

Familles	Espèce	Période de semis (Ardeche)												Dose g/10 m ²	Pérenne	Type de sol	Effets principaux	Associations
		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Cereales	Sorgho (C4)													30	non	Tous	Concurrence adventices, biomasse +, racine fasciculée, photosynthèse en C4	Trèfle ou luzerne
	Dactyle													25	4 à 6 ans	Tous	Bonne couverture du sol, résistance à la sécheresse	
	Seigle Fourrager													100	Non	Tous	Concurrence adventices, très bonne résistance au gel, racine fasciculée	Vesce, Féverole
	Avoine d'hiver													150	Non	Tous	Concurrence adventices, bonne résistance au gel	
	Avoine de printemps													120	Non	Tous	Bonne couverture du sol, très nettoyeur	
Ray Grass	Ray Grass Italien													50	2 ans	Terres lourds, riches et peu drainantes	Sols lourds	Trèfle violet
	Ray Grass anglais													40	4 ans et +	Terres lourdes et fraîches	Bonne couverture	Trèfle
Légumineuses	Luzerne													30	3 ans et +	Exigeante en calcium	Craint humidité excessive, bonne couverture, exigeante en chaleur, très bonne résistance au gel	
	Trèfle violet													20	2 à 3 ans	Tous	Bonne production en été	Ray Grass
	Trèfle blanc													10	3 ans et +	Tous, sauf terres trop sèches	Eviter sol trop sec	Graminées
	Trèfle incarnat													30	1 an	Tous mais préfère sols limoneux bien drainés	Sol bien drainé, contrôle des adventices	Ray Grass
	Féverole d'hiver													200	Non	Bon rendement en terrain sec	Système racinaire volumineux	Avoine, Seigle
	Vesce d'hiver													140	Non	Terres et pauvres et lourdes pas trop acides	Structurant du sol	Seigle, Avoine
	Vesce de printemps													80	Non	Terres et pauvres et lourdes pas trop acides	Couvre sol, terres pauvres et lourdes	Seigle, Avoine
Autres	Moutarde													20	Non	Terres et pauvres et lourdes	Bonne couverture	Sarrazin, Phacélie
	Phacélie													15	Non	Tous	Contre chiendent et nématodes, mellifère, structurant du sol	Moutarde
	Sarrazin (polygonacées)													80	Non	Tous	Sols pauvres, structure les sols compacts, nettoyant, bonne couverture, mellifère (floraison rapide)	
	Radis Daikon (Chinois)													10	Non	Tous	Décompacte, gèle à -7°C	Céréales, ou trèfles annuels
	Tournesol (Astéracées)													40	Non	Tous	Biomasse élevée, + biodiversité, racine pivot	
	Cameline													3	Non	Bien adaptée aux sols pauvres	Résiste à la sécheresse, allélopathique	
	Amaranthe cultivée (C4)													10	Non	Séchant	Résiste à la sécheresse/chaleur. Attention : potentiellement envahissant	Sorgho/Maïs
	Lin												50	Non		Racine pivotante, restructurant	sarrazin, Phacélie, moutarde	