

## **Poirée** (*Beta vulgaris var. cicla*)

Chenopodacées

Bisannuelle

**Présentation :** Cette plante délicieuse cultivée au potager pour ses côtes charnues et ses grandes feuilles cloquées, est de plus en plus cultivée comme plante ornementale, dans les plates-bandes de fleurs ou en pot. Il existe des variétés oranges, rouges, jaunes ou vert anis du bel effet.

**Un peu d'histoire :** La poirée était utilisée par les Grecs et les Romains. C'est à la fin du XVIIe siècle, que la variété aux larges cardes fit son apparition. La blette est originaire du bassin méditerranéen, puis s'est propagée vers l'est. Les Grecs de l'Antiquité en consommaient et les Romains ont souvent mentionné ses usages culinaires et médicaux. Par contre, elle mettra plusieurs siècles à s'installer en Inde et en Chine, où elle n'est découverte qu'au VIIe siècle. En Europe, on trouve sa trace dans les plus anciens écrits portant sur les aliments d'origine végétale. Bien qu'elle ait été améliorée au fil du temps, elle demeure très proche de ce qu'elle était il y a des milliers d'années. Pour la petite histoire, la poirée doit son nom à la « porée » le nom de la soupe au Moyen Âge, dont l'ingrédient principal était... le poireau ! Quant à « cardes », le nom vient du latin *carduus*, « chardon », en référence au cardon (un proche parent du chardon et de l'artichaut), dont on mange les côtes de la même manière que celles des blettes.



**Origine :** Europe méridionale

**Autres noms :**  
bette, blette,  
poirée à cardes,  
bette à cardes,  
carde

**Description :** De la même famille que la betterave, la

blette (*Beta vulgaris* var. *cicla*) est cultivée comme plante potagère tant pour ses feuilles que pour ses côtes (ou cardes), généralement consommées cuites. Les feuilles, larges et arrondies, épaisses et brillantes, souvent cloquées, vert foncé ou clair selon la variété, au large pédoncule charnu (la côte), qui peut être blanc ou coloré (jaune, orange, rose, rouge...) forment une touffe haute de 0,50 à 0,60 m. Les variétés colorées, très utilisées pour la décoration dans les plates-bandes des espaces urbains, ont peut-être de moins grandes qualités gustatives que les autres blettes, mais sont tout aussi comestibles et auraient un pouvoir antioxydant supérieur.

La blette est généralement cultivée en annuelle au potager, et donc ressemée chaque année, car elle monte très vite à graines au printemps, laissant peu de temps pour les récoltes. La tige florale se développe de juin à septembre la deuxième année et n'est intéressante que si l'on souhaite récolter ses propres graines (en gardant à l'esprit que si l'on a semé une variété hybride, les plants issus de ce semis ne seront pas conformes à la plante

d'origine). Elle peut atteindre 2 m de haut. Les fleurs, réunies en longs panicules au sommet de la tige, sont pollinisées par le vent et n'intéressent donc pas les insectes. Elles donnent naissance à des fruits, appelés glomérules, qui contiennent plusieurs graines brunes et brillantes.

Il existe une autre espèce de blette, appelée blette à couper ou blette-épinard, aux feuilles plus petites et dont les côtes ne sont pas aussi développées. Elle a la particularité de produire une énorme quantité de feuilles qui repoussent lorsqu'on les coupe.

**Multiplication :** Semez au printemps, en avril-mai, directement en place 2 ou 3 glomérules (qui contiennent plusieurs graines) tous les 40 cm (25 cm pour la blette à couper) sur la ligne, dans un sol suffisamment réchauffé. Enfouissez les graines sous 1 cm de terre émietlée. Tenez le sol frais jusqu'à la levée. Lorsque les plants ont 3 ou 4 feuilles, éclaircissez les poquets en ne conservant dans chacun d'eux que le plant le plus vigoureux. Procédez délicatement pour ne pas soulever tous les plants. À cause de sa racine pivotante, il est préférable de la semer en place, elle se développera beaucoup mieux, le repiquage endommageant les racines, fait monter la plante en graines prématurément. Une autre méthode consiste à semer une graine tous les 1 ou 2 centimètres, puis à éclaircir au fur et à mesure de leur croissance, de façon à obtenir une distance finale de 40 cm. Cela permet de mieux choisir les plants conservés et d'utiliser ceux qui sont arrachés en cuisine : les premiers en salade, les derniers cuits.

**Sol et exposition :** La blette (ou poirée) apprécie les sols assez riches, mais surtout frais et profonds, pour le bon développement de sa racine pivotante. Elle préfère le plein soleil si son pied reste au frais, sinon, abritez-la aux

heures les plus chaudes. La blette à couper supporte une exposition plus ombragée.

**Incidences de la lune :** Semer de préférence en lune décroissante



**Nombre de graines au gramme :** 60 à 90

**Durée germinative :** 5 à 6 ans

**Levée :** 10 à 15 jours

**Température de germination :** 10 à 25°C

**Entretien :** La blette, ou poirée craint la sécheresse qui rend ses côtes fibreuses. Pour que les feuilles restent tendres, veillez à ce qu'elle ne manque pas d'eau en été. Si malgré tout, des tiges florales se développent, supprimez-les. Installez un paillage dès que le sol est réchauffé, en fin de printemps, début d'été. Pour prolonger la production, protégez par un voile d'hivernage.

En climat chaud et sec, l'installation d'une ombrière est recommandée.

**Fertilisation :** Normale à la fin de l'automne ou au début du printemps avec un engrais naturel et du compost. Eviter les fumures fraîches.

Au cours de la saison, procéder à 3 ou 4 fertilisations à base de purin d'ortie et de consoude mélangés

**Rotation des cultures :** La poirée entre dans la catégorie des plantes potagères herbacées. Attendre 3 ou 4 ans avant de la cultiver de nouveau au même endroit.

**Bons mariages :** La poirée est l'amie de la carotte, du chou-rave, du haricot nain, du navet et du radis. En revanche, lui éviter le voisinage du poireau.

**Quantité pour 2 personnes :** 2 pieds suffisent

**Durée de culture :** 6 à 8 mois si l'on ne fait pas ses graines.

**Variétés :** Les deux variétés les plus commercialisées en France se reconnaissent à leur couleur : La blette blonde à cardes blanches et la blette verte à cardes blanches. Les autres variétés à cardes de couleur (orange, jaune, rouge) sont plus réservées pour l'ornement.

**Rusticité :** Bonne

**Astuces :** Après les cueillettes des cardes en été et en automne, laissez les plants en place. Au printemps, il se produit de nouvelles pousses et l'on peut faire encore deux ou trois récoltes avant que les cardes « montent » et ne soient plus productives.

**Récolte :** La récolte commence en juillet, environ 10 semaines après le semis (4 à 5 semaines pour la blette à couper). Elle se fait feuille à feuille au fur et à mesure des besoins, en commençant par l'extérieur de la touffe, en préservant toujours le cœur. On coupe au couteau toute la touffe (sauf le cœur) de la blette à couper, qui repoussera plusieurs fois dans la saison. Effectuez l'opération de préférence le matin, lorsque les tissus sont bien gorgés de sève. Les variétés tardives se cueillent jusqu'aux premières gelées, qui stoppent la croissance, mais celle-ci reprendra

au printemps suivant. Ainsi vous pourrez récolter de nouvelles tiges encore plus riches en oligoéléments et vitamines avant qu'elle ne monte en graines.

**Rendement moyen :** Une tige de blette pèse 200 g en moyenne.



**Conservation :** La blette se garde 2 à 3 jours dans le réfrigérateur, dans un sac perforé, sans la laver. Les côtes se conserveront plus longtemps si elles sont séparées des feuilles. Les feuilles de poirée se congèlent bien

entières après avoir été blanchies 2 min et refroidies à l'eau glacée. Avant de les congeler, enlevez les côtes, car elles sont d'une texture peu agréable après la congélation. Les côtes se congèlent facilement une fois cuites.

Pour les blettes à cardes comme pour les blettes à couper, il est possible de conserver quelques pieds entiers, dans du sable, en cave ou en silo, dans un local frais et abrité du gel, jusqu'en avril.

**Utilisations :** Les feuilles se préparent cuites comme les épinards : braisées, gratinée... Les côtes cuites s'accommodent gratinées, sautées, en salade, en quiches. Les feuilles et les côtes se marient bien en gratin. Les variétés sans carde se cuisinent comme les épinards.

**Goût :** Agréable, rafraîchissant.

**Produire ses graines** : Plante allogame, il faut 1 km ou plus entre 2 variétés pour éviter un croisement, de plus elle est anémophile (pollinisation par le vent).

Choisir de beaux sujets, les arracher et les mettre en jauge à l'abri du froid. Les replanter en mars, à 60 cm en tous sens, tuteurer, pincer les extrémités des inflorescences; cueillir les graines à maturité (août-septembre), en août-septembre, les sécher et les conserver au sec et au frais.

### **Maladies parasites et traitement :**

**La cercosporiose** : Des petites taches rondes de couleur jaunâtre et entourées d'un cercle rougeâtre apparaissent ; les feuilles atteintes dessèchent.

La prévention et le traitement sont ceux réservés au mildiou (ci-dessous). Brûler les feuilles atteintes.

**La jaunisse de la poirée** : Les feuilles du cœur se déforment et prennent une teinte jaune.

Cette maladie est due aux piqûres des pucerons. En prévention, pratiquer des fertilisations foliaires et respecter les rotations. Traiter les pucerons avec un insecticide végétal (roténone, pyrèthre). Brûler les organes atteints.

**Le mildiou** : Les feuilles sont recouvertes d'une poussière grisâtre.

Effectuer régulièrement des fertilisations foliaires avec du lithothamne, principalement par temps chaud et humide, et surtout aussitôt après un orage. En prévention, pulvériser de la bouillie bordelaise. Pratiquer une bonne rotation.

Détruire rapidement les pieds atteints de cette maladie.

**La rouille** : Taches de rouille sur les feuilles qui finissent par dépérir.

Brûler les feuilles atteintes. Ne pas utiliser un pied atteint

comme porte-graines.

Effectuer régulièrement des fertilisations foliaires avec du lithothamne, principalement par temps chaud et humide, et surtout aussitôt après un orage. En prévention, pulvériser de la bouillie bordelaise.

**L'altise** : Elle perfore les feuilles, arrêtant ainsi la végétation. Pour prévenir on peut déposer quelques branches de sureau entre les rangs qui les feront fuir. Saupoudrer du lithothamne. si nécessaire, tôt le matin ou tard le soir

Pour les éliminer effectuer des pulvérisations fines d'insecticide végétal à base de pyrèthre et de roténone, répétées à 4 ou 5 jours d'intervalle.

Pulvérisations d'eau additionnée de jus de tabac, de macérations d'absinthe et de sureau, de feuilles et gourmands de tomate, de savon noir ou de Marseille.

Destruction des œufs sous les feuilles en les écrasant.

**L'atomaire** : Il est responsable de petits trous sur les racines ; les plants peuvent être coupés au niveau du collet.

En prévention, veiller à une bonne aération du sol et au respect des bases du jardinage. Ce parasite est très rare si l'on pratique une bonne rotation.

**La pégomyie** : En cas de risque, protégez le semis par du marc de café et couvrir la culture d'un voile anti-insecte jusqu'en septembre. Larve dévorant les feuilles, un simple insecticide les éloigne.

**Le puceron** : Il s'attaque aux feuilles qu'ils déforment.

-Apporter une bonne fertilisation, pratiquer des rotations correctes et ne semer ni trop tôt ni trop tard

-Eviter les arrêts végétatifs des plantes souvent provoqués par le manque d'eau.

-Eviter également l'abus d'engrais azotés habituellement



responsables de ces attaques.

-Pulvérisations d'une solution à base de savon noir, d'une macération de feuilles et tiges de tomates, de purin d'ortie (2 à 5 jours de macération) ou de solutions à base d'absinthe, de feuilles de noyer, d'ail, de nicotine.

-Pulvérisations fines d'insecticide végétal à base de pyréthrine et de roténone de préférence le soir.

-Saupoudrages de lithothamne à la rosée en les enrobant ; ils finissent par être asphyxiés.

**Le silphe opaque** : De couleur noire, les larves dévorent les feuilles.

Traiter avec des insecticides végétaux.

**Le ver blanc** : Il s'attaque aux extrémités des racines, la plante flétrit et finit par disparaître.

Pratiquer de bonnes rotations ; Les feuilles de choux, de chou de Chine, de moutarde de Chine, de navet, grossièrement hachées et légèrement incorporées au sol, éliminent ou repoussent les larves du hanneton.

**Propriétés** : Peu calorique, la blette (ou poirée) est un des légumes les plus riches en fibres, ce qui la rend très efficace dans la lutte contre la paresse intestinale. Ses feuilles sont une excellente source de vitamine C, aux propriétés antioxydantes reconnues.

Diurétique, émolliente, laxative et rafraîchissante, la poirée contient des vitamines (A, B1, B2, C, K, PP) ainsi que du calcium, du chlore, du fer, du magnésium, du phosphore, du potassium, du sodium, du soufre. Bon à savoir : il est déconseillé aux personnes souffrant d'arthrite et de rhumatismes de consommer de grandes quantités de feuilles de blettes à cause de la présence d'oxalates, qui favorisent également les calculs rénaux chez les personnes sensibles. Elle est contre-indiquée pour les diabétiques.

## **Sources**

Terre vivante- René Vigan

Rustica- Internet

Tous les légumes V.Renaud