



LAITUE POMMÉE DE POLOGNE

CONDITIONS DE SEMIS

Conditions et emplacements appropriés :

Sous abri : Vous pouvez semer les laitues en motte, en alvéole ou en terrine sous châssis ou sous tunnel, principalement dans les régions plus fraîches. Cette méthode permet de réduire le désherbage, mais elle peut rendre l'arrosage plus complexe.

Pleine terre / sans protection : Il est possible de semer en espaçant les graines d'environ 25 à 30 cm sur le rang, ou directement en place en créant des poquets de 3 à 4 graines, avec un espacement de 25 à 30 cm entre les rangs. Le semis direct est généralement préférable car il évite au plant le stress du repiquage, ce qui peut le faire monter en graine trop rapidement.

Préparation du sol :

Préparez le sol en le décompactant soigneusement et en l'enrichissant modérément avec du compost bien décomposé quelques mois avant le semis.

Température de germination :

Les laitues germent généralement à des températures comprises entre 12 et 16°C.

Nécessité d'un passage au froid :

Il n'est généralement pas nécessaire de les exposer au froid, mais cela peut favoriser une levée de dormance et une germination plus homogène.

Trempage :

Le trempage des graines n'est généralement pas nécessaire.

Distançage :

Dans le rang, vous devez laisser une distance de 25 à 30 cm entre les laitues, et entre les rangs, prévoyez également un espacement de 25 à 30 cm également.

Profondeur :

Les graines doivent à peine être recouvertes de terre.

Temps de levée :

Le temps de levée varie entre 2 à 10 jours en fonction des conditions.



Eclaircissage :

Après la levée, il est nécessaire d'éclaircir pour ne conserver qu'un seul plant vigoureux par poquet. Les plants en excès doivent être supprimés ou repiqués.

Repiquage :

Quand les plants ont atteint environ 2 ou 3 feuilles et mesurent environ 3 cm de hauteur, vous pouvez les repiquer en veillant à laisser le collet (la partie où les feuilles rejoignent les racines) légèrement au-dessus du niveau du sol.

CONDITIONS DE CULTURE

Contexte environnemental :

Zone climatique et rusticité : Les laitues s'adaptent à différents types de climats en France.

Type de sol : Les laitues préfèrent les sols décompactés et frais. Les variétés de printemps prospèrent mieux dans des sols légers, tandis que les autres variétés préfèrent des sols riches et lourds.

pH : Un sol neutre est idéal pour la culture de la laitue.

Humidité : Le sol doit être bien drainé pour éviter la stagnation de l'eau.

Exposition : La laitue prospère dans des zones ensoleillées.

Température :

La température est cruciale pour la culture de la laitue. Les températures ne doivent pas dépasser 22°C lors du semis, sinon la levée sera plus lente et la montée à graines surviendra trop rapidement. En revanche, au-dessus de 30°C, il n'y aura pratiquement aucune germination.

Rotation des cultures :

Il est important de ne pas planter de laitues successivement au même endroit. Il est préférable d'alterner la culture de laitue avec d'autres types de légumes, tels que les légumes feuilles, les légumes fruits ou les légumes grains gousses. Attendez au moins 2 à 3 ans avant de replanter de la laitue au même emplacement.

Plantes compagnes :

Les laitues ont des préférences en ce qui concerne les plantes compagnes. Elles apprécient la compagnie du radis, de la betterave, de l'oignon, du concombre, de la fraise, de la carotte, de la fève, du navet, du pois et du chou-fleur. En revanche, elles n'apprécient pas la présence du persil, du fenouil, de la lavande, de la rue ou du tournesol.



Entretien et vigilance :

La culture de laitue est généralement considérée comme de faible difficulté, notée 1 sur une échelle de 1 à 3. L'entretien de la laitue nécessite un temps moyen de travail. Lors de périodes de fortes chaleurs, il est recommandé d'installer de l'ombrage pour protéger les laitues et éviter qu'elles ne se dessèchent.

Types selon variétés :

Culture précoce : Les variétés de printemps se sèment entre janvier et avril et se récoltent entre mars et juin. Cela concerne les variétés à couper ainsi que les variétés batavia, telles que De pierre bénite, Doré de printemps, Iceberg diavoletta, etc.

Culture de saison : Les variétés d'été se sèment entre avril et juin et se récoltent entre mai et août. Il en va de même pour les variétés à couper et les variétés batavia, comme De pierre bénite, Doré de printemps, Iceberg diavoletta, Rouge grenobloise, etc.

Culture de fin de saison : Les variétés d'automne se sèment de juin à août et se récoltent jusqu'en novembre. Cette catégorie inclut les variétés à couper et les variétés batavia, telles que De pierre bénite, Doré de printemps, Iceberg diavoletta, etc.

Culture tardive : Les variétés d'hiver se sèment en automne et se récoltent à la fin de l'hiver. Parmi les variétés tardives, on trouve Pommée Rouge de trente, Brune d'hiver passion, D'hiver de Verrières, D'hiver rougette de Montpellier, Grasse, etc.

Arrosage :

Les laitues nécessitent des arrosages réguliers. En été, les arrosages doivent être abondants, tandis que le reste de l'année, ils peuvent être plus modérés. L'arrosage doit être effectué tout au long de la période de production, en évitant de mouiller excessivement les feuilles.

Binage / sarclage / buttage* / paillage :

Il est essentiel de désherber régulièrement lorsque vous cultivez de la laitue en pleine terre. Cela permet de prévenir la concurrence des mauvaises herbes et de favoriser la croissance des plants de laitue. Vous pouvez installer un paillage épais en été pour maintenir le sol bien frais autour de vos plants de laitue. Le paillage aide à réduire l'évaporation de l'eau et à garder les racines au frais. En outre, il est recommandé de biner régulièrement pour éliminer les mauvaises herbes et aérer le sol autour des plants de laitue.



Protections hivernales :

Dans les régions où les hivers sont rudes, il est conseillé de cultiver les variétés d'hiver sous protection, comme un châssis ou un tunnel. Cela permet de préserver les plants de laitue des températures très basses, en particulier si elles peuvent descendre en dessous de -10°C.

Récolte :

La partie de la plante consommée est constituée des feuilles de la laitue. La période de récolte s'étend de janvier à novembre, couvrant ainsi une grande partie de l'année. Pour récolter, il est recommandé de le faire de préférence le matin, lorsque les feuilles sont fraîches.

Conservation et stockage :

Pour conserver la laitue fraîche, il est préférable de la récolter au fur et à mesure de vos besoins. Utilisez un couteau pour couper la laitue à environ 2 cm au-dessus du collet. Après la récolte, conservez la laitue dans le bac à légumes de votre réfrigérateur. Il est préférable de consommer la laitue fraîchement coupée le plus rapidement possible pour profiter de sa saveur et de sa texture optimales.

Utilisation culinaire :

La laitue est principalement consommée crue et est souvent utilisée dans les salades. Une recette délicieuse à essayer est la "salade de laitue aux pamplemousses et crevettes". Les feuilles de laitue sont couramment assaisonnées d'une sauce vinaigrette pour préparer des salades fraîches et croquantes. Cependant, certaines variétés de laitue, comme les romaines, peuvent également être cuites. Par exemple, elles peuvent être incluses dans des jardinières de légumes au printemps. De plus, les hampes florales de la laitue peuvent être cuites et dégustées de la même manière que les asperges, offrant une option intéressante pour diversifier les plats.

Autres usages :

La laitue est également réputée pour ses prétendus bienfaits pour la santé. On dit qu'elle a des effets bénéfiques contre la rétention d'urine et les engorgements viscéraux. Elle est supposée calmer les inflammations douloureuses du foie, de la vésicule et des intestins. Sous forme d'alcoolature, c'est-à-dire une macération dans l'alcool, la laitue pourrait même contribuer à réduire le taux de glycémie chez les personnes atteintes de diabète, avec une diminution potentielle de 30 %. Cependant, il est important de noter que ces informations sont basées sur des croyances populaires et qu'elles ne remplacent pas les conseils médicaux professionnels.



Ravageurs et maladies :

La laitue peut être vulnérable à plusieurs maladies, notamment la fonte des semis, le botrytis, le rhizoctonia et le pythium, qui ont le potentiel de détruire complètement les semis. Pour prévenir ces problèmes, il est recommandé de suivre ces bonnes pratiques : semer dans un substrat bien drainant sans excès d'arrosage, ne pas semer trop dense ni trop profond, désinfecter les outils et utiliser une décoction de prêle ou une infusion d'ail ou de raifort. Il est également essentiel de maintenir une bonne aération des plants et de ne pas arroser excessivement pour éviter la pourriture grise. La laitue peut également être sensible au mildiou de la laitue. Pour prévenir cette maladie, il est recommandé de respecter les rotations, de ne pas trop serrer les rangs et de modérer l'arrosage. En cas d'infection, une pulvérisation de lait dilué à 10% ou de décoction de prêle peut aider à la contenir. Plusieurs ravageurs peuvent s'attaquer à la laitue. Les pucerons sont l'un de ces problèmes courants. Pour s'en débarrasser, vous pouvez pulvériser une solution de savon noir ou éliminer les colonies à la main. Les altises sont également une menace potentielle pour les laitues, et l'utilisation d'un voile anti-insectes peut suffire à les dissuader. Les limaces et les escargots ont également un appétit pour les plants de laitue, mais vous pouvez les empêcher de nuire en installant un cordon de cendre, de marc de café ou de coquilles d'œufs autour de vos cultures, ou en utilisant des pièges.

Trucs et astuces :

Pour avoir toujours de la laitue à disposition, il est judicieux d'échelonner les semis. Cette pratique permet d'étaler les périodes de récolte et de garantir un approvisionnement continu en laitue fraîche.