

Un coach pour mon potager

Description

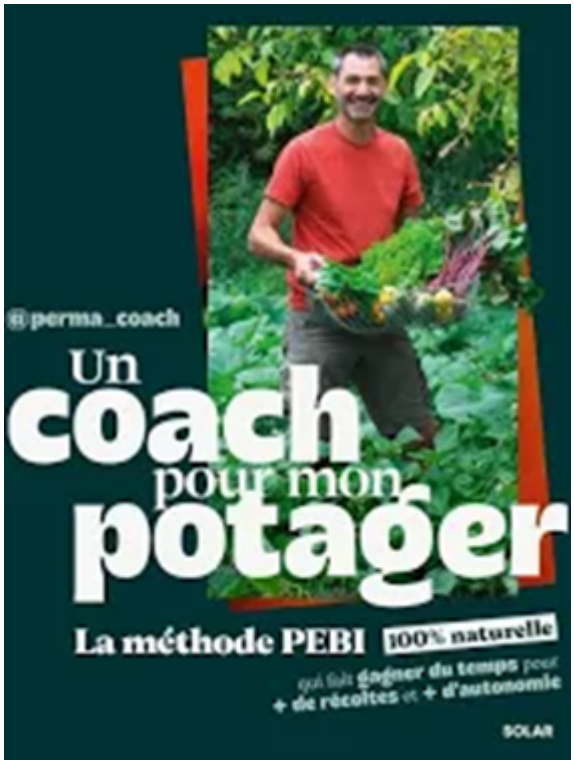
default watermark

â?? La mÃ©thode PEBI 100% naturelle qui fait gagner du temps pour plus de rÃ©coltes et plus dâ??autonomie.

SÃ©bastien du compte @perma_coach

Mars 2026 19,90 â?¬

Ã?diteur : Solar ISBN : 2263193278



Un coach dans mon jardin, alias SÃ©bastien du compte @perma_coach : + 320 000 abonnÃ©s sur les rÃ©seaux.

Une mÃ©thode de culture pour booster ses rÃ©coltes sans passer des heures au jardin.

DestinÃ© Ã tout public et plus particuliÃ¨rement aux dÃ©butants, ce livre va vous guider pas Ã pas et en confiance dans lâ??apprentissage de la mÃ©thode **PEBI** : une mÃ©thode originale et 100 % terrain, pour tendre vers lâ??**autonomie alimentaire sans prise de tÃªte** et avec trois fois rien, en seulement **15 minutes/jour** !

La mÃ©thode PEBI, ou Â» Permaculture Ã?tagÃ©e Bio-Intensive Â» permet de faire pousser dans un espace restreint plusieurs plantes qui sâ??entraident, pour des rÃ©coltes malines, plus longues et abondantes.

Vous trouverez au fil du livre :
â?? Les grands principes de la permaculture expliquÃ©s simplement, des cas concrets, des retours dâ??expÃ©rience, des pas-Ã -pas : tous les conseils pour crÃ©er un potager adaptÃ© aux envies et aux besoins des lecteurs et lectrices.

default watermark

â?? Des exemples dâ??associations et de successions pour un calendrier de cultures clÃ© en main : des cultures pensÃ©es pour sâ??entraider, 100 % du sol utilisÃ©, des rendements max sur un minimum de place, sans se dÃ©truire la santÃ©.

â?? Les spÃ©cificitÃ©s des plantes sÃ©lectionnÃ©es et des techniques Ã©prouvÃ©es pour **lutter contre les maladies et les ravageurs.**

â?? Des conseils futÃ©s pour **fabriquer des outils malins** et Ã©conomiques en mode rÃ©cupâ?? : rÃ©glet de plantation, rÃ¢teau traceurâ?¦

â?? Des techniques de **conservation et de transformation des rÃ©coltes** et des recettes de cuisine.

â?? Toutes les astuces de SÃ©bastien pour passer le moins de temps possible au jardin, sans perdre en efficacitÃ© !

Un livre trÃ¨s pratique et efficace pour un jardin potager rÃ©ussi sans effort.

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. coach
2. jardinage
3. permaculture
4. potager

5. recettes

date crÃ©Ã©e
5 avril 2026
Auteur
cblancke

default watermark