

Atelier biodiversité de RESPECTS Occitanie

Associations au potager et rotation des cultures

Pourquoi pratiquer la rotation des cultures ?

Faire alterner les cultures au potager permet de limiter les risques phytosanitaires (certains champignons et ravageurs sont spécifiques d'un légume ou d'une famille botanique) et ne pas "fatiguer" le terrain. En effet, selon qu'elles fournissent des feuilles, des fruits, des fleurs ou des racines, les plantes puisent des éléments minéraux particuliers dans la terre, l'appauvrissant ainsi en partie. **Compilation Web et lectures.**

Les bonnes associations de légumes au potager

Publié le 08/02/2014 - Modifié le 05/06/2020

Les plantes potagères poussent mieux quand elles sont bien accompagnées, d'autres végétaux éloignent par exemple les parasites. Bons sens, gain de place, anti-maladies... Autant tirer parti de ces associations utiles entre les légumes, les aromatiques et les fleurs.

Plus la **variété de légumes et de plantes** (fleurs, aromatiques, petits fruits) est importante dans le potager, plus les **risques de maladies** et de présence de **ravageurs diminuent**.

La biodiversité est l'assurance santé du potager.

Pour placer tous les légumes que l'on souhaite dans le potager, apprendre à bien associer les variétés au potager en optimisant chaque espace.

Veiller à respecter le temps d'occupation au potager, légume par légume.

- **Asperge** : À associer avec des **salades**, des **haricots nains** et du **persil** se sèment entre les rangs des asperges tant que celles-ci ne produisent pas, ou alors après la récolte.
- **Betterave** : À associer avec des choux-raves cohabitent avec les betteraves semées en mars-avril. En été, les **radis** apprécieront volontiers l'ombre des feuilles de betteraves.
- **Carotte** : À associer avec les graines de radis, les carottes se mélangent et se sèment sur le même rang. En récoltant les premiers un mois plus tard, il faudra éclaircir en même temps les carottes. Les **salades** occupent la place entre les rangs, en début de culture.
- **Céleri** : Les rangs de céleri alternent avec ceux des **tomates** ou des **choux-fleurs**. Combiner aussi avec les rangs de céleri et de poireau.
- **Chou Brocoli** : À associer avec le **céleri** (utile contre la piéride), la betterave et la roquette occupent les espaces vides entre les rangs de chou brocoli.
- **Chou-fleur** : À associer avec des **oignons**, des **salades**, des **épinards** et de la **mâche** qui comblent les vides entre les rangs.
- **Chou pommé** : À associer avec les **haricots** ou les **pois** semés en alternance. En plus de gagner de la place, ils apportent l'azote nécessaire à la croissance du chou pommé.
- **Concombre et cornichon** : À palisser sur des tuteurs plantés en rangs pour le premier, en tipi pour le second. Des **céleris**, des **choux**, des **laitues** ou des **oignons**, bonne association.
- **Courgette** : Comme la courgette prend de la place au sol, installer à côté des haricots à rames ou du maïs doux.
- **Épinard** : À associer avec les fèves. Elles apportent de l'azote et de l'ombre, ce qui empêche une montée à graines trop rapide aux épinards d'été. Ceux d'hiver trouvent place entre les choux.
- **Navet** : À associer avec les rangs de salade et d'épinard qui peuvent alterner avec ceux des navets, en les écartant un peu plus (40 cm) ; l'aneth, qui pousse en hauteur, se contente de l'espace habituel (30 cm).
- **Piment et poivron** : Piment et poivron s'insèrent entre les tomates ou les aubergines, deux plantes de la même famille, qui s'accordent au jardin comme en cuisine. La bourrache attire les insectes butineurs qui visitent ensuite les piments et les poivrons.
- **Poireau** : À associer avec les épinards, les salades et la mâche occupent la place libre entre les poireaux qui restent longtemps en terre.
- **Poirée** : À associer avec des **navets** et des **radis** au printemps et en automne, à éviter en été par temps sec, car les trois plantes sont sensibles aux altises. Les épinards, les laitues et la mâche comblent les vides entre les rangs.
- **Radis de tous les mois** : Ils se récoltent rapidement (1 mois) et trouvent place entre les rangs de nombreux légumes : **céleri, pois, haricot, cresson, salade, épinard, fève**.
- **Salade à couper** : se mettent entre les choux pommés, les oignons, les courges coureuses.
- **Salade pommée** : Les salades occupent les vides entre les tomates, les concombres et les cornichons, palissés en hauteur.

- **Tomate** : À associer avec le basilic et le persil qui sont parfaits comme association gain de place. Ils sont en plus à portée de main pour agrémenter les salades de tomate

Pour marier les plantes, faire appel au sens pratique.

- **Gain de place** : Gagner de la place en installant, sur un même rang, des plantes à cycles court et long, comme [les radis](#) et [les carottes](#). Combiner également des plantes aux feuillages ou systèmes racinaires complémentaires : par exemple de [la laitue](#), puis de [la mâche](#), à semer entre [des choux](#) qui les ombrageront.
- **Lutter contre les parasites** : Les influences d'une plante sur le parasite d'une autre (installés côte à côte, carottes et [poireaux](#) font fuir leurs vers respectifs ; les [céleris](#) éloignent les altises des choux...) sont recensées de façon empirique. C'est le cas des œillets d'Inde : ils débarrassent les [tomates](#) des nématodes en émettant une substance chimique qui repousse, et même détruit ces vers.

Associer des variétés utiles entre elles

L'une fait de l'ombre à l'autre, untel est gravi par unetelle... Les plantes se rendent de menus services très utiles au jardinier qui se verra ainsi délesté de nombreuses tâches qui lui incomberaient autrement.

Attirer les pollinisateurs, offrir un soutien (tuteurs naturels), faire de l'ombre à plus petit que soi... les plantes et légumes ne cessent de se rendre des services.

Des fleurs parmi les légumes : Répulsives, mellifères, désherbantes...

- **Phacélie** : garde-manger des abeilles. Les plumeuses fleurs bleues de cet engrais vert ont l'avantage d'attirer une quantité de bourdons, d'abeilles et d'autres pollinisateurs, primordiaux pour le potager.
- **Aneth, coriandre** : aromatiques et nectarifères. Les femelles des auxiliaires dont les larves consomment les pucerons et autres ravageurs ont besoin de protéines afin de pondre. Elles les trouvent dans le nectar et le pollen des fleurs des Astéracées.
- **Capucine** : plante-piège. Elle fait venir à elle les ravageurs du chou, les détournant par conséquent des légumes ! Il faudra enlever les feuilles les plus couvertes de pucerons ou conserver cette nourriture pour les auxiliaires.
- **Souci** : fleur répulsive ou bien déroutante ? Il semble, que ce soit la présence de fleurs variées autour des légumes qui gêne la perception que les parasites ont de leurs cibles. Semer des soucis avec de la bourrache, du trèfle blanc, etc.

Associer haricots, maïs et courges au potager

La technique ancestrale de culture dite "des trois soeurs", ou milpa, réunit la courge, le maïs et le haricot grim pant. Chacune de ces plantes profite du voisinage des deux autres.

- Les tiges du maïs servent de support aux haricots grim pants (et dispensent ainsi le jardinier de la pose de tuteurs). Ces derniers enrichissent la terre grâce aux nodosités racinaires qui stockent l'azote.
- Les courges, dont les feuilles couvrent le sol, limitent l'évaporation de l'eau, maintiennent la fraîcheur et empêchent les herbes indésirables de pousser.
- Dans le Sud-Ouest, haricots Tarbais et maïs cohabitent sur le même principe ce qui permet d'augmenter les rendements. Dans un potager, ce procédé est intéressant à condition de le pratiquer en périphérie des parcelles de culture, car la hauteur des tiges de maïs risque de porter ombrage aux légumes alentour.

Maïs : Creuser un trou tous les 50 cm sur un rang pour y semer en poquet 2 ou 3 grains de maïs dont on ne conserve qu'un seul plan après germination, lorsque le sujet a 15 cm de hauteur.

Semer les haricots grim pant entre les jeunes plants de maïs lorsque ces derniers ont 20 à 30 cm. Réunir 2 ou 3 grains par trous, puis orienter les pousses volubiles vers les maïs.

Planter les courges entre les semis de haricots et les plants de maïs à raison de 1 sujet/m. Arroser copieusement de temps en temps pour que les plants ne souffrent pas de la sécheresse et pailler.