

Comme les êtres humains, les légumes ont des sympathies et des antipathies. Certaines familles se stimulent ou se protègent. D'autres s'épuisent et se fragilisent. Au contraire, certains légumes ont l'art de se stimuler.

Les grandes familles de légumes

- **les solanacées** : aubergine, piment, poivron, tomate, pomme de terre, etc,
- **les ombellifères** : carotte, céleri, cerfeuil, fenouil, persil, etc,
- **les crucifères** : chou, cresson, navet, radis, raifort, etc,
- **les légumineuses** : fève, haricot, lentille, pois, etc) et
- **les liliacées** : ail, asperge, échalote, oignon, poireau, etc.

Les familles qui s'entendent bien : les ombellifères, les crucifères et les légumineuses.

Les familles qui ne s'entendent pas : les liliacées, les solanacées et les légumineuses.

Ces trois familles sont définitivement fâchées bien qu'on ne sache pas trop pourquoi. Peut-être à cause des essences (appelées phytoncides) qu'elles émettent pour se protéger des parasites et communiquer entre elles. La science du langage interplantes étant encore récente, il ne s'agit que d'hypothèses...

Les bonnes associations de légumes

Ail : betterave, carotte, fraisier, laitue, tomate.

Asperge : concombre/cornichon, haricot, persil, poireau, tomate.

Aubergine : haricot.

Betterave rouge : ail, épinard, haricot, laitue.

Carotte : ail, aneth, chou, épinard, laitue, oignon, poireau, pois, tomate.

Céleri : ail, chou, haricot, oignon, poireau, tomate.

Chou : carotte, céleri, concombre/cornichon, haricot, pois, sarriette, tomate.

Concombre : basilic, chou, haricot, laitue, œillet d'Inde, oignon, pois.

Cornichon : basilic, chou, haricot, laitue, œillet d'Inde, oignon, pois.

Épinard : betterave, carotte, chou, fraisier, haricot, navet, poireau, radis, tomate.

Fenouil : céleri, navet, poireau.

Haricot : aubergine, betterave, carotte, céleri, chou, concombre/cornichon, épinard, fraisier, laitue, carotte, pomme de terre.

Laitue : betterave, carotte, cerfeuil, chou, concombre/cornichon, fraisier, haricot, radis.

Melon : capucine, haricot, laitue, pois.

Navet : épinard, fenouil, pois.

Oignon : betterave, carotte, concombre/cornichon, fraisier, laitue, tomate.

Poireau : asperge, carotte, céleri, épinard, fraisier, laitue, tomate.

Petit pois : carotte, céleri, chou, concombre/cornichon, navet, pomme de terre, radis.

Radis : carotte, épinard, laitue, haricot, pois, tomate.

Tomate : ail, asperge, carotte, céleri, oignon, persil, poireau.

La rotation des cultures au potager

La rotation des cultures promet des récoltes généreuses en limitant l'apparition de maladies et en tirant parti des éléments nutritifs disponibles.

La rotation des cultures consiste à ne pas cultiver une même plante au même endroit deux années de suite. Au potager, les plantes prélèvent des éléments nutritifs dans le sol. Certaines sont plus gourmandes en azote, d'autres en phosphore ou en potassium. Une tomate va épuiser le sol car elle a besoin de beaucoup de nutriments alors que les légumineuses vont au contraire l'enrichir en azote. C'est pourquoi on ne plante pas deux fois de suite une plante au même endroit. Cela permet de tirer parti des spécificités de chaque plante potagère, d'éviter la multiplication des nuisibles et des maladies et d'utiliser les éléments nutritifs de manière optimale.

4 types de plantes

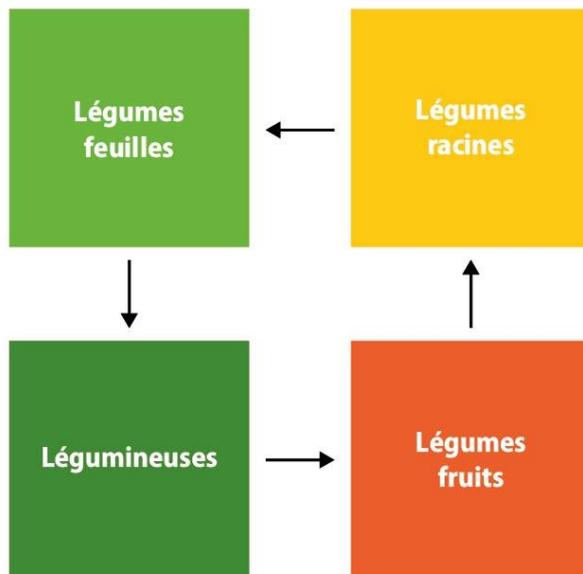
- **Légumes feuilles** : ils ont besoin d'un substrat riche en azote comme les asperges, les choux, les épinards, les salades, les aromatiques, etc.
- **Légumineuses** : elles ont la capacité de capter l'azote dans l'air, de le fixer et de le restituer dans le sol. Il s'agit des lentilles, des haricots, des fèves, des pois, etc.
- **Légumes fruits** : très gourmands en nutriments à l'image des courgettes, des melons, des aubergines, des tomates, etc.
- **Légumes racines** : comme les pommes de terre, les radis, les oignons, les topinambours, etc. Ces plantes vont puiser les nutriments en profondeur.

Alterner les cultures

Alterner les différents types de plantes d'une année sur l'autre.

La première année, placez les légumes feuilles dans l'espace n°1, les légumes racines dans le n°2, les légumes fruits dans le n°3 et les légumineuses dans le n°4.

L'année suivante, les légumineuses auront enrichi le sol en azote, placez alors les légumes feuilles à leur place. Les légumes racines vont restaurer le substrat à la place des légumes fruits qui ont puisé beaucoup de nutriments dans le sol. Les légumes fruits se positionnent à l'ancien emplacement des légumes racines et ces derniers remplacent les légumes feuilles et puiseront leurs réserves plus en profondeur que leurs prédécesseurs.



Une rotation sur 4 ans

Certains légumes peuvent être replantés tous les 2 ans au même endroit, d'autres tous les 3 ans ou les 4 ans. Pour plus de simplicité, on arrondit à 4 afin d'avoir un rythme commun.