Légende

Exposition

Besoin en eau

À protéger du soleil et/ou du vent

Attire les pollinisateurs

Pollinisation nécessaire

Résiste à la sécheresse

Durée de croissance

Étagement des cultures

Hauteur à maturité

Largeur à maturité

Pas à Pas - vers une Terre vivante
https://pas-a-pas.be
Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International

Ail cultivé ou commun

Allium sativum - Liliacée

0,30 - 1 M

0,05 - 0,10 M

4 - 5 mois

Je me plais aux pieds des géants du potager



Amélanchier

Amelanchier ovalis - Rosacée

3 - 5 M

3 M

Été

Je ne suis pas très grand et nourricier



Arroche

Atriplex hortensis - Chenopodiacée

2M

0,5 - 0,8 CM

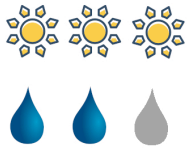
2 mois

À mes pieds tous trouveront de l'ombre



ARTICHAUT

Cynara Scolymus - Astéracée







1 - 1,5 M

1 - 1,5 M

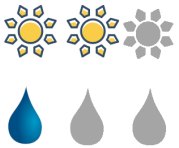
MAI - AOÛT

J'aime être à coté de mes chouchous préférés



ASPERGE

Asparagus officinalis - Liliacée





1 M

0,30 M

AVRIL - JUIN

Une terre sableuse et bien réchauffée



AUBERGINE

Solanum Melongena - Solanacée









0,60 - 1 M

0,80 M

4 - 5 MOIS

J'ai besoin de chaleur torride pour pousser



BASILIC

Ocimum basilicum - Lamiacée









0,15 - 1M

0,10 - 0,70M

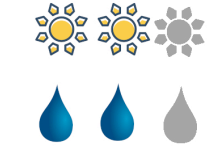
90 JOURS

Ma copine fait des fruits rouges



Bette / Blette / poirée

Beta vulgaris L. subsp. vulgaris - Chénopodiacées





0,45 - 0,60 M

0,30 - 0,60 M

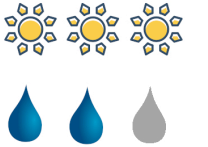
2 - 3 mois

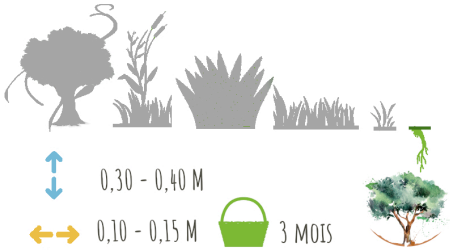
Je peux être assez envahissante



Betterave

Beta vulgaris subsp. vulgaris - Chenopodiacée





0,30 - 0,40 M

0,10 - 0,15 M

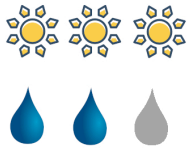
3 mois

Je pousse en dessous, le dessus est libre



Blé tendre - Froment

Triticum aestivum - Poacée





1 M

0,15 M

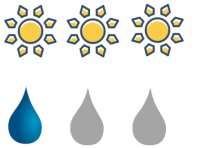
Juillet

Je me faufile dans la végétation



Bouleau

Betula - Betulacée







10 - 15 M

3 M ou +

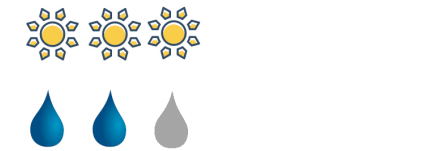
Hiver

Bon pollinisateur et ma sève est utile



Bourrache

Borago officinalis - Borraginacée





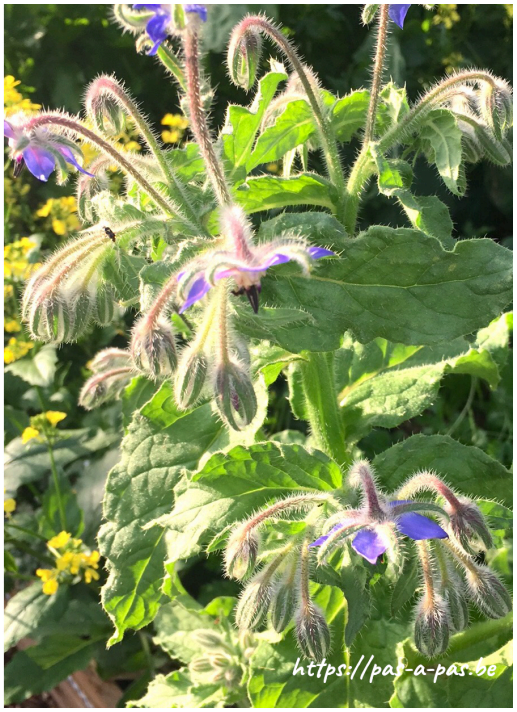


0,30 - 0,60 M

0,40 - 0,60M

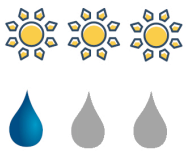
2 mois

J'attire bon nombre de pollinisateurs



Capucine

Trapaeolum majus - Tropaeolacée





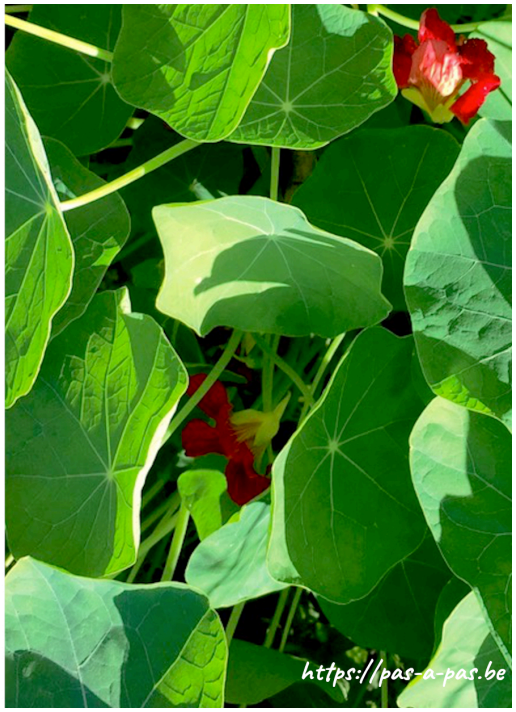


0,15 - 0,50 M ou plusieurs mètres

0,30 - 1M

2 mois

Tout est à manger et j'attire les coccinelles



Cardon

Cynara cardunculus - Astéracée





1,5 M

1,5 M

5 mois

Je suis le cousin de l'artichaut



Carotte

Daucus carota - Apiacée



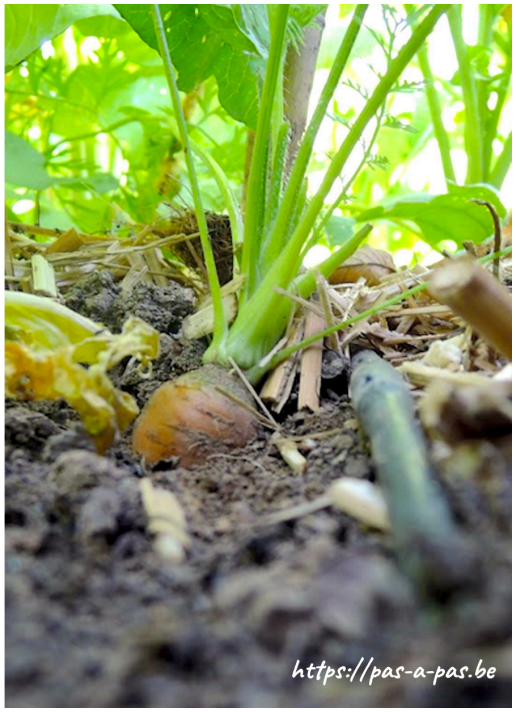


0,30 - 0,60 M

0,5 - 0,10 M

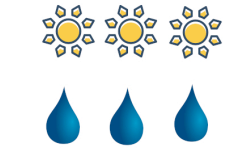
3 - 4 mois

Mon fidèle ami est rouge, rapide et croquant



Céleri branche ou rave

Apium Graveolens - Apiacée





0,30 - 0,60 M

0,30 - 0,50 M

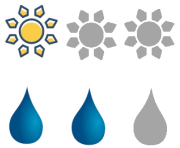
6 - 7 mois

psst : "Je prends soin des choux"



Cerfeuil commmun ou frisé

Anthriscus cerefolium - Apiacée





0,30 - 1 M

0,20 - 0,30 M

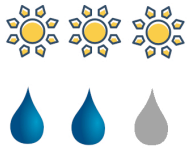
1 - 2 mois

Je me place aisément en dessous de plus grand



Chicorée

Cichorium Endivia - Astéracée



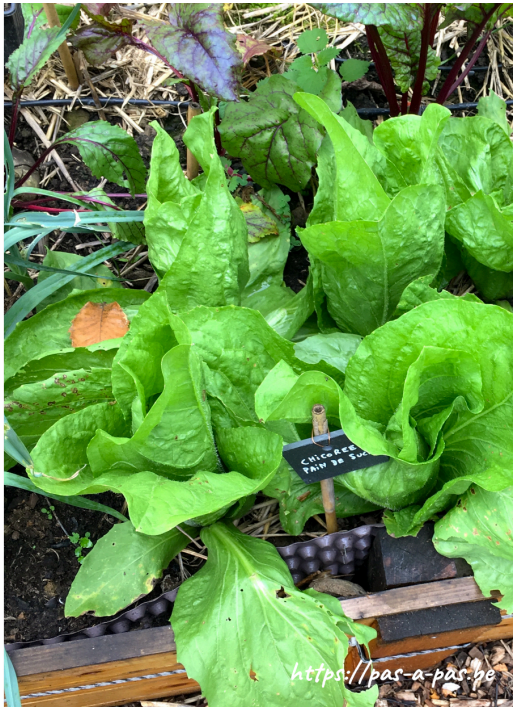


0,15 - 0,60 M

0,15 - 0,30 M

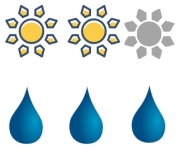
4 - 5 mois

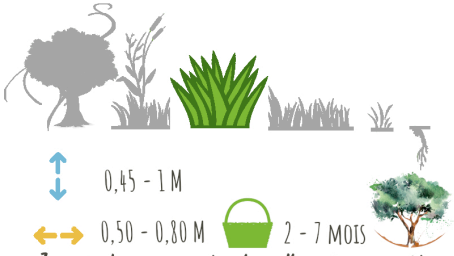
Comme une salade, mais au soleil puis en cave



Chou

Brassica oleracea / napus / rapa ... - Brassicacée



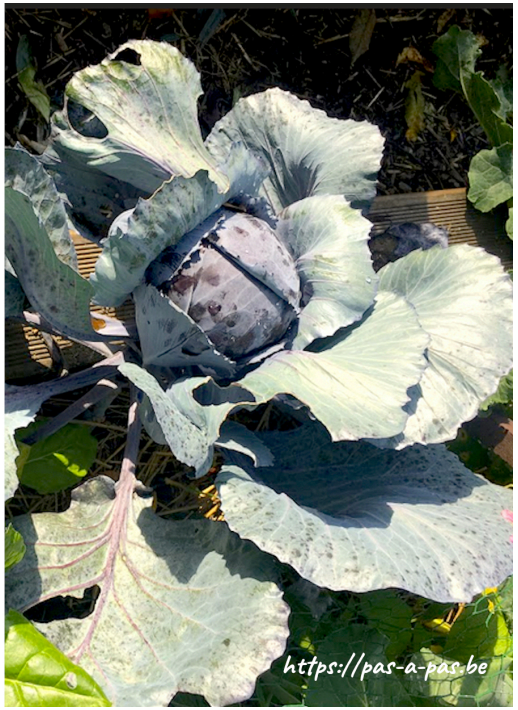


0,45 - 1 M

0,50 - 0,80 M

2 - 7 mois

Je suis heureux près de celle qui me protège



Ciboulette

Allium schoenoprasum - Alliacée






0,15 - 0,60 M

0,15 - 0,20 M

Vivace

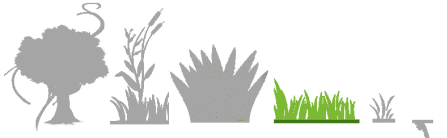
J'aime être sous les géants du potager



Claytone de Cuba

Claytonia perfoliata - Portulacée



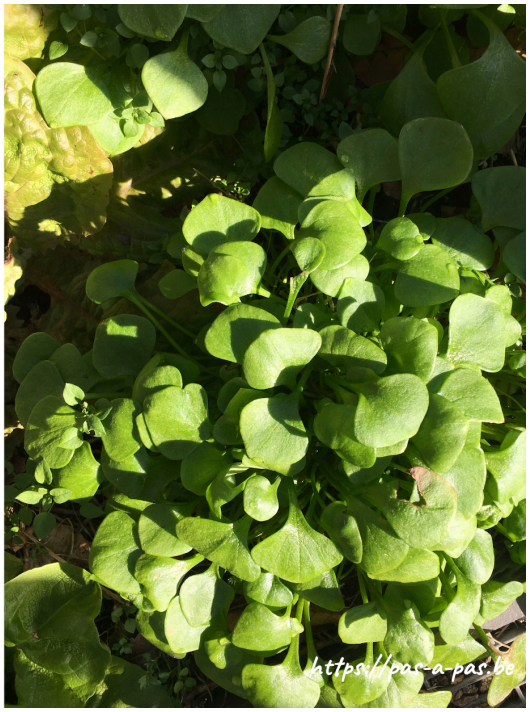


0,20 M

0,20 M

60 jours

Trouvez-lui un petit coin humide et automnal



Concombre / Cornichon

Cucumis sativus - Cucurbitacée






0,60 - 1M

1 M max

3 - 4 mois

Je peux pousser suspendu, le dessous est libre



Consoude

Symphytum officinalis - Boraginacée






0,30 - 1,3 M

0,40 M ou +

Vivace

Je suis très mellifère et fort utile au potager



Courge

Cucurbita pepo / maxima / mosheta ...





2 M

1,5 M

1 MOIS

Mes copines, la cosse verte et une céréale



Cresson alénois

Lepidium sativum - Brassicacée





0,15 - 0,30 M

...

2 - 3 MOIS

Je suis très heureux tout seul dans un coin



Épinard

Spinacia oleracea - Chenopodiacée









0,15 - 0,30 M

0,15 - 0,30 M

3 MOIS

J'aime être protégé par des plus grands



Fenouil

Foeniculum vulgare - Apiacée









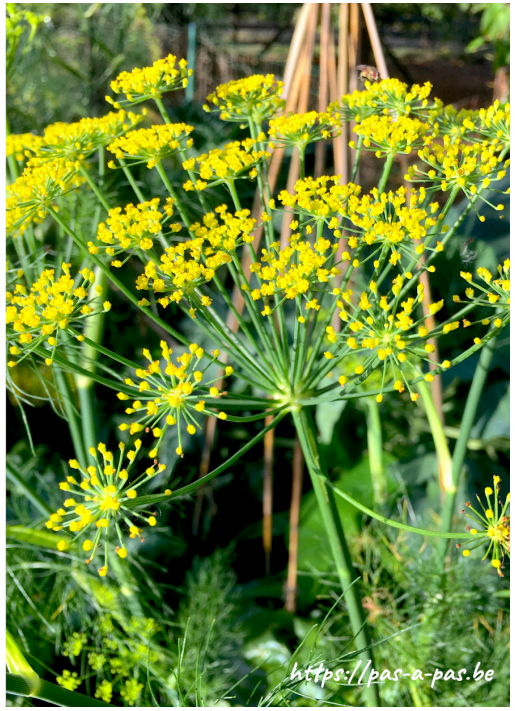


1 - 2 M

0,40 - 0,80 M

3 MOIS

J'offre de l'ombre et à manger aux limaces



Fève

Vicia faba - Fabacée









1 M

0,20 M

3 MOIS

J'adore protéger les légumes racines



Fraisier

Fragaria - Rosacée









0,15 - 0,20 M

0,30 M

3 MOIS

Mon compagnon est une tige blanche et verte



Framboisier

Rubus idaeus - Rosacée









0,60 - 2 M

0,5 M ou +

Vivace

Un peu abrité et avec ma plante compagne



Haricot

Phaseolus vulgaris - Fabacée









0,30 - 2 M

...

2 - 3 MOIS

J'adore m'enrouler sur des grands végétaux



Hysope

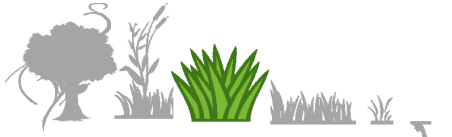
Hyssopus officinalis - Lamiacée













0,40 - 0,60 M



0,30 - 0,50 M



Vivace



J'attire les pollinisateurs et je protège les choux



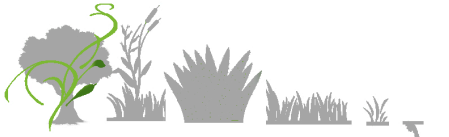
Kiwi / kiwaï

Actinidia arguta - Actinidiacée











4 - 5 M



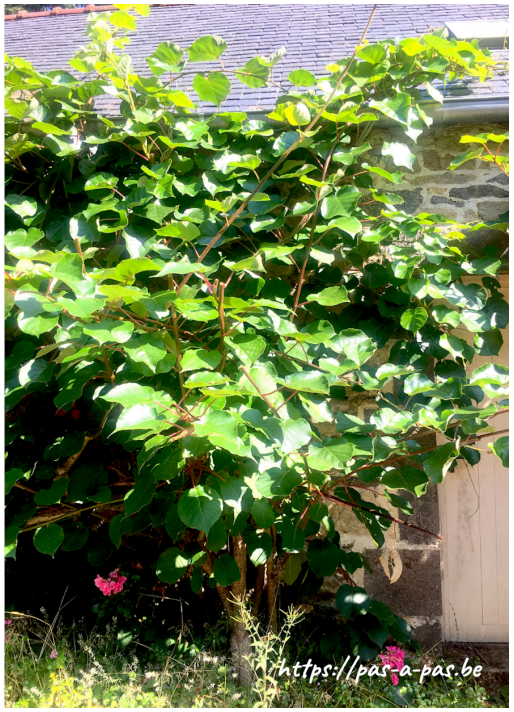
1 - 2 M ou +



Hiver



Je me plais sur une facade bien exposée



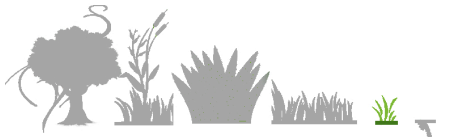
Laitue

Lactuca sativa - Astéracée











0,15 - 0,45 M



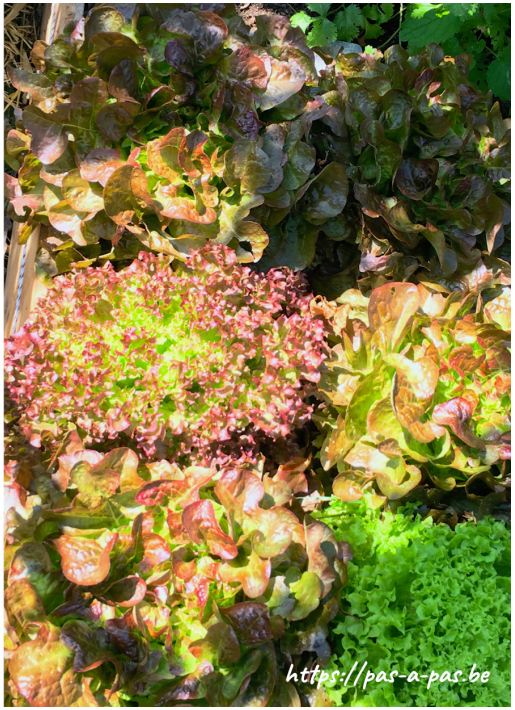
0,20 -0,50 M



2 mois



En été, je grandis mieux bien abritée



Lavande

Lavandula angustifolia - Lamiacée













0,30 - 1 M



0,40 - 0,60 M



Vivace

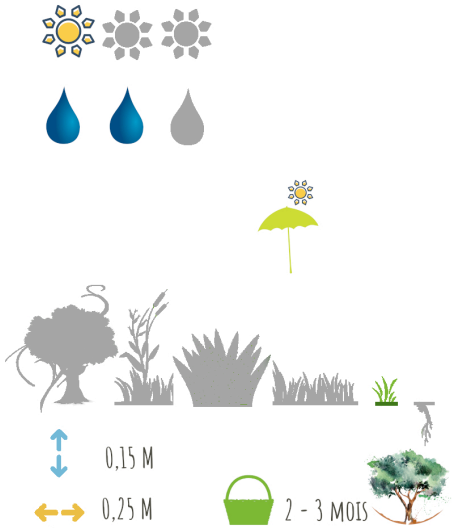


Je protège un petit fruit rouge



MÂCHE

Valerianella locusta - Valérianacée



Je me glisse facilement partout



MAÏS

Zea mays L. - Poacée

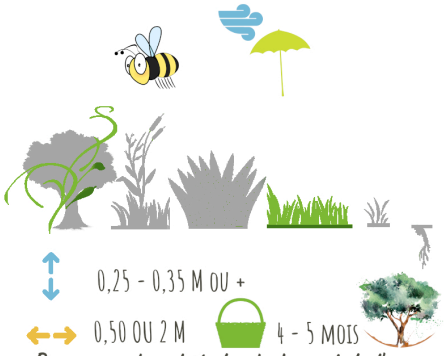


L'un me monte dessus, l'autre me protège le bas



MELON

Cucumis melo - Cucurbitacée



Beaucoup de soleil, de chaleur et de l'eau

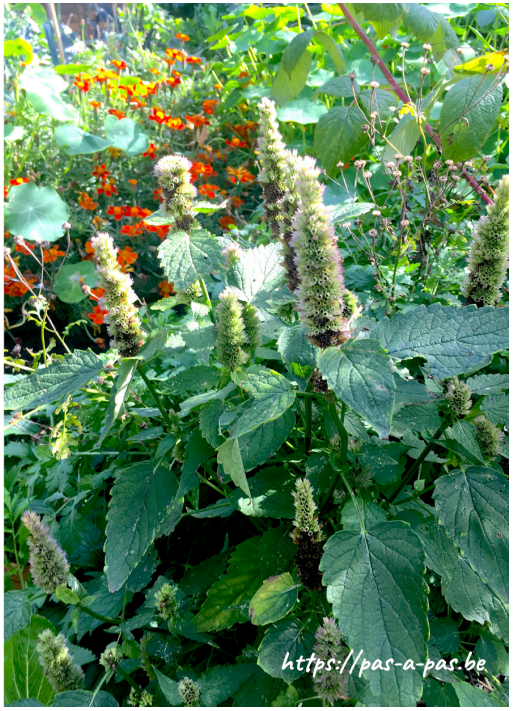


MENTHE

Mentha spicata - Lamiacée



Bon couvre sol, j'éloigne les fourmis



Moutarde

Sinapis alba / arvensis / ... - Brassicacée













0,50 - 1 M



0,40 - 0,60 M



1 - 2 mois



Je protège les racines et j'ameublis le sol



Navet

Brassica rapa subsp. rapa - Brassicacée









0,5 - 1 M



0,20 M



3 mois



J'aime me glisser sous les fabacées



Noisetier ou coudrier

Corylys avellana - Bétulacée















3 - 8 M



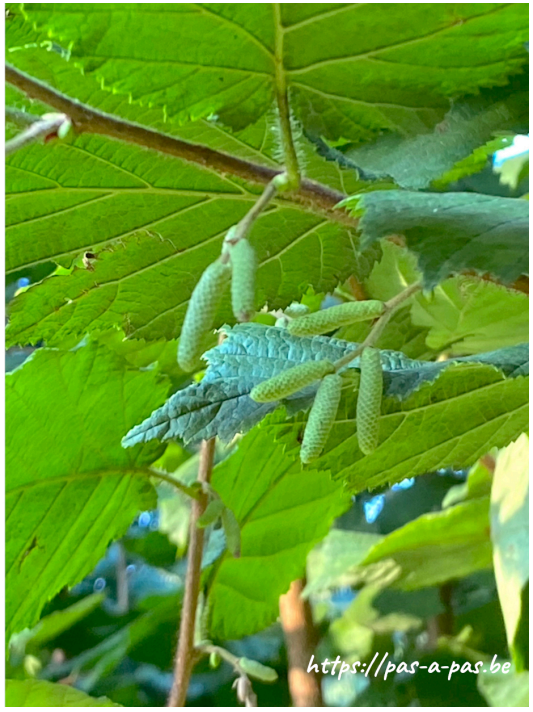
2 M ou +



Automne



Bon pollinisateur, mon bois sert également



Oeillet d'Inde

Tagetes patula - Caryophyllacée











0,30 - 0,80 M



0,30 - 0,90 M



2 -3 mois

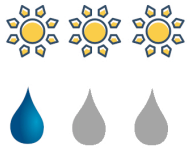


J'éloigne bon nombre de ravageurs au potager



Oignon

Allium cepa - Liliacée



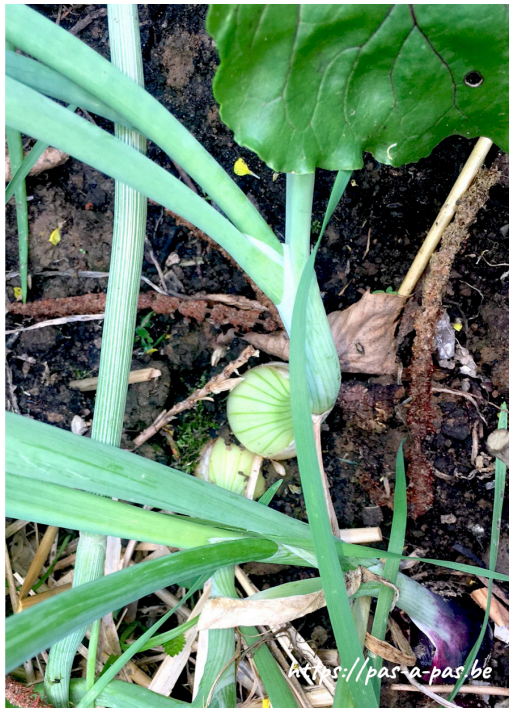


0,50 - 0,80 M

0,15 - 0,20 M

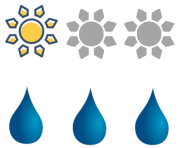
5 - 7 mois

Ma copine est une racine orange



Oseille

Rumex acetosa - Polygonacée







0,15 - 1 M

0,20 - 0,30 M

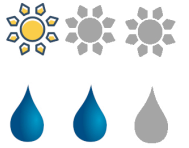
Vivace

Un petit coin d'ombre et je suis heureuse



Panais

Pastinaca sativa - Apiacée







1 M

0,20 M

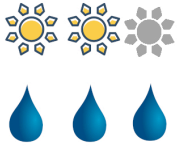
4-5 mois

Je préfère l'ombre et la fraicheur



Persil

Petroselinum crispum ou sativum





0,30 - 0,40 M

0,10 - 0,20 M

3 mois

J'adore une petite place au frais



Phacélie

Phacelia tanacetifolia - Borraginacée







0,60 - 0,80 M

...

2 - 3 MOIS

J'aime les géants du potager, j'ameublis le sol



Poireau

Allium ampeloprasum var. porrum - Liliacée







0,70 - 0,80 M

0,10 M

5 - 7 MOIS

J'éloigne la mouche d'un petit fruit rouge



Pois

Pisum sativum - Fabacée







0,40 - 0,80 OU PLUSIEURS METRES

0,20 - 0,50 M

4 MOIS

Je peux me hisser et favoriser la fertilité du sol



Poivron et piment

Capsicum annuum - Solanacée







0,80 - 1 M

0,50 M

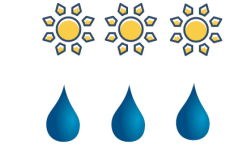
6 - 7 MOIS

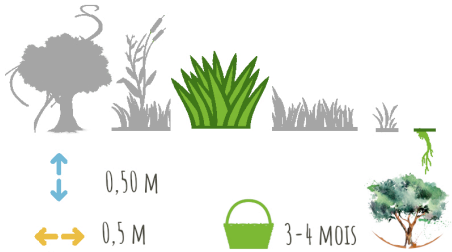
J'ai besoin de grand soleil et de chaleur



Pomme de terre

Solanum tuberosum - Solanacée





0,50 M

0,5 M

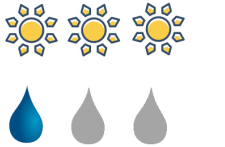
3-4 mois

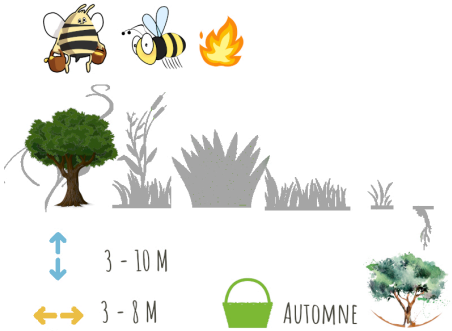
J'ameublis et travaille le sol comme personne



Pommier

Malus - Rosacée





3 - 10 M

3 - 8 M

Automne

J'apprécie fortement la compagnie à mon pied



Pourpier maraîcher

Portulaca oleracea - Portulacée



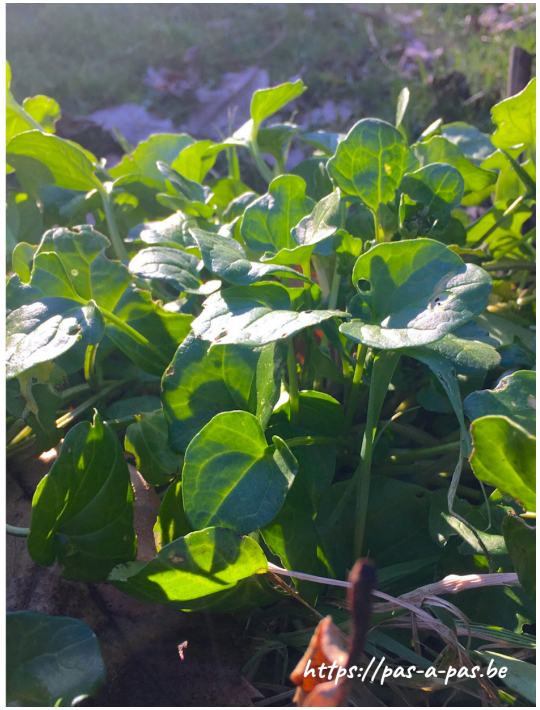


0,20 M

...

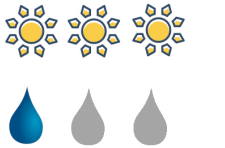
2-3 mois

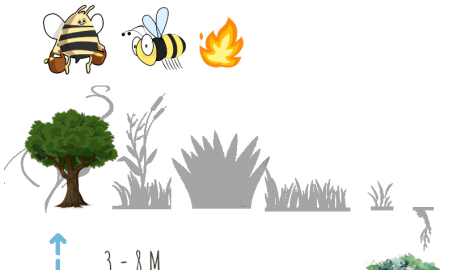
Excellent couvre sol pour protéger du soleil



Prunier

Prunus domestica - Rosacée





3 - 8 M

2 - 7 M

Automne

J'apprécie fortement la compagnie à mes pieds



Quinoa

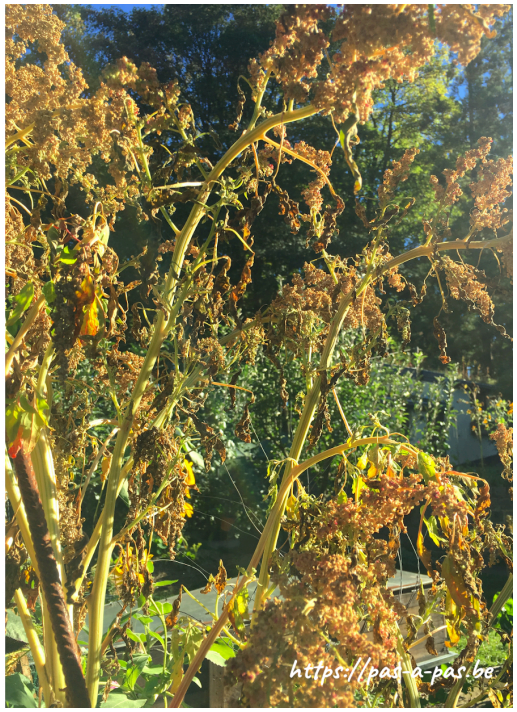
Chenopodium quinoa - Chenopodacée

2 M

0,80 M

3 mois

Je prends de la place, je fais de l'ombre



Radis

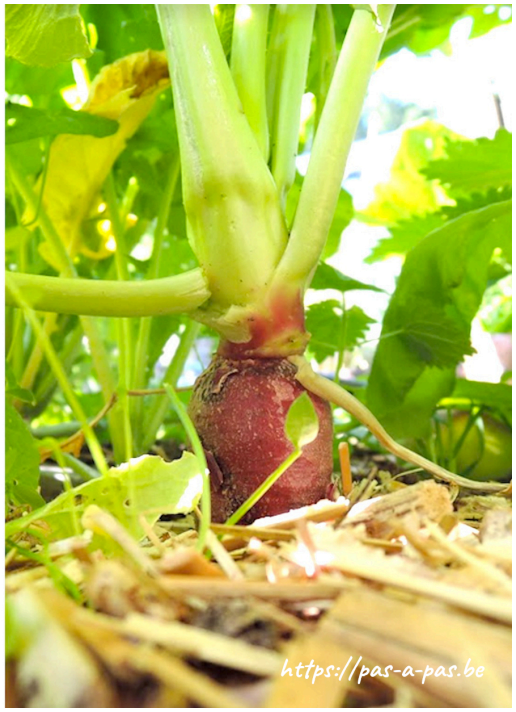
Raphanus sativus - Brassicacée

0,10 - 0,25 M

0,10 M

21 - 90 jours

Avec mes feuilles je protège mon amie orange



Rhubarbe

Rheum rhaponticum - Polygonacée

1 - 1,5 M

1,5 M

Printemps

J'apprécie l'ombre, mon feuillage est très ample



Romarin

Salvia rosmarinus - Labiacée

0,30 - 0,60 M ou +

0,60 M ou +

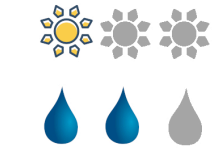
Vivace

Je protège les choux et je suis très mellifère



Roquette

Eruca sativa ssp. sativa - Brassicacée





0,30 - 0,80 M

0,10 - 0,20 M

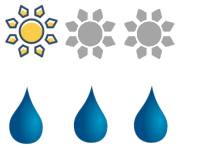
1 - 2 MOIS

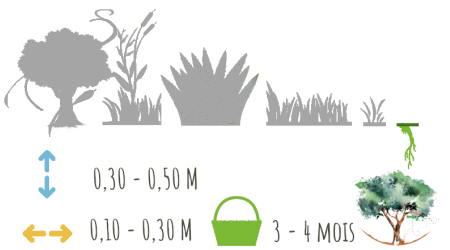
Une petite place à l'ombre pour moi



Rutabaga

Brassica napus var. napobrassica - Brassicacée





0,30 - 0,50 M

0,10 - 0,30 M

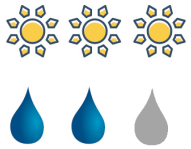
3 - 4 MOIS

Je suis assez rustique, j'aime l'humidité



Salsifis

Tragopogon porrifolius - Astéracée





0,30 - 0,90 M

0,50 - 0,80 M

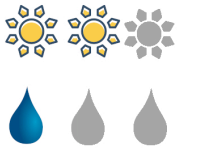
5 - 6 MOIS

Je laisse de la place au-dessus de moi



Souci

Calendula officinalis - Astéracée







0,50 - 0,70 M

0,25 - 0,30 M

2 - 3 MOIS

J'éloigne bon nombre de ravageurs au potager



Sureau

Sambucus nigra ou racemosa - Caprifoliacée









3 M

3 M

Printemps

Je nourris toute la faune sauvage



Tétragone cornue

Tetragonia tetragonioides - Aizoacée









0,30 M

0,80 M

Juillet

Je suis l'épinard qui ne craint pas la chaleur



Tomate

Solanum anum lycopersicum - Solanacée









0, 45 - 5 M

0,5 - 2 M

4 mois

J'aime être près d'une petite touffe verte



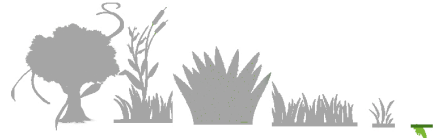
Topinambour

Helianthus tuberosus - Astéracée









2 - 2,5 M

0,90 - 1 M

3 - 4 mois

Topinambour un jour, topinambour toujours



Tournesol

Helianthus annuus











0,40 - 4 M



0,40 - 0,60 M



6 - 7 MOIS



Mon ami est petit, vert et croquant

