

CULTIVER DES LÉGUMINEUSES SUR SON BALCON



LA NÉCESSITÉ DE CULTIVER LES BALCONS

L'urbanisation croissante a laissé peu d'espace pour la culture de nos légumes dans les fermes en zone urbaine, contrairement à ce qui se passe dans nos zones rurales. L'espace est donc l'une des principales contraintes de l'agriculture en ville. Mais pour une alimentation saine, la provenance de votre alimentation est importante ! Cultiver des aliments sur les balcons et les terrasses est donc l'une des meilleures façons d'être en bonne santé et de préserver notre environnement. Pour surmonter les contraintes d'espace, il faut optimiser et utiliser chaque centimètre disponible de la manière la plus efficace possible. Cultiver des légumineuses sur un balcon nécessite de connaître quelques astuces. Cette forme de jardinage urbain peut aussi être un passe-temps relaxant et antistress.

Les rôles d'un potager sur balcon sont les suivants :

1. Manger des aliments plus savoureux, plus frais et plus sains,
2. Renouer avec les rythmes de la nature,
3. Éviter les pesticides et reconstruire notre communauté,
4. Réduire la quantité de déchets.

TECHNIQUES DE JARDINAGE

1. Composition du potager sur balcon

L'espace est l'un des facteurs les plus importants dans la conception d'un jardin. Et lorsqu'il s'agit d'un petit espace sur un balcon, il est très important de choisir la disposition et les bons contenants. On ne peut pas créer un potager sur balcon uniquement avec des légumineuses. En plus des légumineuses - les pois ou les haricots - quelques légumes verts et légumes-fruits peuvent améliorer la santé générale du sol et ajouter de la diversité à votre jardin.

2. Durée de l'ensoleillement

Le facteur le plus important pour la conception est la durée d'ensoleillement de votre balcon. Comme la plupart des légumineuses cultivées comme légumes sont des plantes dont on récolte les fruits, elles doivent être cultivées sur un balcon orienté vers le Sud. Il faut en général au moins 3 à 4 heures de lumière directe pour faire pousser quoi que ce soit de comestible. On peut donc également cultiver sur un balcon orienté vers l'Est ou l'Ouest s'il la lumière directe n'est pas bloquée par un obstacle (bâtiment, arbre, etc.). Un balcon orienté au Nord ne recevra pas de soleil (toutes ces conditions s'appliquent à l'hémisphère Nord), et la lumière ambiante ne suffit pas. La meilleure façon d'évaluer l'ensoleillement de votre balcon est de vous y rendre plusieurs fois par jour et d'observer simplement quelles zones reçoivent la lumière directe du soleil et pendant combien de temps. Une fois que vous avez calculé quelles parties de votre espace reçoivent le maximum de lumière du soleil, vous pouvez passer à la conception du jardin et choisir les plantes à cultiver.

3. Choix du conteneur

Il est très important de trouver le bon emplacement pour vos plantes afin d'obtenir un système durable. Pour votre potager sur balcon, il faut choisir les contenants adaptés aux plantes que vous allez cultiver. Vous devez prendre en compte : a) le type de sol, b) la profondeur du conteneur, c) le matériau du conteneur.

a) Type de sol

Toutes les plantes apprécient les sols poreux et riches en nutriments. Pour les légumineuses, un sol limoneux est idéal. Les légumineuses n'ont pas besoin d'un sol riche en azote. La gestion du sol dans un jardin en conteneurs est cruciale. Il est parfois très frustrant d'essayer de faire pousser des légumes dans des pots dont la terre est dure, sèche et fissurée. Dans les conteneurs, il y a deux limitations majeures en ce qui concerne la qualité du sol :

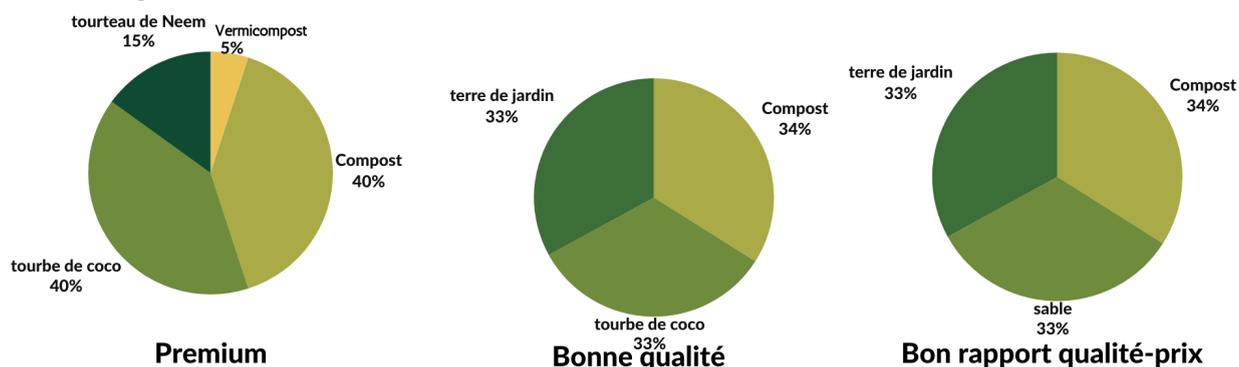
- **Le compactage** : C'est lorsque le sol devient dur parce qu'il n'y a pas de vers ou d'autres animaux souterrains pour ameublir le sol comme dans la nature.
- **Le manque de nutriments** : lié au fait que les racines ont un volume restreint de sol à disposition pour se développer et trouver des nutriments.

Mélange de terreau

Un terreau idéal doit être léger, aéré, durable, retenir l'humidité et contenir divers éléments nutritifs, c'est-à-dire avoir une bonne aération, un bon drainage, des éléments nutritifs appropriés, des microbes et des vers qui décomposent la matière organique. Pour obtenir toutes ces caractéristiques du sol, il faut y ajouter divers ingrédients, notamment:

- Tourbe de coco : fabriqué à partir de poudre de coque de noix de coco, ce support inerte a une excellente capacité de rétention d'eau. En outre, il est léger, ce qui contribue à maintenir le sol friable et bien aéré.
- Terre de jardin : elle fournit à vos plantes un ancrage auquel les racines peuvent s'accrocher et s'agripper. Elle contient également des éléments nutritifs à libération lente. Pour les légumineuses, il est préférable d'utiliser un sol limoneux.
- Le sable : l'ajout de sable facilite le drainage et rend le terreau plus poreux.
- Le compost : Il constitue le principal élément nutritif du mélange : fumier séché, lombricompost, compost de déchets domestiques, de déchets verts ou, idéalement, une combinaison de différents composts.

Les plantes, comme nous, apprécient la variété dans leur alimentation. Pour obtenir un bon mélange de terreau, vous devrez expérimenter avec des sols locaux et des plantes spécifiques pour voir ce qui fonctionne le mieux dans votre région.



Différentes formulations de terreau

Le paillage - un must pour les bacs et les plates-bandes

Le paillage consiste à placer une couche de matière organique sèche sur le sol, qui forme une couche protectrice. Vous pouvez choisir entre un paillis sec et un paillis vert/vivant. Le paillis sec comprend toute la biomasse sèche et morte comme des feuilles, des copeaux de bois, de la tourbe de coco, des résidus de culture, etc. Le paillis vert ou vivant est une couche de couverture végétale cultivée spécifiquement pour enrichir le sol. Par exemple : la luzerne (*Medicago sativa*), le lotier (*Lotus spp.*), le trèfle blanc nain (*Trifolium repens*). Ces plantes font également partie de la famille des légumineuses !



Fenugrec cultivé dans un panier en bambou de 10 cm de profondeur.

b) Profondeur du conteneur

Le choix du conteneur dépend des espèces que vous souhaitez cultiver, car différentes plantes nécessitent des profondeurs différentes. Les légumineuses les plus adaptées à la production de légumes sur les balcons en zone méditerranéenne et tempérée sont les fèves, les pois et les haricots verts. Les trèfles, la luzerne et le mélilot peuvent être utilisés comme plantes de couverture. Vous pouvez utiliser les synergies entre plantes et les cultiver en association avec des herbes aromatiques, des légumes-racines, des légumes-fruits et des

légumes-feuilles. Les haricots nains, les fèves et les pois (mange-tout et petits pois) peuvent tous être cultivés dans des conteneurs de 20 à 30 cm.

c) Matériau du récipient

Une fois que vous avez décidé de la profondeur de vos conteneurs, vous devez choisir le matériau à utiliser. Chaque matériau a ses avantages et ses inconvénients.

En fonction de votre situation, vous pouvez choisir ce qui vous convient le mieux :

- Récipients en terre cuite
- Plastique de haute qualité
- Bacs à fruits recyclés
- Paniers/boîtes en bambou



Différentes installations de potagers urbains
Photos : © Lopamudra Sahu



QUELLES ESPÈCES DE LÉGUMINEUSES CULTIVER SUR SON BALCON ?

L'espace étant limité, il faut privilégier des variétés à bon rendement.

- Les variétés naines de haricots verts sont idéales pour les balcons et peuvent donner une récolte dans les deux mois qui suivent le semis. Une surface de 1,5 m² permet de cultiver suffisamment de haricots verts pour quelques repas pour une famille de quatre personnes.
- Les fèves sont une autre légumineuse à haut rendement et à croissance rapide qui peut être facilement cultivée sur un balcon. Une surface de 0,75 à 1,5 m² suffit pour obtenir une bonne récolte pour une famille de quatre personnes.
- Les variétés grimpantes de haricots verts (*Phaseolus vulgaris*) ont un rendement très élevé et restent relativement légères. Elles peuvent donc être facilement cultivées sur un balcon avec un bon support vertical pour que la plante puisse grimper. Deux plants de cette légumineuse suffisent pour une famille de trois à quatre personnes.
- Les pois sont intéressants pour les balcons, car ils aiment grimper sur des treillis et peuvent être facilement cultivés verticalement sur une petite surface. Non seulement les gousses et les graines sont comestibles, mais aussi les jeunes pousses tendres.

De plus, les pois et certaines variétés de haricots sont très esthétiques avec leurs belles fleurs. En les cultivant sur votre balcon, vous obtiendrez non seulement de la nourriture, mais aussi des plantes d'ornement !

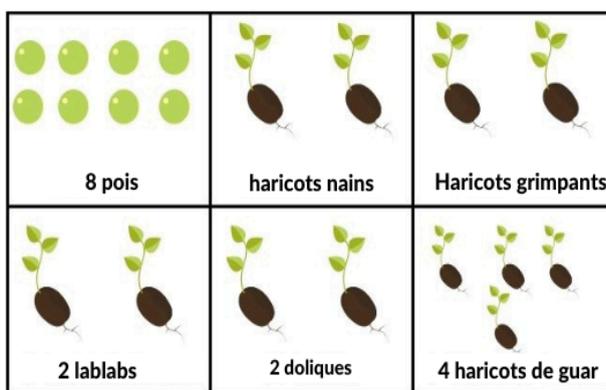
L'ART DU SEMIS

Les jardinier.e.s débutant.e.s trouvent souvent l'étape du semis difficile. La première question qui se pose est la suivante : "**Combien de graines dois-je planter dans un espace donné ?**"

La première réponse est d'observer les étapes de la croissance d'une plante. Lorsqu'on sème, il faut avoir à l'esprit la plante adulte. Pour ce faire, demandez-vous si la plante pousse en buisson, comme l'aubergine ou le piment, si elle grimpe en hauteur comme certains haricots ou le concombre, si elle s'étale sur le sol comme les citrouilles, si elle descend dans le sol comme la carotte et le radis, ou si elle s'élève comme un petit arbre fruitier - les possibilités sont infinies.

Alors, sortez et commencez à observer l'espace dont a besoin chaque plante des espèces qui vous intéressent. Sur cette base, vous pouvez déterminer l'espace à laisser entre les plantes dans des conditions où la surface est limitante.

Pour commencer à développer ce sens, on peut utiliser une technique simple appelée "**potager en carrés**". Chaque case du plan représente une surface carrée de 30 cm de côté.



Exemple de potager en carré pour les légumineuses (créé par Edible Routes, en Inde)

La deuxième question à se poser est "**quand semer ?**".

Les différentes régions d'Europe ont des périodes de semis différentes, voir [nos fiches de culture](#) pour des conseils généraux. En règle générale, les fèves et les pois peuvent être semés à des températures plus fraîches que les haricots verts ou les haricots d'Espagne. Ils peuvent donc être semés directement à l'extérieur. En Europe du Nord, les haricots verts et les haricots d'Espagne devront être démarrés à l'intérieur. Une température de 15°C est idéale. Transplantez-les à l'extérieur lorsqu'ils ont sorti au moins deux feuilles et que tout risque de gel est passé. Dans tous les cas, des conteneurs placés sur un balcon bien exposé offriront aux graines des conditions de germination plus chaudes qu'en pleine terre. Les graines seront également moins dérangées par les animaux qui voudraient les manger. Attention tout de même à les protéger des oiseaux à l'aide d'un filet si besoin !

Et maintenant, à vos graines, vos conteneurs et votre terreau,
et bon jardinage sur votre balcon !

Auteurs :

Edible Routes est une organisation qui a pour mission d'aider les gens à cultiver leur propre nourriture. C'est l'une des plus grandes organisations d'agriculture biologique en Inde. Elle vise à régénérer les terres inutilisées dans les zones urbaines pour en faire des fermes autonomes en utilisant des méthodes naturelles et durables. Article rédigé en collaboration avec Nicolas Carton, agronome et ambassadeur des légumineuses.



Le Global Bean Project est un réseau européen visant à promouvoir et à développer l'utilisation et la culture des légumineuses dans nos cuisines, nos jardins et nos champs.

info@globalbean.eu
www.globalbean.eu

Version 1, avril 2023. Ce travail est placé sous une licence [Creati](#)

Supported by:



Federal Ministry
for the Environment, Nature Conservation,
Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of
the German Bundestag