

MON POTAGER AUTO- SUFFISANT

EN 2 HEURES PAR SEMAINE!

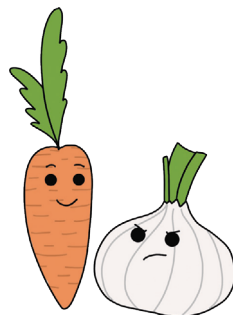
PAR
ALEXIS
@THE_FRENCH_
GENTLEMAN_FARMER



LE DUC

Vous rêvez de cultiver un potager qui permette de vous nourrir, vous et toute votre famille, mais vous manquez de temps? Dans cet ouvrage, Alexis, alias @The_French_Gentleman_Farmer, vous explique comment y parvenir en 2 heures par semaine! **Jardinier du week-end et apiculteur autodidacte**, il partage avec vous :

- 🌿 ses techniques **100 % bio**, faciles à mettre en place, **mois par mois**, du semis à la récolte, en passant par l'entretien du sol et la pollinisation ;
- 🌿 la liste des outils indispensables ;
- 🌿 une sélection de plants (légumes et fruits) nécessitant peu d'entretien ;
- 🌿 des astuces pour installer **des ruches** ;
- 🌿 et des idées de recettes, du potager à l'assiette !



UN GUIDE ILLUSTRÉ PAS À PAS POUR CULTIVER
UN POTAGER PRODUCTIF EN PEU DE TEMPS
ET DANS LE RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT !



Alexis Surre travaille en ville la semaine et s'occupe le week-end du jardin de la maison familiale en Basse-Normandie, où il nourrit sa passion de la nature et de la campagne. Il consomme avec ses proches les produits de son jardin et s'est initié aux techniques de culture productive et responsable, telles que la permaculture et le maraîchage sur sol vivant. Il partage ses expériences sur son compte Instagram @The_French_Gentleman_Farmer.

22 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2781-5



9 791028 527815

editionsleduc.com
LEDUC 



Rayon : Jardin

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.



Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Édition : Anne-Lise Martin

Relecture : Audrey Peuportier

Maquette : Jennifer Simboiselle

Design de la couverture : Antartik

Photographie de couverture : Sébastien Vincent

Photographies intérieures : Alexis Surre / Adobe Stock

© 2023 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2781-5

ALEXIS

@THE_FRENCH_GENTLEMAN_FARMER

MON POTAGER AUTO- SUFFISANT

EN 2 HEURES PAR SEMAINE!

LEDOC 



Sommaire

Introduction	7
Comment vous retrouver dans ce livre ?	13
CHAPITRE 1	
La terre de votre potager	15
CHAPITRE 2	
Le calendrier du potager	31
CHAPITRE 3	
Ma sélection de légumes et aromatiques	67
CHAPITRE 4	
Les abeilles	159
CHAPITRE 5	
Maladies et ravageurs	171
CHAPITRE 6	
Les outils et l'équipement	187
CHAPITRE 7	
Lexique	207
Conclusion	221
Remerciements	227
Table des matières	231



NAVET
DE MARC...
SANS...
...

Introduction

Salut à tous, je m'appelle Alexis, j'ai 40 ans, la semaine je vis en ville, et les week-ends je les passe à la campagne en Normandie. Je suis passionné par la nature, la faune et la flore depuis toujours.

Comme je suis père de deux enfants et que je n'ai plus beaucoup de temps pour partir en week-ends de copains ou en surf-trip, j'ai dû troquer ma planche de surf et mes lunettes de boîte de nuit contre un râteau, une tondeuse et une tenue d'apiculteur. Heureusement, nous avons une maison familiale à la campagne où nous pouvons aller presque tous les week-ends. Ainsi, je peux rester auprès de ma femme et de mes enfants tout en continuant à profiter d'une activité. N'ayant pas non plus beaucoup de temps à consacrer au jardin, il fallait aussi que je trouve une solution pour que mes sorties au potager soient les plus efficaces possible.

Mon objectif était par conséquent de parvenir à être autosuffisant en fruits et légumes pendant plus de six mois de l'année sans avoir à intervenir tous les jours. Comment faire en sorte que le potager vive sans que j'intervienne quotidiennement ? Comment nourrir et protéger le sol de manière à arroser au minimum, sans trop me soucier des mauvaises herbes ? Il s'agissait donc d'en faire le moins possible pour en avoir le plus possible (pour une consommation personnelle, bien sûr).

Eh bien, c'est en observant que j'ai très vite compris comment la terre et la vie se développent. Rapidement, j'ai compris que l'arrosage quotidien, l'utilisation d'engrais (produits chimiques) et le labourage étaient en fait des aberrations.

Très vite, j'ai compris que la nature se débrouillait très bien toute seule et qu'elle n'avait besoin que d'un petit coup de pouce pour se développer encore plus.

Cette activité, finalement, j'en suis tombé amoureux. Elle m'est apparue si attrayante qu'elle en est devenue une passion. Une passion que j'aimerais vous offrir et vous transmettre. Ce livre n'est donc pas un guide ou un manuel, mais plutôt le partage d'un récit, d'un bout de vie au jardin. C'est cette histoire de jardinier du dimanche que j'aimerais vous raconter en vous confiant mes techniques, mes choix et mes façons de faire pour que, vous aussi, vous ayez le droit de réussir à obtenir vos propres produits tout en en faisant le moins possible.

Il y a encore tout juste cinq ans, je n'en savais pas autant sur le jardinage, puisque je n'avais jamais eu de potager. Auparavant, le jardinage, je le faisais sur le rebord de ma fenêtre ou sur mon balcon. Je ne suis donc ni un professionnel ni un expert, mais juste un passionné. J'ai simplement envie d'offrir et de partager ma jeune expérience du jardinage. J'ai acquis mes connaissances du jardin au travers de mes lectures, de mes recherches, de mes échanges avec les professionnels du secteur et les anciens, et surtout grâce à ma jeune expérience de cinq années de jardinage.

À chaque sortie, chaque visite, chaque récolte, j'apprends de nouvelles choses. Mon livre est donc le fruit d'expériences empiriques associées à l'expérience ancestrale des jardiniers amateurs. Je veux transmettre cette humble connaissance et offrir aux autres ma vision et ma façon d'entretenir un potager de la manière la plus simple possible, sans compétences particulières, avec le minimum de moyens, qu'il s'agisse de temps ou d'argent.

Certains pourraient me dire : « Écrire un livre, mais pourquoi ? » Tout simplement pour partager le plaisir et le bonheur de ce que je fais et apprends tous les jours lors de mes aventures de jardinier amateur. Écrire un livre quand on n'a ni compétences particulières, ni diplôme, ni expérience professionnelle, pourrait vous paraître paradoxal : eh bien, non ! il n'y a pas que les professionnels qui peuvent en parler, les passionnés aussi.

INTRODUCTION

Si j'étais un pro du domaine, mon discours ne serait sûrement pas le même ; mon approche, ma vision du jardinage serait différente, peut-être trop théorique, trop académique. L'idée est plutôt de transmettre mon humble connaissance à un public de néophytes, de novices. Au travers de ce livre, je vais essayer de parler avec des mots simples, de manière qu'il soit apprécié de tous, de toute la famille. Je ne veux pas être ennuyeux avec des explications trop scientifiques ou imposer des règles (certes il en existe, mais souvent, finalement, après réflexion, on s'aperçoit qu'elles restent du bon sens).

Vous retrouverez donc très peu de mots techniques et n'aurez pas besoin de connaissances approfondies pour comprendre, juste de quoi vous donner envie d'en savoir plus. Au pire, vous trouverez à la fin de ce livre un petit lexique qui reprend quelques termes et mots peu courants dans le langage de tous les jours. Idéalement, mon but serait de faire naître votre flamme de jardinier amateur. De vous donner envie d'aller plus loin, d'exploiter au mieux le bout de terre, de terrasse ou de balcon que vous avez chez vous. Peut-être de révéler l'âme et la main vertes cachées en vous.

Mais mon message est aussi d'apprendre à respecter et préserver la nature et la Terre pour que nos arrière-petits-enfants puissent en profiter encore. En effet, avec le réchauffement climatique, la surcroissance de la population mondiale, l'actualité géopolitique et l'économie qui se complexifie, il est peut-être temps d'évoluer, de consommer différemment et d'apprendre à vivre un peu plus intelligemment. Peut-être que cela passera par un mode de production et de consommation différent, peut-être qu'il faut remettre en question notre dépendance à l'industrie agroalimentaire actuelle et éviter de consommer des produits issus de l'agriculture conventionnelle. Qui sait, peut-être que demain nous n'aurons plus d'autre choix que de subvenir à nos propres besoins. Avoir un jardin potager et être autosuffisant prendra alors tout son sens.

Ce livre s'adresse donc à ceux qui n'ont pas de connaissances particulières, mais qui souhaiteraient en savoir plus, de façon ludique. À ceux qui aiment la nature et qui adoreraient pouvoir y passer plus de temps, mais qui ne savent pas par où ni par quoi commencer. Par exemple, vous avez un lopin de terre

que vous ne savez pas comment exploiter. Vous habitez à la campagne, vous avez un jardin, mais vous n'avez pas le temps de vous en occuper. Vous habitez en ville, mais vous allez souvent à la campagne dans la famille ou chez des copains qui ont un jardin. Vous avez une terrasse, un balcon et aimeriez y apporter un peu de verdure. Ou tout simplement, vous avez envie de prendre un peu l'air et de vous évader le temps d'une lecture.

Ce livre est destiné à toutes et à tous ! À toute la famille, à tous les copains, à tout le monde !



Ce livre vous permettra aussi de prendre conscience des éléments naturels qui nous entourent et de l'importance de la faune et de la flore dans notre monde. En effet, l'analyse ou le travail de la terre, l'apport de matières organiques à votre sol vous aideront grandement à faire progresser vos cultures, de façon pérenne, le tout le plus naturellement possible et de façon bio. Vous deviendrez spontanément de plus en plus responsable dans vos différents modes de consommation. Manger responsable, c'est aussi manger des fruits et légumes

INTRODUCTION

cultivés dans une terre riche en matières organiques. Le travail au jardin et le contact avec la nature vous apporteront un nouvel air, une sorte de résilience, un renouveau qui vous aidera dans de nombreux domaines de la vie grâce à leurs effets (repos, écoute, patience, humilité).

D'ailleurs, récemment, des scientifiques ont même découvert une soi-disant bactérie du bonheur. Se nommant *Mycobacterium vaccae* et présente dans la terre, elle se libérerait lors du travail de celle-ci et aiderait à développer le sentiment du bonheur. Elle pourrait agir comme un antidépresseur, car elle stimule dans le cerveau la production de sérotonine et de noradrénaline, qui participent elles-mêmes au sentiment de félicité. Elle pourrait aussi jouer un rôle dans l'immunothérapie et contribuerait ainsi à lutter contre certaines pathologies ou maladies (dépression, cancer, certains problèmes de peau). Étonnant, non ?!

N'attendez plus, lancez-vous dans le jardinage !





Comment vous retrouver dans ce livre ?

Au travers de ce livre, je vous ferai voyager dans mon jardin potager tout au long des saisons. Vous respirerez l'air de la campagne, profiterez d'un moment hors du temps avec joie et bonne humeur. Que ce soit dans le potager, au poulailler ou auprès des abeilles au rucher, j'essaierai de vous apporter un peu de gaieté le temps d'une lecture.

J'ai choisi de diviser cet ouvrage en sept parties :

- Le premier chapitre, « La terre de votre potager », vous aidera à comprendre comment la terre est formée et comment vous pouvez l'optimiser pour que votre potager vous donne le meilleur de lui-même et donc plein de fruits et légumes.
- Le deuxième, sous forme de calendrier, vous permettra de savoir comment vous organiser tout au long de l'année, en fonction de vos moyens et de ce que vous souhaitez obtenir.
- Le troisième est ma sélection de fruits et légumes indispensable à mes yeux dans tout potager, mais aussi ceux que je considère comme les plus faciles à cultiver.
- Je consacre le quatrième chapitre de ce livre aux abeilles et à l'importance des insectes pollinisateurs dans un potager.

MON POTAGER AUTOSUFFISANT

- Le cinquième est une liste non exhaustive des ravageurs et des maladies que l'on rencontre le plus souvent au potager, avec quelques conseils pour les éviter ou les traiter.
- Le sixième détaille et explique les outils et les équipements les plus utiles à l'élaboration de votre potager.
- Enfin, le septième et ultime chapitre est un mini-dictionnaire des mots et termes les plus utilisés au jardin (la plupart seront signalés par un astérisque à leur première occurrence).

Je clos ce livre par une conclusion accompagnée d'un formidable texte du scientifique Carl Sagan, sur la prise de conscience de notre magnifique Terre, ce petit point bleu au milieu de l'immensité de l'Univers.

Pour ceux qui souhaitent continuer à suivre mes aventures de jardinier du dimanche et échanger avec moi, retrouvez-moi vite sur Instagram, TikTok et Facebook !

📷 @the_french_gentleman_farmer

🎵 @thefrenchgentlemanfarmer

📘 The French Gentleman Farmer



*Bonne lecture,
bon jardinage
et à très vite !*

CHAPITRE 1

La terre de votre potager

On parle de « jardiner sur sol vivant » quand on apporte de la matière organique qui va se décomposer et nourrir le sol, afin de booster l'activité biologique de la terre. Ma technique de jardinage s'inspire en partie de ce concept, le non-travail du sol et la permaculture*. Je jardine de manière totalement biologique, et si je traite, je le fais de manière 100 % naturelle, uniquement avec des produits fabriqués à la maison et issus eux-mêmes du jardin.



Avant toute plantation ou semis, il faut impérativement faire un état des lieux de votre sol. La réussite de votre potager dépendra essentiellement de ces deux facteurs : la composition de votre sol et la météo. Nous n'avons aucune influence directe sur la météo ; en revanche, nous pouvons aider la terre à être plus fertile et la protéger.

Donc la base, c'est de préparer votre terre de manière à y apporter de la vie, qui elle-même aidera à la croissance de vos plantations. Un sol bien préparé, bien nourri et bien couvert, c'est un sol qui nécessitera moins d'entretien (moins de désherbage, moins d'arrosage) et surtout vous donnera un meilleur rendement.

Jardiner selon les principes de la permaculture

La permaculture, qu'est-ce que c'est ? C'est tout simplement un mode de culture naturel. Elle est inspirée des enseignements de nos ancêtres et associée aux techniques biologiques d'aujourd'hui. Jardiner en permaculture, c'est, en quelque sorte, essayer d'apporter de la résilience à votre sol.

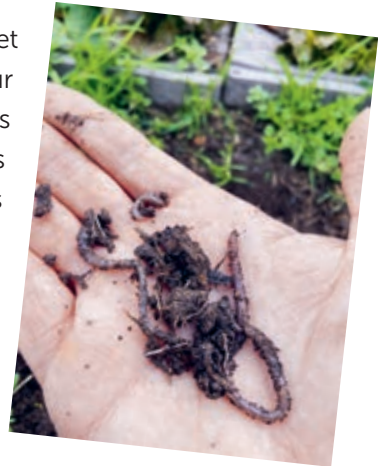
L'idée est que le sol va s'autorégénérer naturellement. On veillera à apporter des espèces variées dont les éléments seront utiles à une bonne croissance des futurs végétaux. Plus la biodiversité sera riche et variée, plus les plantes bénéficieront d'éléments nutritifs. Dès lors, peu de travail du sol sera nécessaire et des arrosages avec parcimonie suffiront, une biodiversité variée (insectes, vers, pollinisateurs) pouvant elle-même contribuer au développement de la vie et de la flore de votre jardin.

En fait, le jardinier sera là uniquement pour aider à la bonne vie de la terre. Il interviendra au minimum et c'est ce concept que tout jardinier amateur devrait avoir en tête. Pour manger bio, il faut cultiver bio, et pour cultiver bio, il faut démarrer 100 % naturellement.

Le travail naturel de la terre

La faune macroscopique, agent fertilisant naturel, est indispensable à la décomposition de la matière organique et à la fabrication d'humus*. Les vers de terre sont ainsi les meilleurs alliés pour faire évoluer votre sol. Eh oui, sous vos plantations, vous avez une armée de différents vers de terre qui vous aide à décomposer la matière et à nourrir votre sol. Lombriciens, vers blancs, mais aussi mollusques ou tout simplement limaces, termites, sont vos premiers partenaires au potager. Ne les détruisez surtout pas, bien au contraire. Ils remplaceront le travail d'aération de la terre et prépareront votre engrais naturel.

Le rôle de cette armée consiste à travailler la terre et à la rendre plus fertile. Les vers fabriquent le meilleur humus qui soit et donc le meilleur engrais, le plus naturel possible. Les différentes matières organiques sont ingérées par les vers, digérées, puis enrichies de germes microbiens et de mucosités. Ingérées et digérées à nouveau, elles deviendront un concentré de substrat nutritif : l'engrais le plus efficace et le plus naturel qui soit, appelé aussi lombrimix.



En plus des vers, on trouve, de taille encore plus petite, la mésofaune, comme les acariens, et la microfaune, constituée de micro-organismes tels que les champignons, les algues, les protozoaires ou encore les bactéries. Le travail de cette microfaune, invisible à l'œil nu, ne pourra être observé, donc nous ne nous pencherons pas dessus, mais elle reste indispensable à un bon équilibre de votre sol.

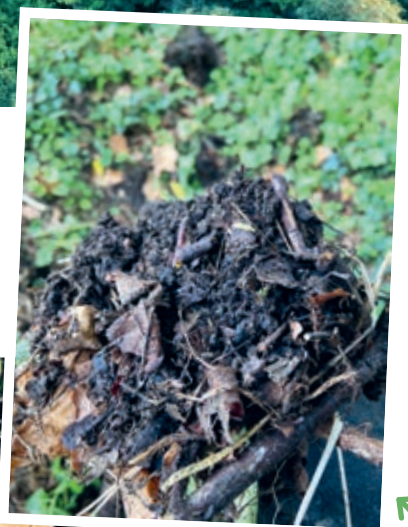
La forêt : un bel exemple de permaculture naturelle

Il suffit d'observer une forêt. Regardez son sol. En vous baissant, vous remarquerez que la terre est riche en matières, aérée et parcourue d'êtres vivants (vers de terre, insectes). Plongez-y votre main et vous constaterez qu'il s'agit d'une terre humide, dégageant une belle odeur, aux couleurs variées. Eh bien, c'est ce que nous recherchons pour notre potager. Un milieu naturel et riche en composants organiques.

Une forêt est autofertile, elle se nourrit de ses propres composants tombés des arbres. Avec les années, l'accumulation des matières et leur décomposition naturelle, le sol d'une forêt est ce qu'il y a de plus fertile.



Dessus de sol
d'une forêt



Détail litière
de forêt

Litière de
forêt sous la
couverture de
feuilles



L'idée sera donc de tenter de se rapprocher le plus possible d'une terre forestière dans votre potager.

La composition du sol

Le seul aspect véritablement technique à comprendre au sujet de votre sol, je dirais que c'est le rapport carbone-azote de votre terre.

Les matières carbonées sont principalement des matières brunes, dures et sèches (paille, brindilles et copeaux de bois, feuilles mortes). Les matières azotées, quant à elles, sont tous les déchets verts, les matières molles et humides (tonte fraîche de gazon, jeunes feuilles fraîchement taillées, épluchures de certains fruits et légumes).

Théoriquement, pour que votre terre soit bien nourrie et qu'elle évolue normalement, il faudrait respecter un rapport de deux tiers de matières azotées pour un tiers de matières carbonées. Bien sûr, on ne respecte que rarement ces chiffres au jardin et tout dépendra aussi de l'état de votre sol, mais l'idée est de tenter de s'en rapprocher le plus possible.

Je ne vous embêterai pas trop avec cela, mais gardez toujours en tête que votre sol doit être constitué de ces deux matières et veillez à gérer l'équilibre en fonction de l'état de votre sol. Et promis, ce sera la seule partie technique du livre.

Un sol est composé de quatre éléments :

- De matières minérales, de 15 à 35 % (sable, argile, limon).
- De matières organiques, environ 12 % (azote, carbone, oxygène/hydrogène). Selon sa teneur en différentes matières organiques, on constatera une couleur plus ou moins foncée de la terre.
- D'eau, de 15 à 35 %, qui permet de nourrir les racines, mais aussi de décomposer les matières végétales.

MON POTAGER AUTOSUFFISANT

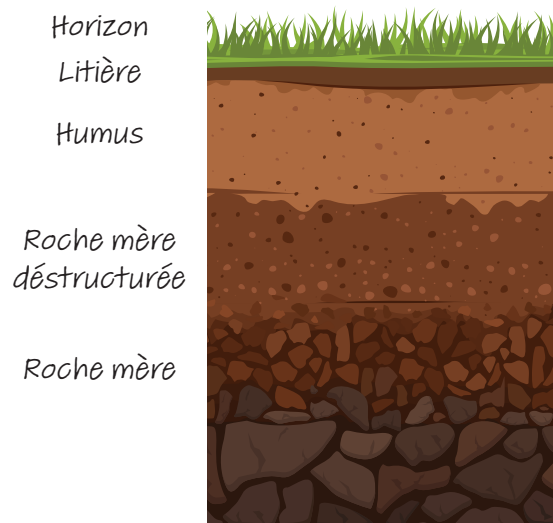
- D'air, à hauteur de 15 à 35 % également. D'où l'importance d'une terre bien aérée, et non pas compacte.

Pour aller plus loin, vous pourriez aussi connaître l'acidité et le pH* de votre sol à l'aide de tests disponibles à la vente.

Mais pour commencer tranquillement, je vous conseillerais de ne pas trop vous prendre la tête sur des analyses. La première année, plantez et voyez ce que cela donne. Peut-être que vos cultures seront riches et abondantes dès le début. Néanmoins, la deuxième année et les suivantes, il vous faudra veiller à ce que votre terre soit équilibrée et nourrie en conséquence.



*Kit de test du PH
sur des languettes*



*Croquis d'une découpe de la
terre de votre jardin*

Un sol vivant est donc un sol riche et bien nourri. L'apport de matières organiques permettra d'introduire de la vie dans votre terre et donc de favoriser le développement de micro-organismes qui, à leur tour, nourriront vos plantations. Ainsi, en apportant régulièrement des matières carbonées et azotées, vous pourrez obtenir de belles récoltes et avoir un beau potager.

Par quoi commencer ?

D'abord, de la terre (dite classique, celle qui existe chez vous en surface). Il s'agit d'une bonne base qu'il faudra amender* de matières variées, carbonées et azotées. Elle est généralement située en surface, elle constitue les premiers centimètres de votre sol. C'est cette terre que vous pourrez utiliser pour constituer la base de votre potager. Ensuite, vous ajouterez les éléments suivants.

Du terreau

Soit vous l'aurez fabriqué vous-même grâce à votre compost*, soit vous pouvez vous en procurer directement dans toutes les jardinerie.



Du fumier

Un élevage dans les environs ? Faites-vous des amis, allez à la rencontre des éleveurs, qui sont souvent ravis de rencontrer le voisinage et de dépanner de quelques brouettes ou remorques de fumier. Pour les remercier, vous pourrez leur rapporter quelques produits issus de vos récoltes.



Épandage de fumier et de paille sur le potager

De la tonte fraîche

Idéale pour pailler* vos plates-bandes, elle sera un apport d'azote pour votre sol. En petite quantité toutefois, pour éviter le pourrissement. Laissez respirer votre sol ; ne l'étouffez pas sous des couches épaisses. Préférez des bandes de matières en couches fines et respirantes, telles des lasagnes.

Cette tonte fraîche fait partie des matières vertes fraîches, dites azotées (tonte, tailles de haies et arbustes, épluchures de fruits et légumes, attention pas d'agrumes).



Elle sera associée à des matières sèches, dites carbonées (paille, foin, BRF*, feuilles mortes et sèches, brindilles, copeaux de bois).



**Cailloux, graviers, roches et bouts de bois :
laissez-les dans votre potager !**

Contrairement à ce que l'on croit, nous ne devrions pas retirer tous ces éléments du sol. En effet, ces morceaux de pierre ou de bois permettent d'aérer la terre et de diversifier les éléments qui constituent votre sol. Ne cherchez pas à avoir une terre fine avec une granulométrie homogène. La terre est naturelle et doit le rester (prenez l'exemple de la forêt) ; ce qui fera vivre votre sol, c'est l'accumulation de matières organiques différentes et complémentaires. Donc ne retirez pas les cailloux, les morceaux de bois, les racines imposantes. Les laisser pourrir au sol ne fera qu'aider à l'aération de votre terre et donc à la prolifération d'insectes ou de vers de terre utiles à la décomposition.



Livraison et étalage de copeaux de bois sur les allées du potager

Le compost



Compost de jardin en 3 compartiments



Composteur EasyMix



Compost sauvage au fond du jardin

LA TERRE DE VOTRE POTAGER

Un bon compost se prépare toute l'année. Pour fabriquer votre propre compost, prévoyez un espace à l'ombre, protégé des intempéries et suffisamment éloigné de votre habitation (en effet, selon sa taille, vous pourriez finir par avoir des odeurs désagréables qui s'en échappent).

L'idéal est d'avoir un grand compost au fond du jardin et un petit à côté de la cuisine. Quand le petit composteur est plein, je viens le verser dans le grand, ce qui permet d'alimenter celui-ci en éléments frais et extrêmement nutritifs.



Composteur de jardin, à température élevée

Que mettre dans mon compost ?

- Mélangez tous vos restes de cuisine, principalement les déchets verts.
- Pensez à respecter l'apport de matières riches en carbone et en azote selon la règle de un tiers de matières carbonées pour deux tiers de matières azotées.
- N'introduisez aucune matière traitée chimiquement. Évitez aussi les plantes et fleurs montées en graines.

Voici **une petite liste d'exemples** de ce que vous pouvez mettre ou non :

À mettre :

- Les épluchures.
- Coquilles d'œufs broyées.
- Marc de café (le filtre étant en papier/ouate de cellulose, n'hésitez pas à le mettre aussi dedans, il se décomposera facilement).
- Pain rassis ou sec, en petits morceaux.
- Tailles de plantes (pensez à les couper pour faciliter la décomposition).

Vous pourrez ajouter avec parcimonie :

- Les épluchures d'agrumes.
- La cendre du feu de cheminée (issu d'un bois non traité).