

<i>Préface de François-Régis Gaudry</i> . . . . .	6
<b>Avant-propos</b> . . . . .	8
<b>Les légumes sont ton ami</b> . . . . .	10
<b>Avant les plantes, il y a la terre</b> . . . . .	12
<b>Un physique de rêve</b> . . . . .	15
« Bons mots valent mieux que mauvais maux » . . . . .	15
Musculation, fitness et bodybuilding au potager : faites-vous un corps de rêve . . . . .	18
Séance type avant chaque semis ou plantation . . . . .	18
Après la muscu et le cardio, séance d'UV obligatoire . . . . .	21
<b>Ni mieux ni maître : le compost</b> . . . . .	25
Halte aux ronfleurs . . . . .	25
« Chauds, sales et humides » . . . . .	25
Un irréprouvable besoin d'azote et de carbone . . . . .	26
Un tas de compost bien « casé » . . . . .	28
Comment le compost participe de l'alimentation des plantes . . . . .	29
<b>La fin du tas de compost ? Petite leçon de « potalchimie » appliquée avec les couches en lasagne</b> . . . . .	33
La désolation ou l'absence, pourquoi commencer une couche en lasagne . . . . .	33
La nature ne fait pas de tas . . . . .	35
Le plus facile : à nous maintenant ! . . . . .	36
La perfection n'est pas de ce monde . . . . .	37
Tout est bien qui finit bien . . . . .	39
<b>Or-pailleuses, or-pailleurs !</b> . . . . .	41
Avertissement en forme de mauvaise nouvelle pour commencer . . . . .	41
De bonnes nouvelles pour continuer . . . . .	42
Quand pailler et avec quoi ? . . . . .	43
<b>Maintenant, faites-le savoir : votre potager est beau, bon, pédagogique, ludique, interactif, inspirant, bienveillant, résilient et placé sous le haut patronage de l'agroécologie, de l'agroforesterie et de la permaculture en même temps</b> . . . . .	45
<b>Tellement belles ou, comme le rappelle Francis Hallé : « L'animal est la plus noble conquête du végétal »</b> . . . . .	50
<b>J'en ai l'air mais je n'en suis pas</b> . . . . .	53
Ailléééé . . . . .	54
L'ail rocambole . . . . .	57
Le <i>coming out</i> du concombre arménien, il nous avoue : « En fait, je suis un melon » . . . . .	58
Le concombre du Sikkim : « Je n'en ai pas l'air mais j'en suis un » . . . . .	61
Les crosnes : « Non, nous ne sommes pas de la menthe, pas plus que nous ne sommes de répugnantes grosses larves blanches » . . . . .	63
Le <i>Leycesteria formosa</i> : le caramel fou . . . . .	66
Le melon 'Pele de sapo' attend le baiser d'une belle . . . . .	69
Le mélothria : n'est pas cornichon croquant qui veut . . . . .	73
Les menthes mentent ? . . . . .	75
<i>Le « parcours » ou comment assurer le spectacle avec tout ça</i> . . . . .	75
<i>Revenons à nos menthons</i> . . . . .	77

## Sommaire

La mertensia : l'incontournable huitre végétale ! . . . . .	80
L'oseille épinard : ma sauveuse du printemps . . . . .	84
La plante fromage ou l'horreur potagère. . . . .	86
Les sauges : juste deux sinon on va y passer la soirée . . . . .	88
<i>La sauge ananas</i> . . . . .	89
<i>La sauge cassis</i> . . . . .	90
<b>« De la couleur avant toute chose, et pour cela préfère la terre » . . . . .</b>	<b>93</b>
Oh la belle dame et « sa robe de pourpre au soleil » . . . . .	95
Même les betteraves ? . . . . .	99
Les bettes à cardes de couleur : le classique a parfois du bon . . . . .	103
Carottes : les bottes en couleur ! . . . . .	106
Le chénopode géant : un petit coup de blush . . . . .	109
Les haricots : le retour ! . . . . .	113
Des navets ? C'est une blague ? . . . . .	116
La sublime pépille de Corée. . . . .	119
Les pommes de terre : encore et toujours elles ! . . . . .	122
Toute une année entièrement complète de totale frime intégrale avec les radis . . . . .	125
<b>Garden party chez les de Terre . . . . .</b>	<b>131</b>
La cerise de terre : entre friandise et publicité mensongère . . . . .	133
La châtaigne, le marron ou la noix de terre : le <i>Bunium bulbocastanum</i> n'est plus à ça près . . . . .	135
La glycine tubéreuse ou la scandaleuse affaire du « gland de terre » . . . . .	138
La poire de terre : encore une affaire de mots . . . . .	141
Le souchet comestible : l'histoire d'une amande de terre qui se prenait pour une noix de coco . . . . .	143
<b>Le concours de la plus petite . . . . .</b>	<b>147</b>
Les aubergines : la modestie paie. . . . .	148
Corne de chèvre ! . . . . .	151
Les courges : éviter le trop de plein ? . . . . .	154
Des laitues grasses et mignonnes à croquer quand les temps sont durs. . . . .	158
Piments courts plutôt que poivres longs dans le potager d'un frimeur ? . . . . .	161
Les tomates : attention danger ! . . . . .	164
<i>Les tomates cerise, ou comment se sortir de ce mauvais pas</i> . . . . .	165
<i>Les tomates en arbre, une FBI ?</i> . . . . .	168
<b>Vu d'en bas, c'est haut, ou la technique du plus de moins . . . . .</b>	<b>171</b>
Petit échauffement avant l'escalade : quelques règles pour une bonne grimpe. . . . .	173
Les chachouyotophines. . . . .	175
Les courges : où il est question de grosses, cette fois-ci, et d'un métier à plein temps . . . . .	178
Haut les fleurs avec le haricot d'Espagne ! . . . . .	184
Le haricot kilomètre ou l'histoire du cochon qui s'en dédit ? . . . . .	187
L'igname de Chine : à déconseiller aux personnes fragiles. . . . .	191
La courge éponge n'en n'est pas une (courge, éponge si) . . . . .	194
Un peu de douceur dans ce monde de patates. . . . .	197
Les slaouis : une histoire de courgettes acrobates . . . . .	201
<b>La non-conclusion . . . . .</b>	<b>204</b>
<b>Glossaire . . . . .</b>	<b>206</b>