

# Quelle quantité de légumes cultiver pour une famille ?

La quantité de légumes cultivés au potager bio ne sera évidemment pas la même pour un jeune couple qu'une famille avec 2, 3 ou 4 enfants. En vous servant de ce tableau, vous pourrez visualiser les besoins d'une famille.

**Quantité de plants, graines ou bulbes à mettre en place au potager pour nourrir une famille.**

Légumes	Nombre de plants, graines, bulbes ou tubercules à planter ou semer pour Un couple et 1 enfants.	Nombre de plants, graines, bulbes ou tubercules à planter ou semer pour Un couple et deux enfants.	Nombre de plants, graines, bulbes ou tubercules à planter ou semer pour Un couple et trois enfants.	Nombre de plants, graines, bulbes ou tubercules à planter ou semer pour Un couple et quatre enfants.
Ces chiffres sont donnés bien sûr à titre indicatif. Selon les variétés cultivées, ils peuvent varier pour une même espèce de légumes. Ils ne prennent évidemment pas en compte aussi les goûts de la famille et la situation du potager (climat).				
Ail	25/30 bulbes.	40 bulbes.	50 bulbes.	60 bulbes.
Artichaut	3 à 4 plants.	5 plants.	6 plants.	6 à 7 plants.
Aubergine	2 à 3 plants.	4 à 5 plants.	6 plants.	7 à 8 plants.
Betterave	40 à 50 plants en mini-mottes.	60 plants.	75 plants.	80 à 90 plants.
Carotte	Une poche de graines en grand conditionnement qui fera plusieurs années. semis 15 à 20 ml	- semis 20 ml.	- semis 25 ml.	- semis 30 à 35 ml.
Céleri branche	10 plants en mini-mottes.	15 plants.	25 plants.	35 plants.
Céleri rave	8 à 10 plants.	10 à 12 plants.	15 plants.	20 plants.
Chou pomme (plusieurs variétés production printannière et hivernale)	12 plants en mini-mottes.	15 plants.	25 plants.	35 plants.
Chou fleur	6 plants.	10 plants.	15 plants.	18 plants.
Chou de bruxelles	4 plants.	6 plants.	8 plants.	10 plants.
Courgette	2 plants.	3 plants.	4 plants.	4 plants.
Echalote	25 à 30 bulbes.	40 bulbes.	50 bulbes.	60 bulbes.
Fève	Semis en poquets ou en lignes 48 graines.	- 60 graines.	- 80 graines.	- 120 graines.
Haricot	Semis en poquets ou en lignes 150 graines.	- 180 graines.	- 200 graines.	- 280 graines.
Mâche	180 plants en mini-mottes.	220 plants.	280 plants.	350 plants.
Melon	2 plants.	2 à 3 plants.	3 à 4 plants.	5 plants.
Moutarde de Chine	Une poche de graines en grand conditionnement qui fera plusieurs années. semis 4 ml	- semis 5 ml.	- semis 6 ml.	- semis 7 ml.
Navet (plusieurs variétés production printannière et hivernale) Une poche de graines en grand conditionnement qui fera plusieurs années.	30 + 30 plants après éclaircissage du semis.	45 + 45 plants.	60 + 60 plants.	75 + 75 plants.
Petits pois	Semis en poquets ou en lignes 60 graines.	- 80 graines.	- 110 graines.	- 140 graines.
Piment doux (des Landes)	2 plants.	2 plants.	3 à 4 plants.	4 plants.
Poivron	3 plants.	3 plants.	3 à 4 plants.	5 plants.

<b>Poireau</b>	70 plants.	90 plants.	110 plants.	140 plants.
<b>Pomme de terre</b>	90 à 100 tubercules.	120 plants plants.	180 tubercules.	240 tubercules.
<b>Radis</b> (plusieurs variétés production printannière et fin d'été) Une poche de graines en grand conditionnement qui fera plusieurs années. Quelques graines de radis noirs à semer en aout pour l'hiver	Rotation - 2 ml.	Rotation - 3 ml.	Rotation - 3 ml.	Rotation - 4 ml.
<b>Tomates</b>	5 à 6 plants.	8 plants.	12 plants.	15 plants (voir plus pour conserves).
<b>Les différentes salades pour une famille : échelonnage des productions.</b>				
<b>Les chicorées frisées ou scaroles</b>	18 plants.	24 plants.	35 plants.	40 plants.
<b>Les laitues</b>	20 plants.	25 plants.	35 plants.	45 plants.
<b>Chicorées pour endives</b>	35 plants.	50 plants.	65 plants.	90 plants.