

A man with short brown hair, wearing a blue long-sleeved sweater, is shown in profile, reaching up to touch the leaves of a pea plant. The background is a lush garden with various green plants and some purple flowers. The sky is clear and blue.

Le potager d'Olivier

Olivier
Puech

Déjà
55 000
abonnés
Youtube

Nourrir sa famille,
nourrir son esprit



terre vivante

Introduction



Ce livre est un partage d'expérience, une synthèse de quinze années de passion, d'apprentissage, de doutes, de réussites, d'échanges, d'évolution, de ressentis, de VIE.

J'espère – je croise les doigts – que je saurai au mieux vous transmettre l'énergie, le sentiment d'existence et de bien-être que peut apporter le peu de temps consacré au potager. Vous allez très vite vous en rendre compte, s'occuper de son potager c'est s'occuper de soi, c'est s'occuper de ses proches.

Dans le même temps ce livre se veut être aussi un outil pédagogique pour vous aider au mieux à nourrir votre famille. Avec humilité et conscient que le potager est tout sauf une science exacte, je partagerai avec vous la réussite et l'abondance des récoltes. Sans en faire des recettes miracles mais simplement une source d'inspiration. Surtout ne copiez pas, ne répétez pas mais créez votre expérience. Foncez, faites, écoutez-vous. Ressentez la terre, inspirez-vous de ce livre et pour finir ne réalisez jamais un acte que vous ne ressentiez pas comme positif pour votre potager. Plus que quelconques méthodes ou recettes, c'est votre énergie qui dictera la réussite de vos récoltes. C'est en plongeant les mains dans la terre, en vous salissant les doigts tout en vous nettoyant l'esprit que vous progresserez vers des récoltes généreuses de légumes et bien plus encore.

Comprendre
le bonheur, la fierté,
l'accomplissement,
l'estime de soi
que peut apporter
la confection
d'un potager.

Quoi planter, quand, quelle variété, de quelle façon, pour quel résultat, pour quel travail ? J'essaierai de vous faire partager de façon précise comment cette année encore les récoltes ont été d'une abondance folle, d'une saveur incomparable. Des variétés toujours aussi surprenantes de couleurs, de diversité, d'étonnement. Pour les abonnés de la chaîne, vous avez vécu avec moi ce délire de saveurs, de joie.

Il faut en effet mettre les mains dans la terre pour comprendre le bonheur, la fierté, l'accomplissement, l'estime de soi que peut apporter la confection d'un potager. Encore plus, les



premières récoltes qui vont nourrir sainement votre corps comme votre âme. Le vôtre et celui de vos proches, vos amours, votre sang. Voir ses enfants manger le fruit de notre travail est plus gratifiant encore que quelconque salaire. Un légume du potager vaut bien plus que deux ou trois euros le kilo. C'est presque injurieux d'ailleurs de le raisonner ainsi.

Un légume du potager est rempli de richesse du sol vivant, rempli d'existence. Vous l'avez vu germer, grandir, grossir, mûrir, rougir. Rempli de maturité, de soleil, d'énergie, son énergie, votre énergie. Il est à vingt mètres de votre maison, sous vos yeux émerveillés et non à deux mille kilomètres, cultivé sans âme. Il est vide de transport, de stockage en frigo, de pesticides, de manutentions brutales. Il est rempli de santé, de fierté. La fierté de l'avoir emmené de la graine à la bouche de vos enfants. Rien que d'écrire ces mots, ce sont des frissons qui me traversent. Presque des larmes qui me viennent aux yeux. Peu de choses sur terre peuvent nous rendre aussi fier que de savoir nourrir notre famille sainement. Nous sommes des animaux, civilisés certes, mais en chacun de nous l'instinct de survie règne. **Nourrir et protéger ses proches.** Un potager allie ces deux instincts primaires. Nourrir sainement et protéger de tous ces produits chimiques apparemment peu bénéfiques que ce soit pour nous ou notre environnement.

Transformer
eau, terre,
lumière,
soleil, oxygène
en récolte
abondante et
havre de paix.



La route
vers
un potager
familial

Par où démarrer ?

Le choix

Effectivement il n'y a pas que le travail (pécuniaire) dans la vie. Les enfants (deux de six et huit ans), la maison (bien trop grande), le sommeil (bien trop court), le conjoint (admirable, parfaite), le ménage (le quoi ?), les travaux (ça finit un jour quand on a la chance d'être proprio ou ça ne finit jamais ?), le transport (désolé pour les Parisiens qui y passent en moyenne plus d'une heure par jour), la cuisine (tout aussi passionnante que le potager et tout aussi chronophage), les rendez-vous importants (penser à remercier le conjoint), internet (toujours trop), le linge (en boucle), les vacances (jamais assez), la famille (toujours trop), la télé (toujours trop et toujours trop grande), les amis (merci), la vie quoi ! Tout cela ce sont des choix.



De la taille du travail, de la maison, de la cuisine, du ménage, des travaux, de la télé... en découle la taille du potager. Pour les fadas comme moi, peut-être comme vous maintenant ou plus tard, le raisonnement sera inverse. De la taille du potager découlent les autres tailles. C'était une priorité que d'avoir un jour dans ma vie un grand potager. Pour d'autres ce sera d'avoir un grand autre chose ou tout simplement autre chose, que ce soit matériel, émotionnel, spirituel.

Ce potager peut avoir une taille inexistante, faire quelques mètres carrés ou quelques centaines de mètres carrés. Dans ce cas-là, peut-être que les autres choix prennent moins de place. Me concernant, pour arriver à 168 heures par semaine sans perdre ma femme, mes amis, ma maison et j'en passe, je rétrécis essentiellement le temps devant les écrans et le temps de travail pécuniaire pour le mettre à profit au potager. C'est mieux quand même que de perdre sa femme, non ? Deux heures par jour plutôt que quatre devant les écrans et, déjà, le tour est joué.

La jeunesse

Il y a eu une époque où je travaillais (le vrai travail on est bien d'accord) cinquante à soixante heures par semaine. Parfois soixante-dix. C'était ma jeunesse, allez ma première jeunesse. J'ai encore l'impression d'être un gamin dans mon intérieur. Seul le reflet au matin me rappelle que le temps passe. À cette époque, pas d'enfant, pas de potager, peu d'internet, pas de maison, un simple appart en location, pas de devoir, peu de ménage, de cuisine, de linge, d'activités parascolaires, et du

Enfin mettre en pratique les centaines de livres dévorés pendant des années. Enfin pouvoir faire mille et une erreurs.

Le potager devient de plus en plus une évidence, une existence.

sommeil ! Question de choix et d'âge. Pour équilibrer le tout et combler les 168 heures, un gros boulot et déjà une grande télé (aïe !). Aussi un petit potager qui pointe le bout de son nez. Une équation hebdomadaire facile à gérer, résolue sans la moindre réflexion et toute l'insouciance préparentale...

Aujourd'hui, le potager est luxuriant et abondant. Cela ne s'est pas fait en un jour.

Les enfants arrivent, des discussions de parents pour remodeler l'équation. Parce que d'un coup, le total dépasse allégrement le quota ! Où sont passées les fameuses 168 heures et les moments de glandouilles, les grasses matinées ? Qui n'a pas un jour souhaité rallonger le temps pourtant inflexible ou mettre un bouton *off* sur ses enfants le temps d'un bref instant de pause ?



Les enfants, c'est toute mon admiration, toute ma vie. Dans l'équation ils mangent un certain nombre d'heures et requièrent du travail, de l'énergie. La décision se prend en couple après quelques belles discussions de fin de journée. Moins de travail salarié pour moi. Ma femme garde son travail pécuniaire à plein temps, il est mieux rémunéré que le mien.

Le potager devient de plus en plus une évidence, une existence. Il doit prendre de plus en plus de place dans l'équation tout comme le temps accordé aux enfants, pour la maison, pour la famille. En couple, l'équation peut se multiplier par deux sur plusieurs des choix à prendre. Mon épouse travaille beaucoup, s'occupe des enfants, des tâches quotidiennes, merci à elle, vraiment. Elle allège l'équation, acquiesce et soutient mes choix, remplit mon cœur. C'est peut-être la seule à n'avoir jamais douté de mes choix, de mes convictions. Imaginez, quand je lui ai dit il y a peu que je souhaitais partager le bonheur d'un potager familial avec le plus grand nombre *via* Youtube et essayer, pourquoi pas, d'en vivre. En proposant des articles, des tutos jardinages sur des revues ou sites autour du potager, en développant un blog et d'autres projets encore. Le pari n'était pas gagné d'avance. Ma famille me regardait d'un drôle d'œil quand j'exprimais mes envies folles, et comment ne pas la comprendre.

En fait si, ce pari était gagné d'avance parce que ma femme et moi ressentions plus que quiconque que ma vie devait désormais passer par cet épanouissement. Il en était ainsi.

Les semis sous abri

La température

Un semis a besoin d'une température clémente pour bien se développer. Hors de question de subir le gel, tout serait mort. Il faut éviter les trop gros écarts de température. Au potager d'Olivier, j'utilise un chauffage de serre couplé à un thermostat. Je règle le thermostat sur 10 °C. Si la nuit la température descend sous les 10 °C, le chauffage se met en route. Vous trouverez de nombreux modèles de chauffage de serre sur internet. Celui que j'utilise depuis plusieurs années, deux à trois mois par an, est le Bio Green 2.0. Ce ne sont pas des conditions idéales. Il faudrait que je règle le thermostat sur 18 °C environ. J'y gagnerais peut-être quelques jours avant que les graines ne germent. Mais est-ce une course contre la montre ? Mes graines de tomates, par exemple, germent souvent en une dizaine de jours. Elles pourraient germer en sept jours. Quoi qu'il en soit, le résultat final est remarquable. Des plants d'une grande robustesse, épais, trapus, et par la suite des fruits d'une saveur incomparable.

Période de semis

La période de semis va dépendre du moment où vous souhaitez mettre votre plant en pleine terre. La légende raconte qu'il faut attendre les saints de glace pour planter à l'extérieur la majorité des légumes et éviter les risques de gelées. Ces saints de glace sont vers la mi-mai. Sachant qu'il faut environ six semaines aux plants pour se développer, cela fait une période de semis qui commence vers fin mars, début avril. Inutile de commencer avant sinon vos plants vont végéter dans leur godet. Cela leur fera plus de mal que de bien. Ils n'aiment pas attendre pour être transplantés en pleine terre. Cependant si vous plantez vos plants sous serre, bien sûr vous pouvez avancer toutes ces dates d'un mois et commencer vos semis fin février. Au potager d'Olivier j'étales les semis dans la serre de début mars (poivrons, aubergines) jusqu'à fin mai. Par la suite tous les semis se font en extérieur.



Les haies



Il y a une époque que ceux de moins de 60 ans ne peuvent pas connaître. Mon papa me la rappelait chaque fois que l'on rendait visite à mon grand-père paternel, papi Gabriel. Je parle au passé car comme les haies séparant les champs, mon papi n'est plus de ce monde aujourd'hui. C'est la nature humaine. Mais est-il aussi naturel d'avoir mis fin à ces haies ? L'agriculture intensive au fil des décennies a pris du pouvoir, de l'ampleur. La taille des champs a dû s'accroître. À quoi bon garder des haies qui gênent le passage du tracteur, qui font perdre de la place ? Pour résumer, des haies qui gênent. Au potager familial, il est évident de s'entourer de haie. Que l'évidence soit la même pour l'agriculture intensive, je vous laisse construire votre avis ou deviner la réponse.

Abri de biodiversité

Une haie est un extraordinaire abri pour la biodiversité. Bien plus que ces hôtels à insectes que vous avez peut-être dans votre jardin, les haies sont des abris naturels dans lesquels une multitude d'animaux va pouvoir trouver refuge et nourriture. Les oiseaux, rongeurs, batraciens, insectes, reptiles, mammifères plairont à se loger au sein d'une haie. Vous aurez plus ou moins de chance d'y rencontrer lézards, crapaud, orvet, hérisson... Une chaîne alimentaire se met en place autour d'une haie, autour de votre potager et par conséquent dans votre potager. En permaculture notamment, on essaie souvent de donner plusieurs utilités à un même élément. La haie est une démonstration flagrante de plusieurs utilités accordées à un seul élément. J'y ai plusieurs fois rencontré des hérissons. Quelle joie de les croiser. Des oiseaux à volonté, lézards et des millions d'êtres vivants que je ne peux voir enfouis sous les feuilles qui s'accumulent sous cette haie. Un vrai logis cinq étoiles.

Inclure une haie autour de votre potager ne sera que positif pour la vie dans et autour de celui-ci.

Une haie est un extraordinaire abri pour la biodiversité.

Abri du vent

L'excès de vent est peu apprécié dans un potager. Il assèche fortement le sol et les plants en créant un stress hydrique. Il accentue l'effet du froid. Vous devez sûrement vous-même vous en rendre compte lors de belles journées ventées d'hiver. Bon sang que ça gèle sitôt le vent levé ! Il génère un stress qui n'est pas forcément utile au bon développement de nos cultures. Des études de productivité ont même été menées. Elles laissent peu de doute au préjudice porté par trop de vent. Le vent raisonnable, au contraire, est nécessaire au potager. Notamment pour polliniser naturellement certaines plantes (les anémophiles) pour lesquelles le pollen est transporté par le vent.

2.

Les
cultures
au
potager

La cueillette des épinards feuille à feuille.



Les épinards

Les épinards de la cantine de ma première jeunesse ont laissé un difficile souvenir dans ma mémoire. Avec la cervelle, ils étaient sur le podium des plats assez peu enviés. Bouillis, insipides, beurk! Longtemps j’ai gardé cette empreinte.

Et puis vient l’envie de tenter ma première production d’épinard. Bof, on verra bien ce que cela donne. Arrive le moment de la récolte. Assez contraignante à devoir cueillir feuille par feuille. La cuisson aussi est déroutante. Un panier entier récolté pour finalement avoir tout juste de quoi faire un repas familial. Enfin le moment de la dégustation. Et là mes amis, c’est tout juste si vous n’avez pas des frissons qui vous hérissent les poils! Un goût puissant, prononcé, à la fois de terre, de vert, de richesse. Comme un grand cru de vin rouge qui nous éveille le palais.

Les épinards du commerce, encore plus ceux de la cantine, sont aux oubliettes. On redécouvre un légume. Les enfants n’en laissent pas une miette, ma femme me félicite, je me régale, je savoure, je suis heureux. Il est où le bonheur? Dans sa première syllabe, là où il y a du « bon ». Certes j’ai vieilli et peut-être mon palais me permet de mieux apprécier ce légume. Je crois savoir qu’avec les années, naturellement, nous aimons de plus en plus les bons légumes. Mais quizz de mes enfants? Ils les adorent aussi. Signe évident que c’est tout simplement très appétissant.

Découvrons cette nouvelle culture. Elle n’est pas toujours évidente à réussir mais avec quelques clés, vous passerez toutes les embûches.

Les variétés

Les épinards se sèment différemment selon les variétés. Certaines seront pour des récoltes d’automne ou d’hiver uniquement, d’autres de printemps. C’est presque toute l’année que l’on récolte l’épinard. Mais sa grande faiblesse comme les pois, est la trop forte chaleur. Dans le Sud, inutile de tenter des semis trop tardifs. Les plants montent trop vite en graines par instinct de survie. L’été, il y a tellement d’autres légumes à récolter. Alors profitez des premiers beaux jours de l’année pour semer. Tout comme ceux de l’arrière-saison pour profiter au mieux des épinards les neuf à dix mois de douceur et de froid, hors été.

Veillez bien à regarder les périodes de semis selon les variétés. Je ne peux toutes vous les détailler ici. En diversifiant vos semis avec deux, trois ou quatre variétés, vous pouvez avoir des épinards de septembre jusqu’en juin de l’année suivante. En été, je vous le répète, vous n’aurez guère envie de ce légume et les chaleurs font vite monter les plants en graines. Oubliez.

Les facteurs de réussite

Certains disent que sa période de prédilection est l’automne. Pourtant je l’ai souvent mieux réussi au printemps. Peut-être parce que l’été est rude et que je me hâte trop à faire des semis d’arrière-saison. Il est vrai quand je vois les images de copains jardiniers un peu partout en France que, le mois d’octobre arrivant, les épinards ont l’air de se plaire dans de nombreux potagers, plus que dans le mien. Comme les pois ou les fèves, les épinards sont très précoces. Certaines variétés passent sans souci l’hiver. En semant à l’automne vous aurez des épinards dès le mois d’avril. Sinon vous pourrez semer dès le mois de février.

Semis d'épinards	Jan.	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
En extérieur												
Sous serre												

Les graines d’épinards ne craignent pas le gel, du moins les petits gels avec dégel dans la journée. Sol humide, nourri, légèrement travaillé en surface pour avoir une terre propre, une variété qui correspond à votre date de semis, et vous aurez de belles récoltes.

Quand récolter ?

Il ne faut surtout pas arracher les plants au moment de la récolte. Il vous faudra être patient et couper feuille par feuille la quantité que vous souhaitez préparer en cuisine. Il vous faudra remplir le panier de récolte entièrement tellement les épinards réduisent drastiquement à la cuisson. Sitôt que les plants montent en graines, souvent à cause d’une trop forte chaleur avec le printemps finissant, il vous faudra terminer la cueillette. Sinon les feuilles deviennent amères et le plaisir de manger les épinards du jardin s’amenuise.

En cuisine

Au potager ça ne plaisante pas. Les épinards envoient du goût. Si vous appréciez cette puissance gustative, vous ferez juste revenir les feuilles dans un faitout avec un peu de beurre, quelques oignons, de l’ail haché et le tour est joué. Besoin d’un peu de douceur? Rajoutez-y de la crème fraîche, l’ensemble sera plus doux. Avec quelques lardons, oignons, accompagnés d’œufs au plat, de nouveau nous frappons aux portes du paradis.