

## **Laitue pommée** (*Lactusa sativa var. capitata*)

**Annuelle**

**Astéracées**

**Présentation :** Cette laitue forme une grosse pomme arrondie et compacte. Comme toutes les laitues, elle est à consommer rapidement : elle perd environ 25% de vitamine C après la cueillette. Voici des feuilles dont on se régale 9 mois dans l'année, grâce à des mises en cultures échelonnées et régulières entre les mois de février et octobre.

**Un peu d'histoire :** Le nom de "laitue" vient de la mythologie grecque d'après laquelle la laitue favoriserait la montée du lait chez la femme, et la fécondation. C'est ainsi que selon la légende, Héra tomba enceinte après avoir mangé de la laitue.

La laitue était connue des Romains. Il est d'ailleurs vraisemblable qu'ils l'aient introduite dans certains pays d'Europe.

**Origine** Europe méridionale, Népal, Inde.

**Autres noms :** herbe des eunuques, laitue à pommes, laitue à pommer, laitue de Silésie (laitue batavia).



**Description :** Les jeunes feuilles, entières, lisses, ondulées ou cloquées, forment une belle pomme arrondie et compacte. Les couleurs sont variées, suivant les variétés : blonde, vert pâle, vert foncé, rouge ou panachée. Les fleurs petites s'épanouissent en

capitules jaunes de juin à septembre. Les graines sont allongées, sillonnées, pointues, noires ou blanches.

**Multiplication** : Semis en février-mars, (couvert de 5 mm de terreau tassé avec le dos d'un râteau), sous châssis, en pépinière bien exposé, en place sous tunnel plastique. Lorsque les plantules ont quelques feuilles, les repiquer à 20 cm en lignes distantes de 25 cm ou éclaircir à même distance (laitue de printemps)

De mars à juin, semer en pépinière, les repiquer à 25 cm sur le rang distant de 30 cm ou semer en place 2 à 3 graines aux mêmes distances que précédemment et ensuite ne laisser qu'un seul plant (laitues d'été et d'automne).

Du 15 août au 15 septembre, semer en pépinière, repiquer à bonne exposition à 20 cm sur la ligne et 25 entre les rangs (laitue d'hiver).

On peut aussi obtenir de jeunes plants en mini-mottes.

La plantation s'effectue 4 à 6 semaines après le semis ; tous les 15 jours. Pied flottant c'est-à-dire que le collet doit être bien au dessus du niveau du sol.

**Sol et exposition** : Culture dans un sol frais, fertile, riche en humus et à exposition ensoleillée.

**Incidences de la lune** : Semer et repiquer en lune décroissante.

**Nombre de graines au gramme** : 800 environ

**Durée germinative** : 5 ans

**Levée** : 4 à 10 jours environ (doit être rapide)

**Température de germination** : 12 à 25° C

**Entretien :** Les binages et les sarclages sont de rigueur. Ses besoins en compost sont d'une poignée par plant lors de la plantation. Arroser si nécessaire, mais jamais en excès, et sans apport d'eau trop froide. (Montée à graines précoces). En cas de sécheresse, pailler avant que les plants ne soient trop développés, et en cas de chaleur les couvrir d'un voile d'ombrage, vous éviterez ainsi toute montaison.

**Fertilisation :** Normale à la fin de l'automne ou au début du printemps avec un engrais naturel et du compost. Procéder à 2 ou 3 fertilisations foliaires à base de purin d'ortie sur la même culture.

**Rotation des cultures :** Les laitues sont à classer parmi les plantes herbacées. Elles sont peu épuisantes car leur végétation est rapide. Après un légume-racine, avant un légume-fruit.

**Bons mariages :** Les laitues s'entendent volontiers avec la betterave, la carotte, le chou-fleur, le concombre, le fraisier, le navet, l'oignon, le pois et le radis. En revanche, elles ne supportent pas le tournesol et le persil.

**Quantité pour 2 personnes :** 6 plants à répéter tous les 20 jours quelle que soit l'espèce.

**Durée de culture :** 8 à 12 semaines.

**Variétés :** Il en existe plus de 2000 variétés.

Pour récolter à l'été et l'automne semer de mars à septembre



Variété: Rouge grenobloise,

Pour récolter à l'hiver semer septembre-octobre

Variétés : Passion brune d'hiver ou brune d'hiver, Grosse Bourguignonne appelée aussi Monte à peine d'hiver

Pour récolter au printemps semer de septembre au 15 octobre

Variétés : St Antoine, Gosse, Bourguignonne

A vous de bien choisir les variétés en fonction de la période du semis (ça change entre le début et la fin avril) même si certaines variétés comme Merveille des quatre saisons sont insensibles à la durée du jour. Vous aurez plus de facilité à cultiver plusieurs variétés différentes si vous procédez par semis limités et successifs.

**Rusticité** : Suivant les variétés.

**Astuces** : Soyez très prudent si vous semez sur couche chaude car la température peut monter très vite, très haut. Or, la levée de la laitue peut être contrariée à partir de 20 °C. Pour sa consommation personnelle on peut faire des semis clairs (carré de 50 cm de côté, ou en large pot peu profond), dans un coin du jardin, ou encore semer dans une plaque alvéolée une vingtaine de mottes toutes les 3 semaines.

Les premières laitues piquées en février sont abritées sous des mini-tunnels ou des caquettes renversées lors de chute de neige ; ôtez ces protections lorsque la neige est fondue pour laisser la lumière pénétrer de nouveau.

Pour retarder la montée à graines : un ombrage en journée par temps chaud est utile. Ou trancher la tige à ras du sol sur les 2/3 pour ralentir le flux de sève.

Certaines variétés sont moins sensibles que d'autres à la montaison. Profitez-en.

Par ailleurs n'utilisez surtout pas pour vos semis, des graines issues de montaisons car le risque serait encore plus grand.

**Récolte** : 2 mois pour les laitues de printemps, d'été, et d'automne, 7 à 8 mois pour les laitues d'hiver suivant leur développement et les besoins.

**Conservation** : A utiliser le plus rapidement possible.

**Utilisations** : Crues en salade. Cuites, en potages, braisées, en soufflé. Elles se mélangent avec bonheur aux fèves, avec les petits pois et d'autres légumes pour constituer la jardinière de légumes.

**Produire ses graines** : Les laitues étant autogames il y a peu de risque d'hybridation avec d'autres variétés. Son taux d'allogamie est de 4 à 6 % (certaines variétés semblent un peu moins stables que d'autres). Par sécurité, les envelopper dans un voile.

Pour les variétés de printemps et d'automne, choisir de beaux sujets semés en mars, les replanter avec leur motte à 50 cm en tous sens. Les laisser monter en graines, et les tuteurer. Fin juillet, couper les tiges avant complète maturité, les sécher à l'ombre et les conserver au frais et au sec. Pour les variétés d'automne, effectuer cette opération mi-septembre. Pour les variétés d'hiver, les protéger du froid et les replanter au début du printemps, d'abord sous cloche, puis en plein air et procéder comme pour celles du printemps et d'été.

**Dicton populaire** : « Qui sème sa salade à la St Antoine (13 juin) en a comme la barbe d'un moine ».

**Maladies, parasites et traitement** :

**Le blanc, mildiou ou meunier des laitues** : Les feuilles jaunissent, le dessous se couvre d'une efflorescence blanchâtre ; elles finissent par se dessécher.

Cette maladie apparaît souvent sous châssis, il faut aérer dès que possible. Ne semer ni trop tôt ni trop tard. Le sol doit être bien aéré. En prévention, pulvériser de la décoction de prêle.

Dès l'apparition de la maladie, supprimer les pieds atteints et arrêter provisoirement les arrosages.

**La fonte des semis** : A la levée, il y a des manques ou des plants qui disparaissent.

Cette maladie est souvent due à un excès d'humidité ; il faut donc tenir le sol frais, mais sans excès.

Eviter de semer trop dru. Aérer les châssis dès que possible pour durcir les plants avant repiquage. Pratiquer une bonne rotation.

**La mosaïque** : Les feuilles atteintes se gaufrant en se recroquevillant et se décolorent ; leur croissance s'arrête, la plante se rabougrit.

Arracher et brûler les plantes malades. Cette maladie étant transmise par les pucerons, lutter contre eux dès leur apparition.

**La sclérotinose** : Le dépérissement des laitues dû à la sclérotinose se distingue par la présence d'amas noirs sur les feuilles basses.

Les dégâts en fin de végétation : le collet brunit et dépérit, entraînant un flétrissement brutal de la pomme. Saisie à pleine main, la salade se détache du pied sans effort.

Lutte : lors du repiquage espacez vos laitues en fin de saison jusqu'à 40 cm. N'arrosez que si l'automne est sec, de préférence le matin. Jetez les salades abîmées, sans les composter. Assurez des rotations longues de 5 à 6 ans ou plus. Privilégiez des variétés peu sensibles.

**La courtillière**. Elle coupe les racines sur son passage en creusant des galeries.

Dégager légèrement le dessus de ces galeries et verser, avec un arrosoir (au goulot), une solution d'insecticide végétal (pyréthrine et roténone), dosée à 2 ou 3 cuillerées à café par litre d'eau ; inonder la galerie.

Le purin d'ortie non dilué pulvérisé dans les galeries est efficace.

**La limace et escargots** : Ils rongent les jeunes plants, et trahissent leur présence par la trace de mucus qu'ils laissent sur leur passage.

Pulvérisations à base de macération de feuilles et de fleurs d'absinthe.

Pulvérisations de sulfate de cuivre, neige ou cristaux (chez les droguistes), à raison de 100 gr pour 10 litres d'eau. Bien mélanger ; ne pulvériser que tard le soir afin que les mollusques soient sortis. Il est fortement conseillé d'attendre quelques jours avant de consommer et de bien les laver.

On peut aussi mettre des pièges à mollusques en plastique que l'on remplit d'un mélange de bière et d'eau. Les mollusques viennent boire et s'y noient.

**La noctuelle de la laitue** : Chenille verte, rayée de bandes brunes, qui rongent les feuilles et les graines des reproducteurs. Dès l'apparition du parasite, pulvériser une décoction de tanaisie, une macération de genêt ou un insecticide végétal.

**Le puceron**: Il s'attaque aux feuilles qu'il déforme.

-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 puceron des racines** : Les racines sont envahies de pucerons gris qui sucent la sève.

Déchausser légèrement les racines et traiter avec une solution à base d'insecticide végétal

**Le taupin** : Les larves d'un jaune brillant avec une tête brune à noirâtre et une peau en forme d'écaille. Elles s'attaquent aux racines, souvent au niveau du collet, provoquant la mort des plantes touchées.

Respecter les rotations des cultures qui s'avèrent particulièrement important. Les amendements corrects jouent également un rôle ainsi que la culture d'engrais verts.

Les binages réguliers et répétés permettent de lutter efficacement contre les œufs et la multiplication des larves.

Le sel marin agit aussi, mais il s'apporte avec précaution et modération (de 10 à 20 gr au m<sup>2</sup>).

**Le ver blanc et ver gris** : Larve du hanneton qui ronge les racines des jeunes plants. Les feuilles commencent par faner, puis jaunissent et finissent par périr.

Pratiquer de bonnes rotations ; les feuilles de chou, 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** : Antispasmodique, apéritive, calmante, dépurative, rafraîchissante et reminéralisante, la laitue contient des vitamines (A, B1, B2, B6, C, D, E) ainsi que de l'arsenic, du calcium, du chlore, du cobalt, du cuivre, du fer, de l'iode, du nickel, du phosphore, du potassium, du magnésium, du manganèse, du sodium et du zinc.

### **Sources**

Terre vivante - René Vigan

Rustica - Internet

Tous les légumes V.Renaud