



# Plantes compagnes au potager et fleurs comestibles

**Au printemps, le jardin s'éveille :**

- les graines lèvent,
- les plantes grandissent,
- les insectes s'activent.

**Certaines plantes se protègent,  
d'autres s'entraident, et le plaisir  
de la dégustation se fait désirer!**



Auteur: Valérie CLASQUIN

Date: 16 avril 2026

# Au jardin, comme sur le balcon, une petite équipe travaille de concert

Dans la nature, rien ne pousse vraiment seul

Dans un jardin, sur un balcon, les plantes ne sont pas isolées.

Elles vivent ensemble, comme dans un petit village.

Certaines s'entraident, d'autres se protègent, et toutes participent à un équilibre global.

Imaginez une équipe vivante

- Les protectrices: elles aident à limiter certains déséquilibres et attirent les insectes utiles.
- Les compagnes: elles poussent bien ensemble et se soutiennent naturellement.
- Les gourmandes: elles produisent fruits ou légumes, et ont besoin d'un entourage équilibré.

Et les insectes dans tout ça ?

Ils ne sont pas des intrus: ce sont des partenaires du jardin.

Abeilles, bourdons, papillons, etc. : ils participent à la vie potagère.

Et si certains insectes s'installent un peu trop, les bonnes associations de plantes peuvent :

- les rendre moins présents
- perturber leur installation
- favoriser un meilleur équilibre naturel

(sans produits chimiques, simplement par interaction naturelle)

Pourquoi comprendre cela est important?

Cela permet de :

- jardiner plus sereinement
- réduire certains déséquilibres naturellement
- observer plutôt que lutter

Aujourd'hui, on va rencontrer 3 plantes compagnes qui, ensemble, créent un petit système équilibré, même en pot !

- Tomate cerise → la productrice
- Basilic → la protectrice aromatique
- Calendula → l'alliée des insectes utiles

**Dans un potager, on ne cherche pas à tout contrôler,  
on cherche à créer un équilibre.**



## Les tomates cerises

La tomate cerise est une plante potagère originaire d'Amérique du Sud, très adaptée aux petits espaces comme les balcons ou les terrasses.

Elle est surtout appréciée pour sa production rapide et régulière de petits fruits sucrés et colorés (rouge, jaune, orange, vert).

Au jardin ou en pot, elle apprécie les situations ensoleillées et les arrosages réguliers sans excès.

Elle est souvent cultivée avec des plantes compagnes comme le basilic, qui favorise son développement et améliore son environnement, ou le calendula, qui attire les insectes utiles.

La tomate cerise se cultive facilement en pot profond ou en jardinière. Elle nécessite un tuteur pour bien se développer et produire ses fruits.

Un arrosage régulier au pied permet de limiter les stress hydriques et de soutenir la production.

C'est une plante potagère accessible, gratifiante et idéale pour redonner confiance dans la culture de ses propres légumes, même en petit espace.



## Le calendula

Le calendula est une plante fleurie originaire des régions méditerranéennes et d'Europe du Sud.

Il est reconnaissable à ses fleurs jaune orangé très lumineuses et à sa floraison généreuse.

Au jardin, il joue un rôle important dans l'équilibre naturel.

Il attire de nombreux insectes pollinisateurs et participe à la régulation des petits déséquilibres du potager.

Il est souvent associé aux tomates, qu'il accompagne en créant un environnement plus vivant et diversifié.

Le calendula est une plante très facile à cultiver, même en sol pauvre ou en pot.

Une exposition ensoleillée et un sol drainé lui suffisent pour bien se développer.

La suppression régulière des fleurs fanées permet de prolonger la floraison.

C'est aussi une fleur comestible : ses pétales peuvent être ajoutés en petite quantité dans les salades pour apporter couleur et douceur.

Le calendula est traditionnellement utilisé pour ses propriétés apaisantes et adoucissantes sur la peau, notamment pour les peaux sensibles ou échauffées.

Il est utilisé en macérat huileux obtenu par macération des fleurs dans une huile végétale.



## Le basilic

Le basilic est une plante aromatique originaire d'Asie tropicale et d'Afrique, aujourd'hui très présente dans les jardins potagers et les cuisines du monde entier.

Il est apprécié pour son parfum intense et son utilisation culinaire.

Au jardin ou en pot, il est souvent utilisé en association avec la tomate. Cette proximité favorise un bon développement des deux plantes et participe à un meilleur équilibre du mini-écosystème du potager. Il est également apprécié pour sa capacité à s'intégrer dans des cultures en petits espaces.

Le basilic aime la chaleur, la lumière et un arrosage régulier sans excès. Il est important de pincer les extrémités pour favoriser une plante plus touffue et retarder la floraison.

C'est une plante simple et à la fois compliquée, très sensorielle, qui apporte à la fois du plaisir au jardin et en cuisine, notamment avec les tomates fraîches (et la mozzarella!).

Le basilic donne une huile essentielle riche et puissante, aux propriétés antispasmodiques, utilisée uniquement sur conseils de professionnels avisés en raison de sa puissance et de son potentiel irritant (une dilution s'impose dans une huile végétale).

La plante fraîche reste la forme la plus simple et la plus sûre pour un usage quotidien en cuisine.