

LES SALADES

1. Tout savoir pour réussir la culture des salades au potager

Faciles à cultiver, les salades sont des légumes-feuilles incontournables au potager. Il existe de nombreuses variétés pour l'hiver ou pour l'été, si bien qu'il est possible d'en récolter toute l'année. Laitues, chicorées, mâche, roquette, etc. Finalement, le plus difficile est de choisir la salade que l'on va cultiver dans son jardin.

Quand et comment semer les salades au potager ?

Il existe deux techniques pour faire pousser de la salade au potager : le semis et la plantation. Semer en ligne consiste à déposer les graines de salade en pleine terre. Le repiquage se résume à faire ses semis sous abri, avant de les transplanter en pleine terre. Il faut savoir que cette solution peut constituer un traumatisme pour les plantes. Pour **réussir ses semis de salades***, il est important de respecter :

- la préparation du sol (il doit être ameubli, frais, désherbé et enrichi en compost) ;
- la profondeur de semis (2 à 3 cm) ;
- la distance entre les plants (environ 25 cm) ;
- l'espacement entre les rangs (environ 40 cm) ;
- la période pour commencer à semer, en fonction de la variété (printemps, été, automne ou hiver).

Comment faire pousser les salades rapidement ?

Le temps de pousse d'une salade varie d'une variété à une autre. Voici quelques conseils pour faire pousser les salades plus rapidement :

- **choisir des variétés à croissance rapide** : la laitue batavia, la laitue pommée, la laitue romaine, la feuille de chêne et la roquette poussent plus vite ;
- **nourrir la terre avant le semis ou la plantation** : les salades poussent mieux dans un sol humifère [= riche en humus, provenant de la décomposition de débris végétaux et/ou animaux**] ;
- **privilégier le semis en pleine terre** : le repiquage est source de stress et ralentit la croissance du plant ;
- **organiser la succession des cultures** : cela consiste à planter les variétés de salades les unes à la suite des autres, afin d'obtenir une récolte ininterrompue.

Avoir de belles salades au potager : arrosage et entretien

Une fois en place, les plants de salade demandent peu d'entretien. En revanche, une attention particulière doit être portée à l'arrosage. En effet, le manque d'eau accélère le risque de montaison. Les principaux gestes à réaliser, pour avoir de belles salades sont :

- **éclaircir les jeunes plants** : ce geste se réalise après le semis et consiste à arracher les plants les moins vigoureux [ou très proches] ;
- **humidifier la terre régulièrement** : un arrosage régulier est indispensable, pour prévenir la montée en graines des salades ;
- **biner le sol entre deux arrosages** : cette technique permet à la fois d'aérer la terre et de supprimer les mauvaises herbes ;
- **mettre en place un paillage** : en période de fortes chaleurs, le paillage permet de conserver le sol frais ;
- **protéger les salades contre les limaces** : il existe différentes astuces naturelles, pour faire fuir les limaces du potager.

Récolte et conservation de la salade fraîche

Échelonner ses semis et jongler entre les variétés va permettre de récolter de la salade toute l'année. En effet, certaines salades résistent mieux au froid ou à la chaleur que d'autres :

- la mâche, les chicorées et les laitues d'hiver sont des variétés qui résistent au froid ;
- les chicorées frisées et la scarole se récoltent en automne et au début de l'hiver ;
- la laitue batavia, la laitue romaine et la feuille de chêne se savourent à partir du printemps et tout au long de l'été.

Notez que le temps entre le semis et la récolte varie en fonction de la variété. Il faut compter environ un mois et demi pour les salades d'été et entre trois et quatre mois pour les variétés d'hiver.

Maladies et parasites de la salade au potager

Les maladies et parasites peuvent nuire à la culture des salades au potager. Les principaux facteurs qui favorisent leur apparition sont l'humidité, les mauvaises herbes et l'épuisement du sol. Parmi les champignons et les insectes ravageurs les plus redoutés, citons notamment :

- le mildiou ;
- la sclérotiniose (ou "pourriture blanche") et le botrytis de la laitue (ou "pourriture grise") ;
- les pucerons ;
- les limaces ;
- l'hépiale [*ou louverette, une chenille qui s'attaque aux racines des salades, fraisiers, dahlias, etc.*] ;
- les taupins.

Il est essentiel de savoir identifier les symptômes et les dégâts dès les premiers signes. De cette manière, il est plus facile de mettre en place des solutions adaptées. Il existe de nombreux traitements naturels et des méthodes préventives, pour limiter les maladies et parasites de la salade. Les infusions ou décoctions répulsives et la rotation des cultures ont fait leurs preuves au potager.

Les différentes variétés de salades à cultiver au potager

Vertes ou rouges, frisées ou lisses, tendres ou croquantes, pommées ou à couper : en France, il existe plus de 200 variétés de salades avec des formes, des couleurs et des textures différentes. Chacune se différencie par la saison de culture, la fragilité au froid ou à la chaleur, la vitesse de croissance ou encore la sensibilité aux limaces. Les différents types de salades se répartissent en trois grandes familles, à savoir :

- les laitues : batavia, iceberg, romaine, feuille de chêne, etc. ;
- les chicorées : scarole, endive, frisée, etc. ;
- les "petites salades" (composées de feuilles séparées) : mâche, roquette, cresson, pousses d'épinards [*et pissenlits*].

<https://www.rustica.fr/choux-et-legumes-feuilles/tout-savoir-pour-reussir-culture-salades-potager,17798.html>

* Les mots soulignés renvoient à des articles à partir de l'adresse électronique ci-dessus.

** Les notes entre crochets et en italiques sont de François.

.....

2. Cinq variétés de laitues qui résistent à la chaleur

1 – La 'Grosse Blonde Paresseuse'. Il s'agit d'une laitue à la pomme toujours dense et compacte, assez volumineuse, constituée de feuilles vert blond légèrement jaune bien tendres. La saveur de ses feuilles légèrement ondulées est douce. Elle se sème jusqu'en juillet pour une récolte jusqu'en octobre. Il s'agit d'une variété ancienne reconnue pour sa qualité gustative.

2 – La ‘Batavia de Pierre-Bénite’. Il s’agit d’une laitue batavia aux feuilles à la fois croquantes et tendres. Reconnue pour sa lenteur à monter en graines, elle est également très résistante à la chaleur. Elle forme une belle pomme bien ferme, pleine et très lourde. Elle se sème jusqu’en juin-juillet et la récolte se fait jusqu’en octobre.

3 – La laitue à couper ‘Lollo Rossa’. Il s’agit d’une variété ancienne de laitue dont on coupe les feuilles au fur et à mesure des besoins. Les feuilles ondulées, très frisées à leurs extrémités, poussent en continu. Elles affichent une jolie couleur rouge et sont particulièrement savoureuses et tendres. Elles se récoltent 6 à 8 semaines après le semis qui se fait jusqu’en août.

4 – La laitue romaine ‘Craquerelle du Midi’. C’est une salade aux feuilles épaisses et dures, très croquantes. Ses feuilles, légèrement cloquées, lisses et dressées, forment une belle pomme. Originaire du sud de la France, cette laitue romaine est par ailleurs connue sous le nom de ‘Craquerelle d’Avignon’. Elle se sème jusqu’en août pour une consommation 8 à 10 semaines plus tard.

5 – La laitue pommée ‘Merveille des quatre saisons’. Cette ancienne variété française est considérée comme une valeur sûre. Elle offre une grosse pomme ronde, peu serrée, de feuilles teintées d’un rouge sombre. Ses feuilles sont fermes mais tendres. Elle se sème tout au long de l’année, essentiellement de février à septembre. Elle est très peu sensible à la montaison.

Conseil malin : l’été, semez vos laitues à l’ombre d’une haie d’arbustes, d’un mur ou, au potager, entre les légumes qui poussent en hauteur.

<https://www.jardiner-malin.fr/fiche/laitue-ete.html>

3. Les salades à couper : un large choix

À feuilles vertes, blondes ou pourpres, lisses ou frisées, ces salades se déclinent dans une large gamme de couleurs, de textures et de saveurs. C’est simple, il y en a pour tous les goûts ! Parmi les variétés les plus réputées, on trouve les **laitues**, représentées par la Feuille de Chêne, les Salad Bowl (rouge ou verte) et les superbes Lollo Bionda et Lollo Rossa.

Si vous aimez particulièrement la variété et le côté pratique des **mélanges** de graines, foncez sur les **mescluns**. En plus d’être « tout-en-un », ils offrent des saveurs souvent marquées qui n’ont pas leur pareil pour relever les plats d’été. Parmi mes préférés, figurent :

Le **mesclun niçois bio (Ferme de Sainte Marthe)**. Composé de laitues, chicorée, épinard, roquette et cerfeuil (entre autres !), c’est un mélange riche qui permet de composer le traditionnel mesclun provençal. Présenté en ruban de graines, il est très rapide à semer et supprime en grande partie la corvée d’éclaircissage. Semis : de mars à juillet

Le **mélange "Speedy Mix"** (Thompson & Morgan) offre, en un sachet, un bel assortiment qui pousse à toute vitesse. Il est composé de roquette, cresson et de moutarde orientale, et offre une saveur agréablement épicée. Semis : de mars à septembre.

L’assortiment **"The Good Life Mix"** (Thompson & Morgan) est parfait pour la culture sous abri non chauffé en fin d’automne et hiver. Il est composé de variétés assez rares (Komatsuna, Mizuna, Moutarde, Pak Choi), délicieuses et parfaites pour la récolte de jeunes pousses. Semis : de mars à octobre.

<https://www.promessedefleurs.com/conseil-plantes-jardin/blog/les-salades-a-couper-avantages/>

4. Les associations de la laitue au potager

Les associations de légumes au potager permettent d'économiser de la place et ainsi d'augmenter les récoltes. Certaines associations sont dites allélopathiques. Cela signifie que les plantes compagnes tirent un intérêt mutuel à pousser à côté.

Les laitues s'associent très bien en **contre-plantation** [*La contre-plantation consiste à planter deux cultures différentes sur le même rang en les intercalant*] avec les courgettes, les tomates, le maïs, les choux, les poivrons. Et en compagnonnage [= *association de cultures sur des rangs voisins*] avec les carottes, les betteraves, les tomates, les poivrons, les aubergines, les radis, la mâche, le maïs, etc. Plus généralement, les laitues s'associent bien avec tous les légumes.

(Nous avons réalisé un guide pour réussir au mieux toutes vos associations au potager. Si cette thématique vous intéresse, vous pouvez télécharger gratuitement notre dossier PDF sur les associations de culture à l'adresse <https://lepotagerpermacole.fr/associations/>)

Une culture à croissance rapide

La laitue a un cycle de croissance plutôt rapide. Pour les laitues pommées, il faut compter en moyenne trois mois pour récolter une laitue mature. Il existe aussi des laitues à couper.

Sur ces dernières, on vient prélever les feuilles extérieures au fur et à mesure de la croissance de la plante. De façon générale, plus elles seront taillées régulièrement, plus elles repousseront. Ce type de laitues permet de récolter au fur et à mesure et évite d'occuper une place trop importante au potager. Les laitues à couper sont aussi un moyen de récolter de la salade une grande partie de l'année.

En prenant en compte cette arrivée rapide à maturité, on peut donc planter des laitues directement au pied des légumes qui prendront du temps à être récoltés. On peut très bien installer des laitues entre des courgettes par exemple. Les premières arriveront à maturité rapidement et seront cueillies pour laisser s'épanouir la courgette.

Si vous avez tendance à peu arroser vos tomates pour qu'elles aient du goût, n'oubliez pas que vous ne faciliterez pas la vie à vos laitues en les plantant à côté. Il serait alors préférable de les planter ailleurs... ou de préférer un créneau de culture comme celui-ci :

- Mi-mai : vous plantez vos tomates et vos laitues en même temps
- Vous maintenez un bon arrosage jusqu'en juin, juillet. Vous récoltez ainsi vos laitues.
- Dès la récolte des laitues, vous pouvez diminuer les arrosages pour que vos tomates aient plus de goût. Le tour est joué !

Les laitues au pied des tomates se développent très bien à condition d'avoir suffisamment d'eau et de lumière. On peut les planter tôt, en même temps que les tomates, et puis les récolter avant les très grosses chaleurs.

Il ne faudra pas associer vos laitues avec les cultures qui n'ont pas les mêmes besoins, par exemple l'ail et l'oignon, sauf si vous récoltez vos laitues avant le mois de juin.

<https://lepotagerpermacole.fr/les-associations-de-la-laitue-au-potager/>

