

# MÂCHE VERTE DE CAMBRAI



#### Conditions et emplacements appropriés :

<u>Sous abri</u>: Pour le semis sous abri, il est conseillé de semer les graines de mâche de manière espacée dans des pots, puis de bien tasser le substrat et de maintenir le sol humide.

<u>Pleine terre / sans protection</u>: En plein air et sans protection, vous pouvez semer les graines de mâche soit en les dispersant légèrement (environ 0,5 gramme par mètre carré) ou en les semant en rangées espacées de 20 cm. Après le semis, tassez le sol et assurez-vous de l'arroser correctement.

#### Préparation du sol :

Il n'est pas nécessaire de préparer le sol de manière intensive. Vous pouvez simplement griffer légèrement le sol avant de procéder au semis.

#### Température de germination :

La mâche germe le mieux à une température d'environ 18°C.

## Nécessité d'un passage au froid :

Bien qu'un passage au froid puisse favoriser une germination plus uniforme et rapide, cela n'est pas strictement nécessaire.

#### Trempage:

ILe trempage des graines peut également favoriser une levée plus uniforme et rapide, mais il n'est pas un prérequis.

# <u>Distançage</u>:

Lorsque les plants ont quelques feuilles, il est recommandé d'éclaircir en ne laissant qu'un plant tous les 5 cm dans les rangées espacées de 20 cm. Vous pouvez consommer les plants retirés ou les repiquer si vous le souhaitez.

#### Profondeur:

Les graines doivent à être à environ 5mm de profondeur

#### Temps de levée :

Le temps de levée varie entre 7 et 15 jours en fonction des conditions.





## Repiquage:

Normalement, il n'est pas nécessaire de repiquer les plants de mâche, sauf si vous avez effectué un éclaircissage pour espacer les plants.

# **CONDITIONS DE CULTURE**

#### Contexte environnemental:

Zone climatique et rusticité : La mâche est une plante adaptable à toutes les zones climatiques en France.

<u>Type de sol</u>: Elle pousse bien dans des sols compacts, légers et riches en matières nutritives.

pH: Le sol idéal pour la mâche est neutre

Humidité: Il est important que le sol soit bien drainé pour la mâche.

<u>Exposition</u>: La mâche se développe avec succès en plein soleil, en mi-ombre, et dans des endroits bien ventilés.

#### Température :

La mâche n'aime pas les températures excessivement élevées, en particulier au début de sa croissance.

#### Rotation des cultures :

Il est conseillé d'attendre au moins 3 ans avant de replanter de la mâche au même endroit.

# <u>Plantes compagnes :</u>

La mâche se marie bien avec d'autres légumes du potager tels que les carottes, les choux, les navets et les poireaux.

# **Entretien et vigilance :**

Le niveau de difficulté pour cultiver la mâche est généralement faible. Vous devrez consacrer un temps moyen à son entretien. Il est recommandé de couvrir les semis avec un matériau tel qu'une toile de jute, un voile de forçage ou des cagettes retournées jusqu'à la germination, car une exposition excessive à la chaleur ou à la lumière peut entraver la germination de la mâche. La mâche est très résistante au froid, mais des gelées excessives peuvent ralentir sa croissance.





#### <u>Arrosage</u>:

Il est recommandé d'arroser régulièrement, en utilisant des quantités d'eau modérées. Pendant la période de levée des plants et en cas de fortes chaleurs, veillez à maintenir un bon niveau d'humidité dans le sol.

## Binage / sarclage / buttage / paillage :

Il est essentiel de désherber régulièrement car une surpopulation de mauvaises herbes peut compliquer, voire rendre impossible, la récolte de la mâche. Il est conseillé de mettre en place un paillage au moment du semis pour aider à conserver l'humidité du sol.

#### **Protection hivernale:**

En cas de grands froids, vous pouvez protéger votre culture de mâche en utilisant un voile d'hivernage. Cela permettra de continuer la récolte sans interruption. Si une journée est plus chaude ou ensoleillée, il est judicieux de retirer temporairement ces protections.

#### Récolte :

Les parties de la mâche que vous consommerez sont les feuilles. Vous pouvez récolter la mâche entre octobre et mars, généralement environ 60 jours après le semis.

## Conservation et stockage :

La mâche doit être consommée fraîche. Elle ne se conserve pas longtemps, idéalement dans les jours qui suivent la récolte, voire le jour même.

#### Utilisation culinaire:

La mâche est consommée à la fois crue en salade et cuite comme des épinards. Les jeunes feuilles sont idéales pour les salades, souvent associées à d'autres ingrédients tels que des pommes, des noix, des betteraves ou des œufs durs. Les feuilles plus matures, les tiges tendres et les inflorescences peuvent également être consommées, bien que leur saveur soit moins intense. Les rosettes de feuilles peuvent être légèrement cuites, similairement aux épinards.

#### **Autres utilisations:**

En plus de son utilisation culinaire, la mâche est réputée avoir des propriétés émollientes, dépuratives, laxatives et diurétiques.





# Ravageurs et maladies :

La mâche peut être vulnérable au mildiou, qui se manifeste par des taches grisesvertes sur les feuilles et un feutrage blanc sur le dessous. Les mesures préventives incluent une bonne aération entre les plants et l'utilisation d'arrosages au purin d'ortie, au lait dilué ou à la tisane de prêle. La mâche peut également être affectée par la rouille, caractérisée par des taches brunes sur les feuilles. Bien que cela ne soit pas nécessairement dangereux, la croissance de la plante sera ralentie, et certains plants pourraient devenir impropres à la consommation. Dans ce cas, il est recommandé de retirer et de brûler les plants touchés. L'utilisation d'une macération d'oignon doux s'avère efficace contre ces deux maladies.

Les ravageurs courants de la mâche sont les limaces et les escargots. Pour les éloigner de vos cultures, vous pouvez mettre en place des pièges, comme un récipient de bière, ou disposer un cordon de cendres, de marc de café ou de coquilles d'œufs.

#### Trucs et astuces :

Pour avoir de la mâche à disposition tout au long de la saison, envisagez d'échelonner vos semis afin d'étaler les récoltes.

