



Je cultive des laitues

Par Guylaine Goulier

LACTUCA SATIVA

FAMILLE DES ASTÉRACÉES

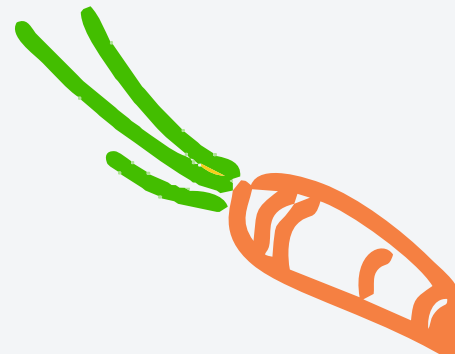
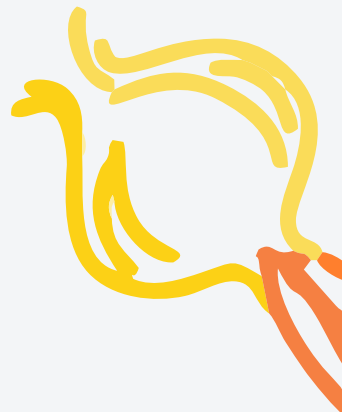
Type de laitues



Besoin et semis

Entretien et récolte

Variétés





Quel type de laitues ?

L'amélioration de la laitue a permis d'obtenir des végétaux moins riches en lait (c'est à ce latex d'ailleurs qu'elle doit son nom latin *Lactuca*), pommés et se déclinant en de très nombreuses variétés

1- Laitue pommée ('Gotte Jaune d'or', 'Merveille des Quatre Saisons'...): encore appelée « beurre », elle possède de larges feuilles à la texture fondante.

2- Laitue batavia ('Blonde de Paris', 'Reine des Glaces'...): composée de volumineuses feuilles ondulées (voire cloquées ou frisées)

3-Laitue romaine ('Blonde maraîchère', 'Chiquina' ...): reconnaissable à sa pomme allongée et volumineuse, composée de feuilles oblongues et un rien raides.

4-Laitue grasse ('Sucrine', 'Craquerelle du Midi...): ces salades très appréciées dans le midi où elles poussent particulièrement bien (elles sont assez résistantes à la chaleur) doivent leur nom à leur feuillage charnu.

5-Laitue à couper ('Feuille de chêne' ; 'Saint Vincent'...): elle se distingue par le fait qu'elle ne produit pas de pommes. Ces salades se cueillent juste au dessus du collet et produit un nouveau feuillage. A condition de bénéficier d'un arrosage suivi, leur culture peut s'étaler sur plusieurs mois.

On ne connaît pas réellement l'origine de cette petite plante sauvage mais elle est cultivée et consommée depuis fort longtemps puisqu'on en trouve des représentations dans des tombes égyptiennes datant de 2700 ans avant J-C.

Les élites romaines consommaient la laitue en hors-d'œuvre, avec des radis et d'autres crudités. Mais elles ne mangeaient crues que les jeunes pousses, cuisant les plantes arrivées à maturité ou les servant arrosées d'huile... et de vinaigre chaud.

Variété	Types	Description
'Appia'	Pommée	Classique, cette laitue offre une pomme vert clair très volumineuse de très bonne qualité gustative. Lente à la montaison, elle peut être cultivée toute l'année.
'Chicon du Père Vendi'	Romaine	Cette variété ancienne est vigoureuse et résiste bien aux maladies. Ses feuilles croquantes (mais tendres en bouche) forment une pomme allongée bien ferme.
'Cresson nette du Maroc'	A couper	Cette salade se distingue tant par son apparence (ses feuilles sont longues et dentelées) que par sa saveur qui mélange mâche et laitue. Elle est par ailleurs rustique, se cultive dans tous les potagers et monte lentement à graine.
'Dorée de printemps'	Batavia	Très précoce, cette variété ancienne forme une pomme lourde de couleur blond doré. Son feuillage est croquant et savoureux.
'La brilliance'	Batavia	Tendres et rafraichissantes, les feuilles de cette laitue, cloquées, sont gris-vert.
'Oreille du diable'	Romaine	Voilà une romaine dont les feuilles ont la forme d'oreilles pointue, vertes bordées de rouge... mais que l'on coupe au fur et à mesure des besoins
'Sucrine'	Grasse	Cette salade présente une pomme très serrée et dressée aux feuilles croquantes et charnues. Elle résiste très bien à la chaleur.
'Veredes'	A couper	Il s'agit d'une variété de type « feuille de chêne » au feuillage vert blond et à la pomme bien pleine. Elle peut se semer en hiver mais également aux beaux jours : elle résiste assez bien à la montée à graine.



Besoin et semis

SES BESOINS



La laitue peut pousser dans tous les sols (à l'exception des terrains trop azotés ou trop acides) mais elle prospère en terre riche en humus. La clef de la réussite de sa culture réside dans le choix de variétés adaptées à certaines période de semis.

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Dec.
Semis d'hiver		■	■	■	■	■						
Semis de printemps				■	■	■	■	■				
Semis d'été							■		■	■		
Semis d'automne				■	■	■		■	■	■		
Laitues grasses et à couper			■	■	■	■	■	■	■			
				■	■	■	■	■	■	■	■	



Semis



Récolte

JE SÈME ET JE PLANTE

Espacement : 25-30 cm

Durée maximale de Levée : 8 jours

Durée Germinative: 5 ans

Contrairement à de nombreux autres légumes, les laitues germent mieux lorsque les températures sont basses.

Au-delà de 20°C la levée est limitée puis totalement stoppée lorsque le thermomètre s'élève à 30°C.

Les fines graines de la laitue peuvent se semer en place (par poquets de 4-5 semences) ou en pépinière, en ligne ou à la volée.

Eclaircissez les plants dès qu'ils sont dotés de 3-4 feuilles. Repiquez-les en veillant à ne pas trop enterrer leur collet : ils doivent paraître flotter.





Entretien et récolte

J'ENTRETIENS

Binez et arrosez régulièrement. En période de canicule, pensez à ombrer les salades (par exemple avec une cagette retournée). Veillez particulièrement sur les laitues durant les semaines qui suivent la plantation.

JE RÉCOLTE

Fragile, la laitue se conserve très peu de temps. Cueillez donc vos salades au fur et à mesure de vos besoins. Nettoyez-la sous le filet d'eau du robinet. Evitez de la faire tremper : elle perdrait alors toutes ses qualités nutritionnelles.





Variétés de laitues

Quelques variétés de Laitues



'Chicon du Père Vendi'



'La brillante'



'Cressonnette du Maroc'



'Veredes'



'Oreille du diable'



'Dorée de printemps'



'Appia'



'Sucrine'