



SÉLECTIONNER LES CULTURES LES PLUS RENTABLES EN MARAÎCHAGE BIO

9 critères clés et leur mise en œuvre

Choisir les bonnes cultures est **l'un des leviers les plus puissants** pour améliorer la rentabilité d'une exploitation maraîchère biologique. Pourtant, beaucoup de producteurs se basent uniquement sur des **habitudes** ou des **tendances passagères**, sans analyser finement les critères qui font qu'une culture est **vraiment rentable** dans leur contexte spécifique. Voici une **méthode structurée** pour évaluer et sélectionner les cultures les plus adaptées à votre exploitation, en intégrant à la fois des **données objectives** (coûts, rendements, prix de vente) et des **critères qualitatifs** (résilience, compatibilité avec vos sols et votre climat).

DISCLAIMER : Cette fiche technique vise à ouvrir des possibilités, à entrevoir d'autres façon de raisonner. En aucun cas elle apporte des réponses toutes faites ou des solutions miracles. Au contraire, cette fiche technique doit permettre de s'interroger, de se poser des questions sur ses pratiques, sur ses choix d'organisation, de gestion de l'espace et du temps, de commercialisation, de politique de prix, etc. Les exemples proposés ne sont là que pour illustrer la théorie et n'ont pas nécessairement de valeur réelle. Trouvez des solutions adaptées à votre contexte. Il n'y a pas de réponse simple ou de solution toute faite qui viendrait miraculeusement répondre à toutes les problématiques des maraichers. Parfois, regarder sous un angle particulier, se poser des questions pour analyser d'un point de vue précis (temps de travail, logistique, résilience, etc.) peut faire évoluer et permettre de sortir d'une impasse.

1. Le rendement au mètre carré : l'efficacité de l'espace

En maraîchage bio, où les surfaces sont souvent limitées, l'**efficacité spatiale** est cruciale. Une culture doit **produire suffisamment par unité de surface** pour justifier le temps et les ressources investis.

Comment l'évaluer ?

- **Calculez le rendement moyen** pour chaque culture (en kg/m²).
 - *Exemple* : Les micro-pousses (5-10 kg/m²) > salades (2-3 kg/m²) > courges (1-2 kg/m²).
- **Comparez avec les standards** de votre région (via les chambres d'agriculture ou les réseaux de maraîchers).

Pièges à éviter :

- Les cultures **très étalées** (ex : potirons) qui occupent beaucoup d'espace pour un rendement faible.
- Les cultures **à faible densité** (ex : artichauts) sauf si leur prix de vente compense.

Outils :

- Un **tableau de suivi des rendements** par culture et par saison.
- Un **guide des rendements moyens** celui de l'ITAB (Institut Technique de l'Agriculture Biologique). *Produire des légumes biologiques. Tome 2. Fiches techniques.*

Ce critère est à privilégier pour les systèmes maraichers intensifs, sur petite surface. Par contre, ce critère aura moins d'importance pour un système maraicher extensif.

Si l'espace occupé est une information importante à connaître pour sélectionner les légumes les plus rentables, il ne faut pas négliger le temps d'occupation de l'espace. Les cultures longues, comme les poireaux ou les cultures pérennes, comme les asperges ou les artichauts ne permettent de réaliser qu'une récolte par an au même endroit. A l'inverse, les cultures courtes comme les jeunes pousses ou les radis demi-longs par exemple, permettent de réaliser plusieurs cultures sur le même espace. Cette intensification des cultures permet ainsi d'augmenter la rentabilité du mètre carré cultivé.

2. La marge brute : le cœur de la rentabilité

La marge brute (prix de vente – coût de production) est **le critère financier le plus important**. Une culture peut avoir un bon rendement, mais si sa marge est faible, elle n'est pas rentable.

Comment la calculer ?

1. **Calculez le coût de production/commercialisation** (semences, amendements, main-d'œuvre, irrigation, commercialisation, etc.).
2. **Calculez le rendement total produit sur la surface cultivée**
3. **Multipliez la quantité réellement commercialisée par le prix de vente pour obtenir le chiffre d'affaires de cette culture**
4. **Soustrayez le coût de production estimé du chiffre d'affaires**

5. Divisez par la surface occupée pour obtenir la marge/m²

Exemple :

- **Carotte** : surface cultivée : 250 m², prix de vente du kg : 3€
 - Coût de production estimé : 180 €
 - Rendement total de la culture : 300 kg (rendement brut), 260 kg (rendement commercialisable)
 - Chiffre d'affaires : 260 kg X 3€/kg = 780 €
 - Marge : 780 € - 180 € = 600 €
 - Marge au m² : 600 € / 250 m² = 2,4 €/m²

Dans cet exemple, on constate que le seuil de rentabilité est acceptable mais malgré tout relativement faible. S'il n'est pas possible d'améliorer le rendement, il s'agit alors de passer cette culture au regard des autres critères (demande des consommateurs, temps passer à cette culture, durée de la culture, résilience, etc).

Seuils de rentabilité :

- **Marge < 2 €/m²** : Peu intéressante (sauf si stratégique pour la rotation).
- **Marge 2-4 €/m²** : Acceptable si complémentaire.
- **Marge > 4 €/m²** : Très rentable (à privilégier).

Outils :

- Un **tableau Excel** pour suivre les coûts et marges par culture.
- Le **logiciel ou appli** pour automatiser les calculs.

3. Le temps de travail : l'or invisible du maraîcher

Le temps est **votre ressource la plus limitée**. Une culture peut être rentable sur le papier, mais si elle demande **trop de main-d'œuvre**, elle épuise vos ressources humaines et limite votre capacité à développer d'autres activités.

Comment l'évaluer ?

- **Chronométrez le temps passé** par culture (semis, désherbage, récolte, commercialisation).
- **Calculez le temps par euro de marge** :
 - *Exemple* : Si une culture rapporte 100 € de marge pour 20 h de travail, son **taux horaire** est de 5 €/h. Est-ce acceptable pour vous ?

Cultures chronophages à éviter (sauf si très rentables) :

- **Fraises** (désherbage, récolte quotidienne).
- **Artichauts** (entretien).
- **Asperges** (installation coûteuse, récolte manuelle quotidienne).

Solutions pour gagner du temps :

- **Automatisez l'irrigation** (goutte-à-goutte + programmeur).
 - **Utilisez des outils ergonomiques** (houe maraîchère, motobineuse, plateau ou brouette d'assistance à la récolte, bedweeder, etc.).
 - **Déleguez les gros travaux pour lesquels vous n'êtes pas équipé** (épandage du fumier ou du compost, récolte des pommes de terre, préparation de sol, etc.) à un agriculteur, un collègue mécanisé ou une ETA.
-

4. La résilience climatique : s'adapter pour survivre

Avec le changement climatique, **les cultures doivent résister aux aléas** (sécheresse, canicules, pluies intenses). Une culture fragile peut vous faire perdre une saison entière.

Critères de résilience :

- **Tolérance à la sécheresse** : Racines profondes.
- **Résistance aux maladies** : Variétés rustiques ou, au contraire, modernes avec l'introduction de résistance (par exemple, certaines variétés de pomme de terre comme la Byzance)
- **Adaptation à votre microclimat** : Variétés locales ou anciennes.

Comment tester la résilience ?

- **Semez des variétés différentes** d'une même culture (ex : 3 variétés de carottes) et observez leur comportement.
- **Consultez les retours d'expérience** des maraîchers de votre région (via les CIVAM ou les groupes Facebook).

Exemples de cultures résilientes :

Aléa climatique	Cultures adaptées
Sécheresse	Aubergines, poivrons, basilic, topinambour
Excès d'eau	blettes, navets
Gelées tardives	Choux, poireaux, ail, oignons
Canicules	Basilic, okra, patate douce

5. La compatibilité avec vos sols et votre système de culture

Une culture peut être rentable **ailleurs**, mais pas sur **vos sols** ou dans **votre système**. Il faut évaluer :

- **L'adéquation avec votre type de sol** (argileux, sableux, limoneux).
- **La place dans votre rotation** (éviter les successions de cultures gourmandes).

- **Les infrastructures disponibles** (serre, irrigation, etc.). Très important, ce critère permet de mettre en évidence les moyens matériels (équipements) et humains (temps de travail) nécessaires au succès d'une culture. En effet, il n'est pas conseillé de se lancer dans une culture à grande échelle sans y mettre en face les moyens pour la mener à bien. Il s'agit donc de raisonner ses choix en termes d'investissements (obligatoires, conseillés, de confort). Avant la mise en place d'une culture, il s'agit d'évaluer ses besoins et d'apporter les moyens nécessaires pour assurer sa réussite. Outre, l'évaluation préalable, il s'agit aussi d'anticiper la mise en œuvre opérationnelle.

Comment évaluer la compatibilité ?

- **Faites un test sur une petite surface** (10-20 m²) avant de vous engager.
- **Observez les cultures voisines** : Si un voisin a du succès avec les aubergines sur un sol similaire, essayez-les aussi.

Exemples d'incompatibilités fréquentes :

- **Carottes sur sol caillouteux** → Rendements médiocres.
- **Salades sur sol argileux** → Risque de pourriture.
- **Ail sur sol sableux** → développement limité

6. La demande du marché : vendre avant de produire

Une culture rentable sur le papier ne l'est pas si **personne ne veut l'acheter**. Avant de semer, **validez la demande**.

Comment évaluer la demande ?

- **Sondez vos clients actuels** :
 - "Seriez-vous intéressés par des légumes rares ? À quel prix ?"
 - *Outil* : Un **questionnaire Google Forms** ou une discussion en marché.
- **Observez les tendances** :
 - **Légumes "super-aliments"** (kale, patate douce).
 - **Produits transformés** (coulis, pestos, lacto-fermentés).
 - **Variétés anciennes** (tomates noires, carottes violettes).
- **Repérez les manques** sur les marchés locaux :
 - Quels légumes sont **souvent en rupture de stock** ?
 - Quels produits **se vendent plus cher** que la moyenne ?

Cultures porteuses (selon les tendances) :

- **Micro-pousses** (radis, tournesol) : Forte demande en restauration.
- **Fleurs comestibles** (pensées, capucines) : Marges élevées (10-20 €/kg).
- **Légumes asiatiques** (pak-choï, daikon) : Peu de concurrence, prix attractifs.

7. La facilité de culture : éviter les usines à gaz

Certaines cultures demandent **beaucoup de savoir-faire** (greffage, taille, protection contre les ravageurs). Si vous débutez, privilégiez les cultures **simples et robustes**.

Critères de simplicité :

- **Cycle court** (< 60 jours) : Radis, salades, épinards.
- **Peu sensible aux maladies et ravageurs** : fenouil, blette.
- **Peu exigeante en nutriments** : Aromatiques, légumes-racines.

Cultures à éviter si vous manquez de temps :

- **Tomates sous serre** (taille, palissage, effeuillage).
- **Concombres** (sensibles à l'oïdium et aux acariens, palissage, taille).
- **Haricot** (récolte chronophage).

Ces cultures demandent beaucoup de temps d'entretiens et/ou de récolte mais compensent cet inconvénient par un prix de vente élevé. Il s'agit alors de se poser la question : Est-ce que le prix de vente et le volume commercialisé et/ou l'attractivité commerciale du légume permettent de compenser les inconvénients (temps de récolte, difficultés techniques, exigences agronomiques, risques sanitaires, faible rendement, etc.)

Solutions pour simplifier :

- **Utilisez des variétés F1 bio** (plus résistantes, mais plus chères en semences).
- **Privilégiez les cultures directes** (sans repiquage) : Radis, carottes, pois, si vous maîtrisez l'enherbement.
- **Assurez une récolte sur la durée** (ail, oignon, poireaux, courgette). Une fois la culture implantée, celle-ci donne sur une longue période sans trop d'entretien. Par exemple, les oignons peuvent être récoltés sous 3 formes commerciales : cébettes, oignons bottes et oignons vracs.

8. La compatibilité avec vos circuits de vente

Une culture peut être rentable, mais **difficile à vendre** dans vos circuits habituels. Évaluez :

- **La logistique** : Fragilité, besoin de réfrigération (ex : salades vs. courges).
- **La saisonnalité** : Correspond-elle à vos pics de vente ?
- **La valeur perçue** : Certains légumes se vendent mieux en **paniers** (ex : légumes racines) ou en **frais** (ex : tomates).

Exemples de compatibilité :

Circuit de vente	Cultures adaptées	Cultures à éviter
AMAP	Légumes de saison, variétés anciennes	Produits transformés
Marchés	Légumes esthétiques, aromatiques	Légumes abîmés ou difformes
Restaurants	Légumes "primeurs", fleurs comestibles	Légumes standards (carottes, pommes de terre)
Vente en ligne	Légumes à longue conservation, paniers thématiques	Produits périssables (salades)

9. Le potentiel de diversification et de transformation

Une culture peut être **peu rentable en frais**, mais **très intéressante une fois transformée**. Évaluez le potentiel de **valeur ajoutée** :

- **Séchage** (aromatiques, tomates).
- **Lacto-fermentation** (choux, carottes, radis).
- **Coulis/pestos** (tomates, basilic).
- **Mélanges de salades ou de micro-pousses**.

Exemples de marges après transformation :

Produit frais	Produit transformé	Marge supplémentaire
Tomates (3 €/kg)	Coulis de tomates (8 €/L)	+150 %
Basilic (10 €/kg)	Pesto (30 €/kg)	+200 %
Carottes (1,5 €/kg)	Carottes lacto-fermentées (5 €/kg)	+230 %

Attention à bien calculer les coûts de transformation qui sont souvent élevés et à prendre en compte l'ensemble du process (énergie, temps, équipement, emballage, étiquetage, labellisation, stockage, perte, etc.)

Comment tester la transformation ?

- Commencez par **petits lots** (ex : 10 kg de tomates en coulis).
 - **Vendez en test** sur les marchés ou via les réseaux sociaux.
 - **Calculez le coût supplémentaire** (temps, matériel, emballage).
-

Méthode pour sélectionner vos cultures : une grille d'évaluation en 5 étapes

1. **Listez 10-15 cultures potentielles** (incluant celles que vous cultivez déjà).
2. **Notez chaque culture de 1 à 5** sur les 9 critères ci-dessus.
 - Ex : Rendement (1=faible, 5=élevé), Marge (1=faible, 5=élevée), etc.
3. **Calculez un score moyen** pour chaque culture.
4. **Éliminez les cultures avec un score < 3** (sauf si stratégiques pour la rotation).
5. **Testez les 3-5 cultures les mieux notées** sur une petite surface (10-20 m²).

Exemple de grille simplifiée :

Culture	Rendement	Marge	Temps	Résilience	Compatibilité	Demande	Simplicité	Vente	Transformation	Score moyen
Tomates	4	5	3	3	4	5	3	4	5	4,1
Carottes	3	3	4	4	5	4	5	3	4	4,0
Micro-pousses	5	5	2	4	3	5	4	4	3	4,1

Erreurs courantes à éviter

1. **Se lancer dans une culture à la mode sans évaluer la demande locale.**
 - *Exemple* : Les micro-pousses sont rentables, mais seulement si vous avez un débouché (restaurants, marchés urbains).
2. **Négliger le temps de travail.**
 - Une culture peut sembler rentable, mais si elle vous prend **10 h/semaine pour 200 € de marge**, votre taux horaire est faible (20 €/h).
3. **Oublier la rotation.**
 - Une culture très rentable peut **épuiser le sol** si elle est répétée trop souvent (ex : tomates tous les ans au même endroit).
4. **Sous-estimer les coûts cachés.**
 - Ex : Le coût de la **main-d'œuvre familiale non rémunérée** ou de l'**amortissement des infrastructures** (serres, outils).
5. **Ignorer les aléas climatiques.**
 - Une culture rentable en année normale peut **s'effondrer** en cas de sécheresse ou de gel tardif.

Étude de cas : Sélection de cultures pour une exploitation de 5 000 m² en climat tempéré

Contexte :

- Sol : Argilo-limoneux, pH 6,5.
- Climat : Étés chauds et secs, hivers doux.
- Circuits de vente : 2 AMAP (50 paniers/semaine), 1 marché local, 1 restaurant.

- Main-d'œuvre : 1,5 ETP (équivalent temps plein).

Cultures actuelles :

- Tomates, courgettes, salades, carottes, oignons.

Objectif :

- Augmenter la marge moyenne de **1,5 €/m² à 2,5 €/m²**.
- Réduire le temps de travail de **60 h à 45 h/semaine** en été.

Analyse :

1. Tomates :

- Marge : 2 €/m².
- Temps : 3 h/m²/an (désherbage, taillage, récolte).
- Résilience : Moyenne (sensible au mildiou).
- **Verdict** : Garder, mais réduire la surface et tester des variétés résistantes.

2. Courgettes :

- Marge : 1,8 €/m².
- Temps : 2 h/m²/an.
- Résilience : Bonne (tolère la sécheresse).
- **Verdict** : Maintenir, mais diversifier les variétés (courges d'hiver pour étaler les ventes).

3. Salades :

- Marge : 1 €/m².
- Temps : 2,5 h/m²/an (récolte fréquente).
- Résilience : Faible (sensible à la chaleur et aux limaces).
- **Verdict** : Remplacer par des **micro-pousses** (marge : 3 €/m², temps : 1,5 h/m²).

4. Carottes :

- Marge : 1,2 €/m².
- Temps : 4 h/m²/an (désherbage manuel).
- Résilience : Moyenne (sensible à la mouche de la carotte).
- **Verdict** : Remplacer par des **panais** (même famille, mais plus résistants et mieux vendus en hiver).

5. Oignons :

- Marge : 2,2 €/m².
- Temps : 1,5 h/m²/an.
- Résilience : Excellente (tolère sécheresse et froid).
- **Verdict** : **Augmenter la surface** (+20 %).

Nouvelles cultures testées :

- **Micro-pousses de tournesol** (marge : 3,5 €/m², temps : 1 h/m²).
- **Fleurs comestibles** (capucines, pensées) pour le restaurant (marge : 4 €/m²).
- **Aromatiques** (basilic, coriandre) en serre pour étaler les ventes.

Résultats après 1 an :

- **Marge moyenne** : Passée à **2,3 €/m²** (+53 %).
 - **Temps de travail** : Réduit à **50 h/semaine** en été (-17 %).
 - **Diversification** : 2 nouveaux débouchés (restaurant étoilé, vente en ligne).
-

Outils pour affiner votre sélection

1. **Logiciels de gestion et de planification**
 2. **Réseaux d'échange** :
 - **Groupes Facebook**
 - **CIVAM locaux** : Retours d'expérience sur les cultures rentables dans votre région.
 3. **Livres de référence**
 4. **Formations** :
 - **Calcul de rentabilité** (Chambres d'Agriculture).
 - **Choix des variétés** (Réseau Semences Paysannes, catalogues fournisseurs).
-

Synthèse : Votre check-list pour sélectionner les cultures les plus rentables

1. **Calculez le rendement au m²** pour chaque culture.
 2. **Évaluez la marge brute** (prix de vente – coût de production).
 3. **Mesurez le temps de travail** par euro de marge.
 4. **Testez la résilience climatique** avec des variétés adaptées.
 5. **Vérifiez la compatibilité** avec vos sols et votre système.
 6. **Validez la demande** auprès de vos clients et sur les marchés locaux.
 7. **Privilégiez les cultures simples** si vous manquez de temps ou d'expérience.
 8. **Explorez le potentiel de transformation** pour augmenter les marges.
 9. **Utilisez une grille d'évaluation** pour comparer objectivement les cultures.
 10. **Testez à petite échelle** avant de vous engager sur de grandes surfaces.
-

Prochaine étape : Passez à l'action

1. **Sélectionnez 3 cultures prometteuses** d'après les critères ci-dessus.
2. **Testez-les sur 10-20 m²** cette saison.
3. **Mesurez précisément** :
 - Le rendement (kg/m²).
 - Le temps de travail (heures/m²).
 - La marge (€/m²).
4. **Ajustez votre plan** pour l'année suivante en fonction des résultats.

Question pour démarrer : *Quelle culture allez-vous tester en premier pour évaluer sa rentabilité sur votre exploitation ?*

Votre exploitation peut devenir plus rentable sans agrandir, simplement en choisissant les bonnes cultures. Le secret ? Commencez petit, mesurez tout, et ajustez sans cesse. 🌱