de composts et à pailler les pieds



### Récolte

Du mois d'août jusqu'aux premières gelées.



## Courgette



### Quantité à planter

1 plant par m<sup>2</sup>



### Quantité récoltée

5 à 8 fruits par pied



### Semis

à partir du mois d'avril au chaud.



### Repiquage

mai-juin.



### Comment les planter

80 cm - 1 m entre 2 pieds, les planter dans du compost bien mur.



### Conseil

Vers le 15 avril, tu peux planter les graines directement dans un godet (ou une bouteille de lait découpée). Tu peux mettre jusqu'à 2/3 graines par pot afin de sélectionner lors de l'apparition des premières feuilles le pied le plus beau. Idéalement, il faudrait les planter dans un mélange composé de terre, compost, terreau et sable.



## Laitue



### Quantité à planter

15 plants par m<sup>2</sup>



### Quantité récoltée

12 à 15 salades par m<sup>2</sup>



### Semis

De mars à septembre. L'époque du semis varie selon la date de récolte souhaitée. Les premiers semis se font en pleine terre ou en plaque alvéolée. Les graines germent à partir de 5°C et la levée ce fait entre 4 et 7 jours quand les températures varient entre 10 et 15°C.



### Repiquage

D'avril à octobre



### Comment les planter

Il faut les planter tous les 40cm sans trop les enterrer.



### Récolte

De mai à octobre et en mars-avril pour les laitues d'hiver.



## Haricots verts



### Quantité à planter

10 graines par mètre linéaire



### Quantité récoltée

5 à 8 kg par mètre linéaire



### Semis

Pas avant la fin du mois de mai à part en région méditerranéenne où tu peux les semer dès le début du mois. Tu peux les semer jusqu'à la mi-juillet.



### Comment les planter

directement en pleine terre, dans une terre non enrichie en compost. Choisir une position assez chaude dans son potager.



### Conseil

Depuis l'année dernière nous semons les graines de haricots en poquet. Nous les plantons 7 graines en même temps. Cela permet aux plants de "se tenir" les uns les autres. De plus nous avons choisi une variété d'haricot à rame (grimpant). Cela permet de moins se baisser lors de la cueillette, et produit en plus grosse quantité des haricots.



## Carotte



### Quantité à planter

0,3 à 0,5 g par m<sup>2</sup>



### Quantité récoltée

1 à 1.5 kg par m<sup>2</sup>



### Semis

De mars à juin



### Comment les planter

La carotte apprécie les sols légers et sableux, profondément retournés et bien ameublés avant semis.



### Récolte

De mai à mars l'année suivante pour les carottes d'hiver



## Pois



### Quantité à planter

20 graines par mètre linéaire



### Quantité récoltée

300 à 500 g de pois écosés par mètre linéaire



### Semis

De février à avril



### Comment les planter

Tu peux les semer en poquets de 3 ou 4 graines disposés tous les 15 cm. Ne plante pas les graines trop profondément. Pour les variétés hautes de petits pois, il faut les ramer. C'est-à-dire piquer tous les 40 cm le long des lignes de petites branches.



### Récolte

de fin mai à début juillet



## Pomme de terre



### Quantité à planter

1 tubercule donne 1 pied



### Quantité récoltée

500 g à 900 g par pied



### Quand les planter

à la floraison des lilas



### Comment les planter

Dans un sillon de 10 à 15 cm de profondeur avec un espacement de 40 cm



### Conseil

Lorsque les plants ont atteint 25 à 30 cm de hauteur, ramenez de chaque côté des plants la terre située entre les rangs. Une butte de 15 à 20 cm de hauteur sur 30 à 40 cm de largeur est nécessaire pour que le pied soit bien maintenu (et que des pommes de terre continuent à se développer).

# BESOIN D'AIDE POUR LA SUITE ?

Rejoins-moi sur Instagram  
[@laureganisatrice](https://www.instagram.com/laureganisatrice)

Retrouve toutes mes fiches  
à télécharger gratuitement  
[Accède à ma bibliothèque  
privée](#)

Découvre mes services  
[www.laureganisatrice.fr](http://www.laureganisatrice.fr)

*À bientôt !*