

Quantités à semer pour autonomie

(famille de 4 à 5 personnes / 1 rang = 2m de long)

LEGUMES

- Artichaut : 3 à 5 pieds
- Asperge : 2 à 3 rangs (si on souhaite faire conserves)
- Aubergine : 2 à 5 pieds
- Bette : 5 à 10 pieds
- Betterave : 1 rang par mois de mars à juin (se rapprocher des 10 m cultivés)
- Carotte : 3 rangs de carotte d'été + 2 variétés de garde pour l'hiver (ou 24 m si conservation en jauge)
- Cardon : 2 à 5 pieds (1 pied = 2 à 3 kg de côtes à cuire en une fois)
- Céleri : 3 à 5 pieds si utilisé uniquement en aromate, sinon prévoir 10 pieds
- Céleri rave : 1 rang de 20 pieds
- Chicorée : 1 pied = 2 salades de 4 à 5 personnes
- Choux de Bruxelles : 15 à 20 pieds (1 pied = 400 à 500 g de choux)
- Chou-fleur : 51 chou = 1 plat pour 4 à 5 personnes
- Chou pommé : 2 rangs de 10 choux d'hiver + 1 rang de 10 choux de printemps + 15 pieds de chou rouge
- Concombre : 2 à 5 plants (1 pied = 7 à 10 concombres)
- Cornichon : 4 à 6 plants (1 pied = 500 grammes)
- Courge : 4 pieds de différents variétés
- Courgette : 6 plants maximum
- Crosne : 5 à 15 à 20 pieds
- Endive : 6 à 8 m linéaires
- Epinard : 5 à 6 m linéaires (préférer le semis de fin d'été à celui de printemps dont le rendement est moins bon)
- Fève : 3 m linéaire tous les 15 jours (environ 1kg/m²)
- Haricot : 1 rang de 8/10 m linéaire de verts tous les 15 jours
2 rangs de 8/10 m linéaires à écosser frais
1 rang de 8/10 m linéaires à écosser sec
(semis toutes les 3 semaines; environ 0,5 à 1 kg/ ml en nain; jusqu'à 2kg/ml en haricot à rame)
- Laitue : 10 à 15 pieds tous les 15 jours de mars à septembre
- Mâche : 51 sachet de 500 graines (300 à 500 g / ml)
- Maïs doux : 1 rang de 6 à 8 m (800g/m²)
- Navet : 2 à 3 rangs de navet de printemps + 1 rang de navet à consommer durant l'hiver (2 à 3 kg/rang)
- Oseille : 1 bordure de 10 pieds
- Patate douce : 1 pied couvre plusieurs m² et produit tubercules de plus d'un kilo
- Pissenlit : 1 pied pour 4 personnes si variété améliorée
- Poivron : 2 pieds
- Piment : 2 pieds (1 tresse de 20 fruits)
- Poireau : 50 plants de poireaux d'été et 100 à 200 plants de poireaux d'hiver
- Pois : 2 rangs de 8 à 10 m semés à 15 jours d'intervalle. (nain = 0,5kg/ml ; grimpant = 1kg/ml)
- Pomme de terre : 150 à 200 plants (20 à 35m² voire 70 m² ou 8 à 10 m de précoce et 6 rangs de conservation)
- Radis : 3 m tous les 15 jours en été et 1 rang de 5m en hiver
- Tomate : 5 à 10 pieds pour 4 personnes et le double si conserves/sauces
Ou 7 à 8 pieds de variétés pour salade, coulis, cuisson,...
2 à 3 pieds de tomates cerise/cocktail
2 à 3 pieds de variétés anciennes/curieuses

PETITS FRUITS

- Fraise : 24 pieds pour 4 personnes moitié remontants (desserts)/moitié non remontants (confiture)
- Framboise : 5 pieds pour 1 famille (6m de long sur 1m de large)
- Groseille : 5 pieds sur 8 m de long par 1 m de large
- Physalis : 3 pieds voire plus si conserves
- Rhubarbe : 3 pieds pour 4 personnes (plus au besoin)
- Melon : 7 à 10 pieds

AROMATES

- Ail : 50 à 70 pieds (soit une gousse consommée/semaine)
- Basilic : 5 à 6 pieds (perd saveur en congélation)
- Ciboulette : 3 à 4 pieds (supporte mal congélation et séchage)
- Echalote : 25 caïeux de grise + 50 de rose (1kg/m²)
- Oignon : 4m de blanc + 8 à 10 m de couleurs (colorés = 2kg/ml ; blanc = 1kg/ml)
- Persil : 1 rang
- Sauge : 3 à 5 pieds en bordure