

LA ROQUETTE



La roquette est devenue l'une des salades incontournables de nos assiettes. Son goût poivré, parfois légèrement noisetté, relève immédiatement une salade, une pizza, un risotto ou un sandwich. Du semis à la récolte, sa culture est rapide et facile, au potager comme en jardinière. Avec quelques bons gestes (arrosage, ombrage en été, semis échelonnés), vous en cueillerez une grande partie de l'année.

Le saviez-vous ?

La roquette devient plus piquante quand elle manque d'eau ou quand il fait très chaud : un sol frais et un léger ombrage gardent les feuilles plus tendres.

Il existe deux roquettes : la roquette cultivée (*Eruca sativa*), aux feuilles plus larges et douces, et la roquette sauvage (souvent *Diplotaxis*), plus découpée, plus rustique et plus corsée.

Semis de roquette

Le semis de roquette est une étape simple : cette plante s'adapte facilement à différents environnements. La période idéale s'étend du début du printemps (mars-avril) à la fin de l'été (août-octobre) selon les climats. Sous abri, vous pouvez démarrer dès février et prolonger jusque tard en automne.

Il est aussi possible de semer en novembre dans les régions à hiver doux ou en situation protégée. En climat froid, privilégiez une serre froide, un tunnel ou un voile d'hivernage.

La roquette préfère un emplacement ensoleillé au printemps et à l'automne, semi-ombragé en été (pour limiter la montée en graines). Si l'été est très chaud et sec, semez plutôt à mi-ombre, arrosez davantage, ou faites une pause en plein cœur de l'été.

Un sol léger, frais et bien drainé, enrichi en compost mûr, garantit une croissance régulière et des feuilles plus douces.

Réussir le semis pas à pas

Ameublir le sol pour obtenir une terre légère et fine.

Tracer des sillons de 1 à 2 cm de profondeur et les espacer de 20 à 25 cm.

Semer clair, recouvrir finement, puis arroser en pluie fine. Pour une récolte continue, échelonner les semis toutes les 2 à 3 semaines.

Quand les plants ont quelques feuilles, éclaircir pour laisser un plant tous les 5 à 10 cm. La levée a lieu souvent une dizaine de jours après le semis, et l'éclaircissage peut se faire dès l'apparition des premières feuilles.

Culture et entretien de la roquette

Plante facile d'entretien, la roquette réclame peu de soins, si ce n'est de l'arroser régulièrement, plutôt le matin, en l'absence de pluie – un manque d'eau accélère la montée en graine et rend les feuilles plus piquantes – ; de biner régulièrement pour aérer et limiter la concurrence des herbes indésirables ; de surveiller les limaces et escargots qui en raffolent, notamment des jeunes pousses.

Culture en pot ou jardinière

La roquette se cultive très bien en bac de 15 à 20 cm de profondeur, ce qui permet d'en avoir près de la cuisine.

Substrat : terreau potager + un peu de compost mûr, et drainage au fond du pot.

Arrosage : plus fréquent qu'en pleine terre. Gardez le mélange humide mais sans eau stagnante.

Exposition : soleil doux du matin, ombre légère l'après-midi en été.

Récolte de la roquette

La roquette semée au printemps est souvent prête en 4 à 6 semaines. (Les jeunes feuilles d'*Eruca sativa* 'Apollo' peuvent être récoltées au bout de 25 jours.) Son goût est poivré mais pas amer. Récoltez au fur et à mesure, en coupant les feuilles à la base avec des ciseaux ou un couteau bien aiguisé.

En cas de montée en graines (fréquente en fin de printemps ou lors de fortes chaleurs), coupez les tiges florales dès leur apparition pour prolonger la récolte.

Vous cueillerez selon vos besoins en coupant les feuilles au ras du sol :

Préférer les jeunes feuilles pour un goût plus doux.

Laisser les plantes en place : elles donneront de nouvelles feuilles. On peut espérer obtenir 3 repousses, et donc 3 récoltes, sur le même pied avant sa montée à graines.

A noter qu'on peut semer la roquette relativement tard, et qu'avec un automne doux et une protection dès les premières gelées, on peut la récolter tout l'hiver.

-Semis en septembre-octobre : récolte 4 à 8 semaines après, et plus longtemps sous abri.

-Semis en novembre : croissance lente en extérieur, mais possible sous abri, avec récolte après 6 à 8 semaines. Feuilles plus petites, mais très tendres.

Maladies et ravageurs de la roquette

Altises (« l'ennemi n° 1 ») : petits coléoptères qui criblent les feuilles de trous, surtout au printemps sec. Maintenir le sol frais et protéger très efficacement les jeunes plants par un filet anti-insectes.

Limaces et escargots : dégâts rapides sur les jeunes plants. Surveillez dès la levée

Pucerons : surtout sous abri. Un jet d'eau et une bonne aération suffisent souvent.

Montée en graines : pas une maladie, mais un souci courant. Elle est favorisée par la chaleur, le stress hydrique et les plants trop serrés.

A savoir sur la culture de la roquette

La roquette relève les salades : sa saveur évolue selon l'eau, la chaleur et l'âge des feuilles.

Sa culture est relativement simple car elle s'adapte à la plupart des sols et expositions.

On consomme la roquette immédiatement après la cueillette ou dans les jours qui suivent. Cuite et cuisinée en velouté ou en tarte, elle peut aussi être congelée. On la mélange volontiers avec de la mâche ou une bonne laitue pour en relever le goût, ou nature avec une tomate, des tomates cerises, un concombre ou des poivrons qui l'adoucissent.

La roquette est riche en composés antioxydants : comme beaucoup de feuilles vertes, elle s'intègre facilement à une alimentation variée et apporte vitamines et minéraux intéressants.

La multiplication de la roquette

La roquette se multiplie par semis. Laissez quelques pieds fleurir et récupérez-en les graines : laissez sécher les graines sur le pied, récoltez-les et conservez dans une enveloppe. Vous pouvez également choisir de laisser deux ou trois plants de roquette fleurir et la laisser se ressemer toute seule.

Dossier rédigé à partir des sites <https://www.jardiner-malin.fr/fiche/culture-roquette-semer-recolter.html>, <https://www.rustica.fr/plantes-a-z/roquette-plantation-culture-et-entretien,18687.html>, <https://www.terrevivante.org/contenu/culture-roquette-semis-entretien-recolte/>, <https://kokopelli-semences.fr/fr/page/reussir-la-culture-de-la-roquette>

////////////////////////////////////