

Mâche (*Valerianella locusta*) ou (*Valerianella olitaria*)

Valérianacées

bisannuelle

Présentation : Cette délicieuse et tendre plante sauvage qui peut se récolter tout l'hiver a donné naissance à des variétés à plus ou moins grosses feuilles. La mâche est la salade d'hiver par excellence. Elle se consomme crue ou cuite comme les épinards. La mâche est riche en vitamines, en sels minéraux et en oligo-éléments. De plus, elle ne demande pas beaucoup d'entretien.

Un peu d'histoire : De culture très ancienne (des graines de mâche ont été retrouvées dans des sites archéologiques suisses datant de la préhistoire), elle est tombée dans l'oubli. La mâche est cultivée depuis la fin du XVIIe siècle. Mais son retour en grâce se situe au XIXe siècle, probablement sous l'impulsion des maraîchers franciliens toujours en quête d'espèces et de variétés à la fois peu encombrantes et résistantes au froid. Elle est spontanée en Europe tempérée, dans l'ouest de l'Asie et en Afrique du Nord où de nombreuses espèces sauvages prospèrent.

De nos jours, c'est l'une des salades les plus connues et consommées. La France en est la première productrice, avec 20 000 tonnes produites par an.

Origine : Sud de l'Europe.

Noms vernaculaires: bourcette, doucette, clairette, coquille, blanquette, bouche grasse, barbe de chanoine, laitue des brebis, poule grasse, royale, salade de brebis,

salade de blé, orillette, salade de chanoine, pommette...

Description : Plante herbacée dont les tiges florales atteignent 40 cm de haut. Elles sont rudes, minces et lisses. Les feuilles en rosette sont radicales, entières, spatulées, arrondies ou allongées. Les fleurs, réunies en bouquets, fleurissent bleu pâle en avril-mai de la deuxième année. Les graines, plus ou moins grosses selon les variétés, sont arrondies légèrement ovales et ridées.



Multiplication : Par semis d'août à octobre, ne bêchez pas et ne passez pas la griffe, contentez-vous d'égaliser et d'affiner légèrement la surface au râteau. Semez clair directement en place, à une profondeur de 5 mm, en lignes espacées de 20 cm. Après le semis, tassez les graines très fortement, avec une batte ou avec les pieds et arrosez la terre si celle-ci est sèche ; paillez légèrement pour conserver l'humidité, maintenez humide jusqu'à la levée. Eclaircissez, à la levée. Si la mâche est cultivée en plein soleil, ombrez les rangs. On peut aussi semer en alvéoles et replanter lorsque les plantules peuvent supporter cette opération. On plante les bouchons à moitié de leur auteur tous les 10 cm sur des rangs espacés de 25cm.

La volée : semez clair afin de bien répartir les graines : comptez environ 0,5 g pour 1 m². Paillez légèrement.

Sol et exposition : Elle apprécie un sol sain, frais,

léger ou peu argileux, bien drainé et riche en humus ameubli puis plombé. On peut l'installer au jardin, mais aussi en pot ou en jardinière, car elle demande peu de place. Si la mâche s'accommode de la mi-ombre, en particulier lors des semis précoces, elle préfère cependant une exposition plus ensoleillée à condition que l'humidité du terrain soit entretenue par des arrosages réguliers. La mâche aime un climat tempéré, mais craint les grosses chaleurs.

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

Nombre de graines au gramme : 300 à 600 pour les grosses graines, de 700 à 1000 pour les petites graines.

Durée germinative : 5 ans

Levée : de 8 à 15 jours

Température de germination: les températures pour une bonne levée doivent être comprises entre 12 à 18°C. Au-delà de 20°, la germination est compromise.

Entretien : Peu gourmande, la mâche se contente du reste de fumure des cultures précédentes. Les binages et les sarclages sont nécessaires. Arroser en cas de grande sécheresse.

Dès l'apparition des fortes gelées, protéger les plantes avancées avec un tunnel plastique ou de châssis.

Fertilisation : La mâche ne nécessite aucune fertilisation en cours de culture. Si votre sol est pauvre, incorporez du compost ou du fumier bien décomposé en

hiver ou au début du printemps précédant la plantation.

Rotation des cultures : La mâche poussera bien derrière une culture de radis ou mieux derrière celle de petits pois ou de haricots qui auront enrichi le sol en azote. Ne la semez pas après des pommes de terre, le sol serait trop meuble, ni après des laitues scaroles et autres légumes feuilles ayant puisé l'azote. Il est préférable de patienter trois ans avant de la planter à la même place.

Bons mariages : La mâche apprécie beaucoup le voisinage des oignons et des poireaux et se plaît également entre les rangs de choux, de carottes, et navet.

Quantité pour 4 personnes Pour 4 personnes, les récoltes seront conséquentes si vous semez un sachet de 15 g d'une variété précoce et un sachet de 5 g d'une autre variété rustique au froid à récolter en fin d'hiver.

Durée de culture : 8 à 10 semaines et au-delà

Variétés : On en développe deux types : *Valenaria olitaria*, rustique, assez productive mais aux feuilles en général en coquilles moins développées que celles de la seconde *Valenaria locusta* qui est originaire d'Italie. Moins résistante au froid, cette mâche est capable en revanche d'émettre des feuilles nettement plus allongées et plus denses.



Pour les variétés peu rustiques mais à grand rendement on retrouve : « d'Italie » « d'Italie à feuilles de laitues » ou encore à « A grosses graines ». A semer tôt pour récolter avant l'hiver.

Pour les variétés rustiques mais à plus petit développement on peut citer « Verte d'Etampes », « Coquille de Louviers » très rustique, pour récoltes de l'automne au printemps, « Ronde maraîchère », « Vit », « Verte de Cambrai » idéale pour récoltes d'automne, d'hiver et début du printemps.

Rusticité : plus ou moins gélive suivant les variétés.

Astuces : Echelonnez les semis pour étaler la récolte. Pour semer, attendez l'annonce d'une dégradation pluvieuse suivie d'une chute de température et d'un épisode de ciel voilé. Six jours d'un soleil moins ardent au cœur de l'été suffisent à assurer la levée. Par la suite, arrosez régulièrement et même si la canicule revient, le semis est réussi.

Noubliez pas la technique du faux semis qui vous évitera un désherbage fastidieux.

Les fines feuilles de la mâche s'étalent sur la terre et rendent les paillis difficiles à étaler. Utilisez des jeunes rameaux de thuya, cyprès, if, sapin qui, broyés à la tondeuse, s'étalent en formant une fine couche de 1 cm, suffisante pour bloquer la levée des herbes indésirables au cours de l'automne et de l'hiver. A défaut de cette ressource gratuite, essayez la paille de chanvre ou de lin. Ayant gardé une part de ses origines de plante sauvage, on peut aussi laisser plusieurs plants monter à graines qui

seront toutes prêtes à germer lorsque les conditions de germination seront réunies.

Récolte : La récolte de la mâche, environ 3 mois après le semis a lieu de fin septembre à avril, selon la date des semis. Cueillez-la selon vos besoins, tirez doucement sur le collet et arrachez la rosette avec les racines.

Rendement moyen : 1kg 200 au m²

Conservation : Pour bien se conserver, il convient d'arroser abondamment la mâche récoltée, puis de la recouvrir d'un film plastique qui maintient l'humidité. Dans ces conditions, on peut la conserver plusieurs jours au frais sans difficultés.

Utilisations : Les rosettes se préparent crues en salade seule, accompagnées de pommes, de betterave rouge, d'endives ...
Cuites elles sont délicieuses dans les potages, en omelette, cuisinées comme des épinards.

Goût : doux, agréable, saveur particulière

Produire ses graines : La mâche est autogame, 5 à 10 m suffisent entre 2 variétés.
Choisir de beaux sujets représentant bien la variété, les laisser monter en graines ; lorsque les bouquets de graines jaunissent, avant complète maturité (généralement en juin), arracher les pieds, les étaler sur une bâche à l'ombre, les oublier 15 jours à 3 semaines, les égrener et les conserver dans une enveloppe placée dans un contenant hermétique

que vous placerez dans un local frais mais surtout pas humide, au frais et au sec.

Attendez ensuite 2 ans avant de semer les graines, ainsi elles lèveront mieux.

Maladies et traitement :

La fonte des semis : Les jeunes plantes disparaissent.

Cette maladie est souvent due à un semis trop dru, à des arrosages trop fréquents et à une mauvaise rotation.

Pour prévenir son apparition, pulvérisez sur le sol une décoction de prêle ou du purin d'ortie.

L'oïdium : La surface des feuilles se couvre d'un duvet blanc.

Cette maladie apparaît souvent sur les plantes avancées, lors d'une sécheresse prolongée.

En prévention, veiller à garder la terre fraîche, mais sans excès, le contraire pouvant favoriser l'apparition de l'oïdium.

Dès les premiers signes, pulvériser (le soir de préférence) une préparation de soufre mouillable. Attendre 2 semaines avant de consommer les plantes traitées. Supprimez les pieds atteints.

La rouille : Les feuilles se couvrent de taches brunes et saillantes.

Cette maladie est due à un semis trop dru et à un excès d'humidité.

Dès son apparition, effectuer des binages profonds entre les rangs. Si le semis est trop fourni, éclaircir à 4 ou 5 cm. Supprimer, évidemment, les pieds atteints de cette

maladie. Pulvérisez du soufre en cas de contagion.

Propriétés : Adoucissante, antispasmodique, dépurative, diurétique, rafraîchissante, revitalisante et sédative, la mâche contient des vitamines (A, B, C) ainsi que des sels minéraux (calcium, fer, magnésium, phosphore, silicium, vanadium et zinc).

Sources

Terre vivante- René Vigan

Rustica- Internet

Tous les légumes V.Renaud