

Do it Yourself

# Récolter les graines de son potager en 5 étapes

**Récolter les graines de son potager, c'est simple. Il suffit d'anticiper un peu et de récolter au bon moment. Mode d'emploi étape par étape.**



*Récolter les graines de son potager*

Le potager contient de beaux légumes ? C'est l'occasion de récolter des graines.

[Étape 1 - Avant de semer](#)

[Étape 2 - Sélectionner de bonnes plantes](#)

[Étape 3 - Prendre soin des plantes choisies](#)

[Étape 4 - Récolter et faire sécher les graines](#)

[Étape 5 - Comment conserver les graines](#)

-----

Les avantages de récolter ses propres semences sont nombreux :

- Ces graines donneront des plantes bien adaptées au sol et au climat.

- On ne devra pas en acheter l'an prochain.
- On participe au maintien de la biodiversité : pour donner des graines, la plupart des plantes doivent donner des fleurs pour le bonheur des insectes pollinisateurs.
- On participe à la sauvegarde de plantes traditionnelles, si on a choisi [des variétés locales](#).

Pour récolter ces graines, c'est simple, il suffit de suivre quelques conseils, étape par étape.

## 1. Avant de semer

- **S'informer.** On peut demander conseil à d'autres jardiniers, suivre une formation ou se documenter dans l'un des [ouvrages de référence listés ci-dessous](#). Par exemple, pour plusieurs plantes, on peut manger cueillir les légumes et récolter les graines (tomates, courges, aubergines, poivrons, piments...). Alors que pour d'autres légumes (salades, radis, haricots, carottes...), il faudra laisser la plante monter en graine pour récolter les semences. Ce qui veut dire qu'on ne pourra pas manger une partie des légumes de la récolte.
- **Se faire la main** sur des plantes annuelles (tomates, courgette, haricot...). C'est un bon test pour débutants. Les plantes bisannuelles comme les poireaux, carottes ou les céleris raves demandent plus d'expérience. On les cultive plusieurs années avant la première récolte.
- **Éviter les « hybridations »** non désirées. Les plantes issues de la même espèce peuvent se croiser et donner des graines dites "hybrides". Pour éviter cela, on peut alors mettre de la distance entre celle-ci et les autres plantes de la même variété, on peut également décider pour la facilité de ne planter qu'une seule variété à la fois ou protéger les plants avec des filets pour que les abeilles ne puissent pas les butiner. Deux situations où cela peut être intéressant:
  - Certaines plantes sont de **même variété** même si elle ne se ressemblent pas réellement. C'est notamment le cas de certaines courges (potiron, courgettes, coloquintes, etc) ainsi que la betterave et la blette... S'il y a croisement on risque donc de se retrouver avec des légumes hybrides si on plante ces graines l'année suivante. D'ailleurs on déconseille aux débutant•es de récolter les graines de leurs courges s'il y a des coloquintes aux alentours. Il s'agit de courges décoratives toxiques qui, si elles s'hybrident avec les courges, peuvent les rendre non-comestibles[1].
  - Si on souhaite garder les **propriétés spécifiques** d'une variété de légume (par exemple une courge jaune, une tomate précoce...). Si on ne les espace pas, les graines issues de croisements donneront des plants différents des deux parents, on risque alors de perdre les caractéristiques spécifiques recherchées d'une variété spécifique.



Image d'hybridation de courge (source : [Permapote](#))

- **Respecter une bonne distance entre les plantes.** Une petite carotte prend la place d'un buisson quand elle monte en graines. Si les plantes sont trop proches l'une de l'autre, on ne peut plus distinguer celle qu'on avait choisie d'une autre voisine.

## 2. Sélectionner les bonnes plantes

- Quand le potager est bien lancé, **on repère les meilleures plantes** : les plus belles, vigoureuses, bien formées, sans signe de maladies. Par exemple les plants de tomates qui donnent de bons fruits, ou les choux qui ont bien résisté à l'hiver rigoureux.
- On choisit **plusieurs plantes « porte-graines »** d'une même variété. On évite de collecter toutes les graines sur un ou deux plants seulement : certaines plantes peuvent tomber malade juste avant la récolte des graines ou fournir des graines de mauvaise qualité.
- On **marque les plantes** sélectionnées pour les reconnaître (un tuteur, un petit ruban à la tige...)

## 3. Prendre soin des plantes choisies

On chouchoute les plantes porte-graines sélectionnées : elles doivent beaucoup grandir avant de donner des graines.

- On les **maintient avec un tuteur** pour éviter qu'un coup de vent les mette à terre.
- En été, on veille à **bien les arroser** pour qu'elles développent des semences.
- Attention aussi au manque d'aération et à l'excès d'arrosage ou de pluie quand les graines mûrissent : elles pourraient moisir.

## 4. Récolter et faire sécher les graines

On veille à récolter les graines par temps sec. Mais le bon moment et la façon de récolter les graines dépendent du type de plante.

### Quand les graines sont dans les légumes (autrement nommés légumes "fruit" comme les tomates, concombres, haricots...)

- On récolte les fruits bien mûrs.
- Ensuite on récolte les graines ;
  - On ouvre directement les légumes et on récolte les graines avant de les laver et de les sécher.
  - Pour les légumes ayant des graines enveloppées dans une sorte de gélatine (tomates et concombres) deux possibilités :
    - on les fait alors fermenter quelques jours dans un peu d'eau. Cela permet de « digérer » l'enveloppe gélatineuse qui entoure les graines et les empêche de germer. On les passe ensuite sous l'eau dans un tamis afin de récolter les graines. Avec cette technique, on peut manger le reste du légume juste après avoir prélevé les graines.
    - On peut aussi simplement cueillir les légumes et les laisser mûrir dans la maison, jusqu'à ce qu'ils commencent légèrement à se gâter. On les ouvre alors pour récolter les graines, que l'on passe ensuite à l'eau dans un tamis.
- Pour finir, on fait sécher les semences. On les dépose sur un tissu de préférence pour éviter que les graines ne collent. Pour accélérer le processus on peut les mettre sur un radiateur par exemple, jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches. On les aère en les retournant de temps en temps.



*Fermentation des graines de tomate et séchage des graines de courgettes (photos : Kokopelli [ici](#) et [ici](#)).*

### Pour les légumes à graines sèches (carotte, mâche...)

- On laisse les plantes monter en fleurs/graines.
- On attend que les plantes, toujours en terre, soient sèches et durcies. On jette un œil aux graines : elles sont mûres quand elles ne sont plus ni vertes, ni molles.

- On coupe toute la plante à sa base et on la fait sécher à l'intérieur (en suspension, sur une grille...).
- Après quelques jours, quand les plantes sont bien sèches, on extrait les graines de leur enveloppe (les cosses). Là, il faut s'adapter au légume: on écrase les cosses des radis, on passe les graines de chou dans un tamis...



*Récolte des graines de salade (photos : [Kokopelli](#))*

## 5. Comment conserver les graines

- On conserve les graines **dans des sachets ou des boîtes hermétiques**. On préfère les matières naturelles : papier, verre... Il faut absolument que les semences soient bien sèches sinon elles risquent de moisir.
- On pense à **étiqueter** ses graines : nom de l'espèce, variété et date de récolte.
- On place les sachets dans un lieu sec, à l'abri de la lumière et des variations de température. Elles y resteront jusqu'à la prochaine plantation
- Pour savoir si les graines sont encore bonnes à être plantées après quelques années, on peut procéder à **un test de germination**. Avec le temps, les semences perdent leur capacité à germer. Autant s'assurer qu'elles sont encore en état avant de commencer les semis et pouvoir ainsi se procurer d'autres graines si nécessaire. Divers conseils pour réaliser un test de germination dans [cette fiche d'AgroBio Périgord](#).

[1] « [Cette année encore, attention aux courges amères !](#) » Anses (2023)



Test de Germination sur papier essuie

## Sources et pour en savoir plus :

- Fiche d'écoconso [Quelles graines choisir ?](#)
- [Mon premier potager bio : par où commencer ?](#)
- Adams F., 2010, « Récolter ses propres semences », éd. Nature&Progrès.
- [Association Kokopelli](#) : articles sur la récolte de semences de laitue, courgettes, tomates...
- Graines de troc, « [Reproduire ses graines au jardin](#) »
- [Le réseau des semences paysannes](#)
- [Maison de la semence citoyenne](#)

---

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) | [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

### Source URL:

<https://www.ecoconso.be/content/recolter-les-graines-de-son-potager-en-5-etapes>