

Potager perpétuel

(Légumes, aromatiques et médicinales d'une hauteur inférieure à 1m en général)

Les plantes du potager perpétuel restent en place pendant plusieurs années parce qu'elles sont vivaces (vivent plusieurs années), rustiques (adaptées à notre climat) et/ou parce qu'elles se multiplient d'elles-mêmes spontanément par leurs graines, bulbes ou tubercules.

Ces plantes offrent de nombreux avantages pour le jardinier :

Moindre effort : ces plantes nécessitent peu ou pas de travail sauf à la plantation (*pas de préparation du sol chaque année, pas de semis, pas de repiquage, pas d'arrosage, pas de traitement des maladies*)

Gain financier : elles sont achetées une seule fois et nourrissent pendant des années

Partage d'abondance : elles se multiplient facilement en général et peuvent être ainsi transmises à d'autres jardiniers

Qualités nutritives : ces plantes sont souvent particulièrement riches en minéraux, oligoéléments... et leur force de vie est probablement bénéfique à celle de notre corps physique

Qualités gastronomiques : elles apportent des saveurs supplémentaires et parfois surprenantes à nos assiettes



La liste des légumes perpétuels ci-dessous n'est pas exhaustive car la richesse végétale que la Terre offre est immense.

Les aromatiques et médicinales ne sont pas listées ci-dessous pour l'instant mais la plupart sont des plantes perpétuelles.

	∞ : = :	Plante perpétuelle (vivace ou se resème d'elle-même)									
	∞ : = :	Plante aquatique ou semi-aquatique									
Genre espèce Famille (annuelle, bisannuelle, vivace)	∞ : = :	Nom commun	'Variété' et/ou cultivar	Intérêts & particularités	Exposition Sol Rusticité	Dimensions (Hauteur*Largeur* Profondeur en cm) Type de feuillage (caduc, persistant)	Mois pour semer : « n° du mois », (idem sous abri), Profondeur du semis (en mm) Espacement des plants (ø: cm) Température de germination (°C)	Récolte en « numéro du mois », Récolte après « nombre de mois »	Origine	Semencier, pépinière, fournisseur possible	Probabilité de croisement avec ... (si en fleurs au même moment) Nombre de plantes portes graines conseillé pour la diversité génétique:

Stachys tuberifera	∞	Crosne du Japon = Artichaut du Japon		tubercule blanc nacré au goût très fin entre artichaut et topinambour, riche en protéines, très productif bon couvre sol	très rustique	50*					
Apios americana vivace	∞	Glycine tubéreuse = Haricot patate		tubercules savoureux cuits le haricot, pour se former a besoin de chaleur grimpante esthétique et fixatrice d'azote						Le Jardin-Forêt du Chambon	
Solanum tuberosum	∞	Pomme de Terre Violette	Fleur Bleue 	chair et peau violette (après cuisson, la couleur bleue devient uniforme), de qualité, tubercules longs et réguliers (gratin ou à la vapeur)				3-4 mois		La Bonne Graine	
Melanthus tuberosus	∞	Topinambour = Artichaut de Jérusalem	Nain 	Tubercules à peau rouge et chair blanche, savoureux crus ou cuits et au goût proche de l'artichaut feuilles et fleurs comestibles développement souterrain compact Pour éviter les gaz, consommer juste après la récolte de préférence tardive (automne-printemps) et/ou cuire avec sauge, pomme de terre							
Atriplex halimus	∞	Arroche de mer		vivace arbustive, feuilles crues ou cuites	Soleil ou mi-ombre,						
Heraclium sphondylium vivace	∞	Grande Berce		Sauvage indigène jeunes pousses, tiges et feuilles cuites voir crues médicinale						La Nature (plante sauvage indigène)	
Betta vulgaris var. cicla	∞	Bette à tondre	'Erбетte' 	feuille verte très tendre au goût proche de l'épinard, « cut & come agains* » selon besoin, port vertical, productive presque toute l'année, lente à monter à graines,				4-5 & 9-12		Gamm vert	

Pour faciliter l'accès à la connaissance, ce document écrit par Franck Gossmann est sous licence Creative Commons CC-BY-SA. Cela signifie que l'auteur autorise la redistribution et la réutilisation libre de ce document à condition que l'auteur soit précisé ([Franck Gossmann-Amrita Permaculture, amritapermaculture.fr](https://frankgossmann-amrita.permaculture.fr)) et que tout travail dérivé de ce document soit republié dans les mêmes conditions.

Betta vulgaris var.cicla	∞	Bette à tondre	Jaune de Thunn 	feuille verte très tendre au goût proche de l'épinard, « cut & come agains* »selon besoin, port vertical, productive presque toute l'année, lente à monter à graines,			4-5 & 9-12			Zollinger (CH)	
Betta vulgaris var.cicla	∞	Côte de bette	Lucullus 	côtes blanches à la texture ferme surmontées d'un feuillage blond très gaufré offrant une excellente saveur.						Kokopelli	
Borago officinalis	∞	Bourrache	A fleurs bleues 	Perpétuelle, feuilles en soupe, fleurs au goût d'algues en pesto ou salades						Kokopelli	
Chenopodium bonus henricus Amaranthaceae vivace		Chenopode Bon-Henri		Feuilles au goût d'épinard mais avec une texture plus ferme, cuites ou crues lorsque jeunes	Ombre, mi-ombre Sol riche, humifère, drainé, neutre -27°C		60*			Saveurs vivaces	
Cichorium intybus var. foliosum Asteraceae vivace	∞	Chicorée	Spadona 	feuilles allongées amères, meilleures en saison froide. bourgeons dans du vinaigre comme des câpres.	Soleil -15°C					Saveurs vivaces	
Brassica oleracea Brassicaceae bisannuelle		Chou Frisé/Kale	Madeley 	belles feuilles lisses et arrondies, texture tendre, bonne saveur	Soleil ou mi-ombre, sol argileux ou calcaire, humifère, humide, frais, 0,9* ,besoin en eau :moyen					Kokopelli	
Brassica oleracea var.ramosa Brassicaceae	∞	Chou Daubenton =Chou à mille têtes		chou arbustif perpétuel qui peut être consommé cru ou cuit. le remplacer au bout de 3 ou 4 ans se récolte à partir du mois d'avril jusqu'à l'automne,							

Crambe maritima Brassicaceae vivace (20 ans)	∞	Chou maritime = Crambe maritime		Entièrement comestible :jeunes feuilles, boutons floraux crus ou sautés, jeunes pousse et grosses feuilles cuites, résiste à -20°C, à la sécheresse et à l'air salé, halophyte (tolérante au sel)	soleil ou mi-ombre, sol bien drainé voir sableux, 0,7*		3-4				
Claytonia perfoliata Portulacaceae (annuelle/vivace AF)	∞	Claytone de Sibérie		récolte toute l'année, résistante au froid, adaptée à l'ombre, tolère sol très acide	Mi-ombre & ombre, sol humide voir très acide 0,20						Saveurs vivaces
Habitzia tamnoides	∞	Epinard grimpant du Caucase		Grimpant, jeunes pousses en asperges, feuilles crues ou cuites, résiste à -40°C							Le Jardin-forêt du Chambon-légumes perpétuels
Lapsana communis	∞	Lampsane commune	Inconnue (sauvage indigène) 	jeunes feuilles crues ou cuites(garde sa belle couleur verte)							La Nature (plante sauvage indigène)
Rumex acetosa Polygonaceae	∞	Oseille commune									Arom'antique (plantearomatique.com)
Rumex sanguineus Polygonaceae	∞	Oseille sanguine		vivace, jeunes feuilles crues ou cuites, décorative.							Arom'antique (plantearomatique.com)
Taraxacum officinale	∞	Pissenlit		vivace, fleurs et feuilles crues ou cuites et très nourrissantes, fleurs en tisane, racines en café, médicinale							La Nature (plante sauvage indigène)

Sanguisorba minor Rosaceae	∞	Petite pimprenelle		Vivace, feuilles crues au goût de concombre, hivernale, riche en vitamine C, médicinale						La Nature (plante sauvage indigène)	
Plantago coronopus Plantaginaceae bisannuelle /vivace		Plantain Corne de Cerfs		jeunes feuilles croquantes, riches en fer et en vitamine C	Soleil sol drainant, sabmoneux -20°C	30*30					
Plantago lanceolata Plantaginaceae (vivace)	∞	Plantain Lanceolé		Jeunes feuilles crue ou cuites au goût de champignon, graines, médicinale						La Nature (plante sauvage indigène)	
Allium ampeloprasum Alliaceae Vivace	∞	Poireau perpétuel		en feuille de l'automne au printemps fût plus petit que le poireau maraîcher						Le Jardin-forêt du Chambon-légumes perpétuels	
Eruca sativa Brassicaceae (annuelle se ressemblant toute seule)	∞	Roquette cultivée	Ice Bred 	adaptée aux conditions les plus froides, très bonne résistance à la sécheresse, se plaît dans tout type de sol, goût prononcé, rappelant celui de la Roquette sauvage	Soleil ou mi-ombre, sol frais et drainé,	3-9 ø;7cm	1,5 mois (4-11)			Kokopelli	
Diplotaxis tenuifolia Brassicaceae (vivace rustique)	∞	Roquette sauvage, Rucola, Arugula	Olive Leaf 	feuillage persistant en forme de feuilles d'olivier, saveur intense et subtile, résistante à la sécheresse, au froid et à la montaison, « cut and come again » disponible quasiment toute l'année, riche en vitamine C, Fe, Ca...	soleil ou mi-ombre, sol drainé, humide de préférence sinon floraison accélérée	2-9 (10-6)	1,5 mois			Seedaholic (IRL)	
Sedum spectabile Crassulaceae (vivace rustique)	∞	Sedum Spectable	Carl 	feuilles crues rafraîchissantes, s'accommode de sols secs et pauvres, succulente compacte et décorative (floraison rose vif en automne)	soleil, sol drainé même pauvre et sec, 0,40*0,35					Senteurs du Quercy	

Sedum spectabile Crassulaceae (vivace rustique)	∞	Sedum Spectabile	Stardust 	feuilles crues rafraîchissantes, s'accommode de sols secs et pauvres, succulente assez compacte et décorative (floraison blanche en automne)	soleil, sol drainé même pauvre et sec, 0,+0°0,50					Senteurs du Quercy	
Tetragonia expansa =Tetragonia tetragonoides Aizoaceae annuelle	∞	Tétragone cornue		produit des feuilles triangulaires charnues, presque grasses et de couleur vert foncé., s'utilise aussi bien crue que cuite, de la même manière que l'épinard dont elle rappelle la saveur.						Le Jardin-forêt du Chambon-légumes perpétuels Kokopelli	? 10?
Hemerocallis Liliaceae	∞	Hémérocalle	Buttercup 	Vivace, fleurs à la texture de la feuille de laitue et la saveur sucrée, en salade ou en beigne, fleurs et tubercules crus ou cuits, jeunes feuilles cuites ; médicinale. Belle floraison jaune d'or	Soleil ou mi-ombre, sol calcaire, Z6, caduc, h:0,70					Hortiflor Bureau	
Malva sylvestris Malvaceae (bisannuelle ou vivace)	∞	Mauve Sylvestre	Mauritania 	mélifère, salade, jeunes feuilles crues sinon cuites, fleurs en tisane, tinctoriale						Pensez sauvage	
Phaseolus coccineus vivace	∞	Haricot d'Espagne	Orteil du prêcheur 	gros grains blancs à chair tendre et onctueuse et de longue conservation gousse verte mangetout floraison estivale blanche	300-400* caduc rustique à -7 / -12°C		5-6			Alsagarden	