

# Les salades

## 1. Un peu d'histoire

Leur culture est selon toute vraisemblance apparue tard dans l'histoire de l'humanité. Probablement 5 à 6000 avant notre ère, entre Caucase, Asie Mineure et Ethiopie. Il aura fallu temps et patience aux agriculteurs pour « domestiquer » les insupportablement amères *lactuca scariola* et *cichorium intybus*, respectivement ancêtres de nos actuelles laitues et chicorées. Toutes deux plantes indigènes des zones tempérées d'Europe et d'Asie. Les premières sources « écrites » datent de l'Egypte ancienne. On y voit la récolte d'une sorte de laitue romaine non pommée. Mais les Egyptiens cultivaient aussi d'autres salades, dont une laitue à des fins oléagineuses.

C'est par les conquêtes d'Alexandre le Grand qu'elles pénétrèrent en Grèce puis gagnèrent tout l'empire romain, avant d'atteindre leur plein développement dans le bassin méditerranéen à la fin du premier millénaire. Charlemagne déjà, recommande la culture du cresson, de la roquette et de la laitue dans les *villae* carolingiennes.

Et Rabelais, que l'on décrit souvent comme « l'importateur » des laitues en France via l'Italie ? N'en déplaise à ses admirateurs, dont les jardiniers sont nombreux, il n'en fut qu'un des nombreux promoteurs. Comme le furent à leur tour l'illustre botaniste Olivier de Serres, ou La Quintinie, jardinier de Louis XIV. Un souverain grand amateur de légumes.

Aujourd'hui encore, elles ne semblent pas trop pâtir du manque d'intérêt général porté aux plantes potagères. Avec quelques 3.3 kg consommés par personne en France et par an, et les 340 000 tonnes produites, qui font de la France le troisième producteur européen. Sans compter le large éventail encore proposé sur les étals et dans les catalogues de semences pour peu qu'on s'y attarde. Peut-être, nous reste-t-il malgré tout à redécouvrir que l'on peut paradoxalement manger encore plus de « salade », tout en consommant moins de laitue.

Avant d'aller plus loin, je rappelle que botaniquement parlant le mot « salade » ne signifie rien en temps que tel. C'est avant tout un terme culinaire. Prenez n'importe quelle feuille, comestible il va de soi, assaisonnez-la, consommez-la crue, et vous obtenez une salade.

L'usage en ayant fait évoluer le sens, ce mot désigne maintenant dans le langage courant quatre principales catégories de salades justement, botaniquement réparties en deux genres :

**Lactuca** : Ce genre regroupe les laitues et se divise de nouveau pour nous donner les grandes catégories, ou espèces. On y retrouve les laitues batavias, les laitues grasses, les laitues beurres (ou pommées) et quelques autres. Toutes présentent la même particularité, un

suc présent en abondance, particulièrement visible quand on les coupe. Un latex rappelant le lait, d'où ce nom « laitue ».

Cichorium : Ce genre lui se divise en deux avec endivia et intybus. C'est la grande famille des chicorées, avec comme célèbres représentant pour endivia les frisées, scaroles, et pour intybus l'endive ou la pain de sucre par exemple.



## 2. Espèces de salades cultivées

### a) Les Chicorées

Nom latin : *Cichorium intybus* Famille : Astéracées Les chicorées sont des plantes cultivées soit pour leurs feuilles (salades, endives), soit pour leurs racines (succédané de café).

#### ➤ Barbe-de-capucin

La de barbe capucin est une salade d'hiver obtenue par la mise en forçage de racines de chicorée sauvage disposées dans des couches de fumier, à l'obscurité, dans une cave par exemple. Ce forçage provoque la pousse de feuilles étiolées, longues et étroites. Les variétés sélectionnées à cet usage ont une longue racine droite.

### ➤ **Endive**

L'endive, est le bourgeon hypertrophié et compact de la chicorée witloof, obtenu par forçage à l'obscurité. Ces feuilles oblongues, blanches ourlées de jaune ou de rouge, sont croquantes et amères.

### ➤ **Frisée**

La frisée est une chicorée au coeur blanc ou jaune, aux feuilles minces et dentelées, jaunes au centre et progressivement vertes vers l'extérieur.

### ➤ **Scarole**

La scarole est une chicorée dont les feuilles croquantes, plus foncées sur le pourtour, sont légèrement amères. Servie avec d'autres variétés de salade, elle apporte une note relevée.

## **b) Les Laitues**

La laitue désigne une catégorie de salades, mais aussi une salade spécifique.

### ➤ **Batavia**

La batavia est issue du croisement entre la laitue pommée classique et la laitue iceberg. Brunnes ou blondes, les batavias sont des laitues très croquantes. Les batavias ont des feuilles plus épaisses, gaufrées et découpées, et une pomme plus volumineuse mais moins ferme que celle de la laitue pommée. On en trouve plusieurs variétés comme : merveille de verano, pierre bénite, reine des glaces ou rouge grenobloise.

### ➤ **Feuille de chêne**

La feuille de chêne est une laitue non pommée aux feuilles dentelées et tendres, dont la couleur varie du vert tendre au rouge carmin selon les variétés. Ses feuilles sont très décoratives.

### ➤ **Iceberg**

La salade Iceberg est une ''cousine'' de la Batavia. Elle possède de larges feuilles croquantes, lisses ou cloquées, superposées qui se présente en forme pommée légèrement soufflée à l'extérieur et progressivement serrées à l'approche du coeur. Elle ressemble à un gros chou d'un vert tendre plus clair vers l'intérieur parce que le soleil n'y pénètre pas.

### ➤ **Laitue**

Son nom vient du liquide blanc (comme du lait) qui apparaît lorsqu'on coupe les tiges ou les racines. C'est une salade au cœur pâle et tendre et aux feuilles vertes et lisses.

### ➤ **Lollo rosa**

La lollo rosa est aussi une laitue non pommée. Ses jolies feuilles gaufrées aux bords violacés n'ont pas de goût très prononcé. Elles sont souvent utilisées comme lit sur lequel disposer le contenu de la salade.

### ➤ **Romaine**

La romaine se caractérise par de longues feuilles d'un vert soutenu et de grosses nervures, une pomme allongée et peu serrée. C'est la meilleure pour réaliser la salade César.

### ➤ **Rougette**

C'est une laitue, compacte, colorée, à cœur ferme, croquante, au goût sucré et assez dense.

### ➤ **Sucrine**

La Sucrine ou laitue grasse est une variété à feuilles épaisses et charnues vertes foncées, formant une pomme allongée, petite et très serrée. Très résistante à la chaleur, elle est très cultivée dans le Midi.

## **c) Autres**

### ➤ **Cresson**

Plante herbacée, le cresson appartient à la famille des crucifères au même titre que le navet, les choux et la moutarde. Originaire du Moyen-Orient, ce légume feuille était au 16ème siècle utilisé pour ses vertus médicinales. Peu à peu, on l'introduisit dans l'alimentation. Il n'était alors pas cultivé mais cueilli.

### ➤ **Mâche**

Plante potagère à petites feuilles. Suivant l'essence, sa taille peut varier de 10 à 30 cm de hauteur. Les feuilles seront larges ou étroites, rondes ou pointues, tirant du vert tendre au plus intense.

Proche parente de la valériane, d'où l'appellation ancienne "valérianelle", cette plante méditerranéenne annuelle est aussi surnommée "l'herbe-aux-chats" car elle attire les animaux. En France, on parle souvent de salade nantaise puisque 80% de la production française vient de la région.

### ➤ **Pissenlit**

Le pissenlit constitue le mets classique à préparer lorsque les premières pousses vertes apparaissent au printemps. L'intérêt de cette salade, c'est qu'elle vous attrape par les papilles gustatives caliciformes, celles qui sont exclusivement réservées aux aliments amers et qui se trouvent disposées en «V» à la base de la langue, tout au fond de la bouche.

Celles-là mêmes qui sont en train de s'atrophier à force de ne pas servir parce que, dans notre culture du sucré, on a tout oublié des aliments amers, contrairement à nos ancêtres qui savaient, eux, quel bien ça vous apportait au sortir de l'hiver, même si ça vous faisait parfois rentrer les joues « par en dedans ».

Ce sont les jeunes feuilles qu'on apprête en salade, les plus vieilles étant vraiment trop amères. Celles-là, on se les réserve pour les usages médicaux. Une bonne façon d'atténuer l'amertume de la salade de pissenlit consiste à introduire un peu de chaleur dans le processus.

### ➤ **Roquette**

La roquette ou rucola est une salade méridionale. Les feuilles de la roquette sont épaisses et charnues. Elles possèdent une saveur légèrement piquante et originale. La roquette a la réputation d'être aphrodisiaque et ce dès les Grecs et les Romains. Au même titre que la sarriette, la roquette était alors interdite à la cueillette pour les ecclésiastiques.

La roquette est tonique et diurétique. Elle contient de l'acide érucique et ne doit donc pas être consommée fraîche en grandes quantités mais elle peut parfaitement être consommée en mélange avec d'autres salades.

## **3. Semer des salades ou laitues**

La laitue est une annuelle facile de culture qui se retrouve dans tous les potagers de France. Grosse pomme de feuilles larges, tendres et bien serrées, la laitue peut atteindre 40cm de diamètre. Elle forme d'abord une rosette de feuilles puis une tige ou une pomme selon la variété. Il existe plusieurs types de salade ou laitue : la laitue pommée, la laitue batavia, la laitue romaine, la laitue à couper pour les plus répandues. La salade offre un rendement de 10 pieds au m<sup>2</sup>. En jonglant sur les variétés de laitue et les semis, le jardinier peut s'assurer des récoltes de laitue jusqu'à 10 mois par an !

Incontournable dans nos assiettes, la salade ou laitue se consomme crue ou cuite et offre de multiples bienfaits à notre corps : elle est riche en minéraux et oligo-éléments et aurait des vertus calmantes. Seulement 15 à 20kcal pour 100g et renfermant plus de 95% d'eau, la salade équilibre tous les repas.

**A savoir :** Si vous laissez la laitue montée à graines, de nombreuses fleurs jaune pâle apparaissent sur une hampe florale et la laitue n'est plus consommable, mais vous pourrez en récolter les graines. Plus de conseils dans la fiche Récolter ses graines de fleurs et de légumes.



## 4. Semis et plantation des laitues ou salades

Un sol frais et humifère convient très bien à la laitue, peu exigeante. Si la terre avait déjà été enrichie pour une culture passée, la laitue s'accommode des reliquats d'engrais sur place. Toutefois si vous jugez le sol épuisé en matière organique, enfouissez au labour un engrais de fond (100g au m<sup>2</sup>). Les racines de la laitue étant peu développées, cultivez-la dans un substrat conservant l'humidité. Comptez 10 à 15 plants/m<sup>2</sup>.

**A noter :** Les laitues détestent l'excès d'azote, les fumures fraîches, les terres trop acides ou salées. Une exposition à mi-ombre suffit pour de nombreuses variétés de salades. La laitue redoute la luminosité excessive (sous peine de monter à graines).

**NB :** Certaines variétés peuvent être cultivées toute l'année tandis que d'autres montent rapidement en graine lorsque la durée du jour excède seize heures.

### a) Quand semer les laitues ?

Respectez bien les périodes de semis, elles varient d'un type de laitue à l'autre :

Laitues de printemps : semis en février et mars sous abri (tunnel ou châssis froid).

Laitues d'été : semis de fin mars à juin en pleine terre.

Laitues d'hiver : semis en août-septembre (protection à prévoir).

Laitues romaines : semis de mars à juin.

Laitues à couper : semis de mars à fin août, en place.

### b) Comment semer en place des laitues ?

Semez clair en lignes espacées de 30-50 cm. N'enfouissez pas la graine trop profondément et veillez à ce que le sol reste frais. En effet, les graines de laitue germent

mieux à température basse : 12-15°C. Comptez 7 à 10 jours selon la température du sol pour la levée des graines.

Dès que les plants ont 4-5 feuilles, soit environ 4 à 5 semaines après le semis, procédez à l'éclaircissage pour ne laisser qu'un plant tous les 25 à 30 cm sur la ligne. Ensuite, arrosez copieusement.

**NB** : Vous pouvez repiquer les plus beaux plants prélevés lors de l'éclaircissage, ils arriveront à maturité après ceux laissés en place.



De nombreuses variétés se récoltent en coupant directement leur feuillage qui repousse, ce sont les laitues à couper.

Dans un sol riche en humus et finement travaillé, semez la laitue à couper en ligne, en espaçant les rangs de 30-35cm. Faites-le en extérieur ou sous serre, où vous gagnerez quelques semaines sur les récoltes.

Dans un petit sillon formé au râteau, tassez un peu, semez clair : quelques graines déposées avec légèreté suffisent. Recouvrez avec une fine couche de terre les graines. Et tassez pour que la terre colle bien aux graines, en gardant le sillon toujours marqué. Arrosez dans le sillon, en prenant le temps d'humidifier la terre. Celle-ci doit être bien mouillée jusqu'à ce que toutes les jeunes plantules soient apparues. Vous pouvez éclaircir les jeunes pousses et les repiquer plus loin. Le feuillage sera à récolter quand il aura atteint une bonne hauteur.

En faisant des semis jusqu'à la fin de l'été-début de l'automne, il est possible de consommer des laitues toute l'année.

### **c) Comment semer les laitues en pépinière ?**

Au lieu de semer directement en pleine terre, faites germer les graines de laitues dans un endroit privilégié du jardin ou sous abri dans des caissettes ou terrines. La température doit rester fraîche et la terre fine et légère.

Un mois après, repiquez au potager les plantules à 4-5 feuilles, dans un sol qui aura été préparé (labour et apport d'engrais de fond si nécessaire). Idéalement, protégez les jeunes

plants sous un tunnel plastique. Plantez en respectant les distances entre les plants : 25-30cm et entre les rangs : 30-45cm. Arrosez généreusement pour favoriser la reprise.

**NB :** Au moment du repiquage, veillez à ne pas enterrer le collet (point de séparation de la racine et du feuillage). Attention au moment du repiquage : les racines de la laitue étant fragiles; manipulez-les avec précaution.

### d) Repiquer les salades et laitues

Les jeunes pousses de salades et laitues, issues de vos semis ou achetées telles quelles ont besoin d'être repiquées. Les racines des salades et laitues étant fragiles, prenez quelques précautions lors du repiquage.



Les salade, laitue ou scarole, sont achetées sous forme de plant ou semées dans des terrines, il faut donc les repiquer. Il existe deux techniques. Les plants du commerce sont en motte, se divisant très facilement par rupture. De semis, prélevez délicatement un plant, vous obtenez des salades à racines nues. La salade est composée de sa partie aérienne (les feuilles), des racines (très fragiles) et du collet. Veiller à ne pas enfouir le collet dans le sol : c'est la clé de la réussite du repiquage de la salade.

Le sol de culture a été amendé en compost à l'automne. Au râteau, préparez un sol fin puis tassez-le.

Pour les plants à racines nues, utilisez le plantoir. Formez un trou évasé, positionnez bien le plant pour garder le collet au-dessus du niveau du sol. Remplissez le trou et tassez légèrement. Pour les plants en mottes, utilisez une truelle ou une petite pelle. Formez une petite coupelle, posez la motte et refermez. Dans ce cas, pas de précautions supplémentaires à prendre, le collet est déjà à la surface de la motte. Arrosez copieusement, à la paume en direction du sol. Protégez les jeunes plantes des oiseaux et du soleil sous des pots en plastiques ou sous une cagette. Cérnez le périmètre de cendres de bois pour éloigner les limaces

## e) Entretien des salades et laitues

Pour que vos salades et laitues se développent bien, et vous donnent de belles feuilles vertes à récolter, elles réclament un minimum d'attention et gare aux limaces et escargots.



La laitue aime l'eau ! Arrosez régulièrement ; au risque de voire une montée à graines prématurée. Soyez plus généreux durant les chaleurs, la laitue craint la sécheresse. Binez régulièrement le sol, pour le garder propre et bien aéré.

La durée de culture de la laitue est de 8 à 10 semaines en moyenne.

**A savoir** : Peu épuisante pour le sol, la salade peut être replantée au même endroit, si la terre est riche et fertilisée.

## f) Cultiver la salade sous serre

En principe, toutes les espèces se prêtent à la culture sous serre, notamment la laitue romaine et la laitue batavia. Choisissez de préférence des variétés primeur mieux adaptées à la culture sous abri.

**NB** : Si vous choisissez des variétés de pleine terre vous constaterez qu'en serre elles développent de grandes feuilles mais des têtes peu denses assez vides.

Sous serre, la salade se cultive idéalement à température ambiante : 10-12°C suffisent durant la nuit, et 20°C en journée.

Cultivez-la dans de grands bacs afin de pouvoir la déplacer facilement et organisez au mieux votre serre.

Veillez à ce que la salade ne manque jamais d'eau, arrosez tour à tour avec de l'eau enrichie d'engrais liquide ou de purin de consoude pour les éco-jardiniers.

**A savoir :** Sous verre ou sous tunnel, arrosez moins fréquemment qu'en pleine terre sous peine de provoquer une fonte des salades (moisissure au niveau du collet).



## **g) Semer des salades d'hiver**

Récoltez encore au potager en hiver : salade, chicorée, scarole, mâche, cresson, roquette, laitue pommée... Pour les réussir, semez-les sous serre châssis ou tunnel plastique, protégez-les d'un voile de forçage, paillez la terre... Et vous dégusterez même au cœur de l'hiver, des légumes frais du potager et profiterez de leurs apports en vitamines, fer et autres minéraux plus que bienvenus en cette saison froide !

### **➤ Les semis**

Semez les salades d'hiver en août sous serre châssis ou dans des caissettes abritées. Au préalable, bêchez le sol en profondeur. Éliminez les mauvaises herbes et autres racines indésirables. Passez le râteau pour affiner la terre. Tassez légèrement et tracez des sillons peu profonds (0,5cm), espacés d'environ 10cm. Semez clair et recouvrez légèrement de terreau. Arrosez finement avec un pulvérisateur. Fermez le châssis et coiffez-le d'un voile d'ombrage. Maintenez humide et aérez le châssis dès que les graines ont germées.

Un jardinier peut avoir des salades toute l'année dans son jardin. De septembre à novembre, il est possible de semer des laitues et des scaroles. Parmi les salades que l'on sème de la fin de l'été au milieu-fin de l'automne, on peut citer, entre autres, la roquette, la mâche, le cresson (ce dernier peut être semé toute l'année).

Opérez par un semis très clair dans de légers sillons. Le sol aura été légèrement travaillé au préalable. Après le semis, refermez les sillons, tassez, puis arrosez. Selon la variété de salades, éclaircissez ou repiquez plus loin en leur donnant les espacements nécessaires..

Les variétés d'hiver sont très résistantes au froid, toutefois si celui-ci est trop vif, protégez-les avec un voile de forçage, des paillis, des frondes de fougères sèches, un tunnel semi-rigide ou un tunnel souple. A moins que vous n'ayez semé directement sous châssis ou dans une serre tunnel.

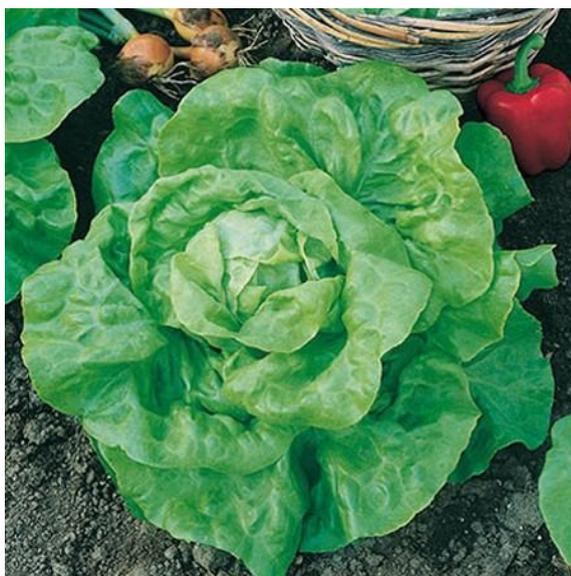
Faites blanchir les chicorées 1 à 2 semaines avant consommation, en retournant des pots opaques sur les pieds. Un pot plastique, avec une pierre au sommet pour éviter qu'il ne s'envole, convient très bien.

### ➤ **Soin aux salades d'hiver**

Posez un voile d'hivernage et des arceaux au-dessus de vos rangs de salades pour leur faire gagner 3 à 4°C. Vous pouvez aussi poser des mini-tunnels en plastique rigide. Pailler le sol autour des salades, avec de la paille, des fougères sèches..., évitera au sol de durcir sous l'effet du gel et vous facilitera la récolte. Recouvrez les plants individuels d'une cloche.

Les salades d'hiver risquent peu de maladies, par des températures négatives, toutefois méfiez-vous des insectes nuisibles qui pullulent en atmosphère confinée, chaude et sèche : cochenilles, altise...

Mettez à blanchir certains pieds pour attendrir leur cœur, pour cela privez-les de lumière en disposant simplement un pot opaque par-dessus.



## **5. Maladies des laitues ou salades**

Les feuilles tendres de la laitue sont la cible de nombreuses attaques :

- Le virus de la mosaïque de la laitue, qui provoque des taches jaunes sur les feuilles ;
- La pourriture grise ou botrytis qui attaquent les feuilles quand l'air est à la fois humide et froid, elles perdent de la vigueur brunissent et se flétrissent ;
- Le mildiou qui provoque des taches jaunes ou brunes décolorées sur les feuilles ;

- Les limaces et escargots qui dévorent jeunes plantules et feuilles. Éliminez-les de façon chimique ou écologique.

### **Que faire contre tous ces maux ?**

- Respectez bien les conditions de culture ;
- Éliminez les feuilles malades dès leur apparition ;
- Respectez bien les distances de plantation ;
- Ne replantez pas de salades dans le sol où les maladies se sont déclenchées ;
- Protégez la laitue avec une cloche ;

## **6. Choisir les variétés de salades**

Il existe une multitude de variétés de salades regroupées en plusieurs catégories :

### **a) Les laitues**

#### **➤ Laitues pommées**

Laitues aux feuilles entières assez arrondies, tendres généralement lisses, parfois cloquées, bien serrées autour du cœur, aux pommes rondes un peu aplaties.

- **Laitue Appia**

Spécialement conçu pour une culture de printemps et d'automne, elle pourra cependant être cultivée en été. Cette variété produit de belle pomme vert blond aux feuilles fines, tendres et croquantes, d'excellente qualité gustative. Semis : février à août. Récolte : avril à octobre.



- **Laitue du Bon Jardinier**

Variété de printemps-été à la pomme volumineuse, résistant bien à la chaleur et à la sécheresse. Semis : février-juin. Récolte : mai à octobre.

- **Laitue Gotte Jaune d'Or**

Variété idéale pour les premiers semis sous abri car elle développe rapidement une petite pomme très serrée au feuillage vert blond. Feuillage tendre et délicieux. On aime : sa précocité, c'est une des premières laitues de printemps. Semis : janvier-avril. Récolte : avril à juin.

- **Laitue Kagraner Sommer**

Variété d'été-automne, à la pomme vert foncé, volumineuse et ferme, résistante à la chaleur et lente à monter en graine. Semis : avril à août. Récolte : juin à octobre.

- **Laitue Merveille des 4 saisons**

Variété rustique, résistante à la chaleur et au froid, pour culture de printemps, d'été et d'automne. Feuillage vert très fortement teinté de rouge. On aime : sa longue période de semis. Semis : février à juillet. Récolte : mai à novembre.

- **Laitue Reine de Mai**

Petite pomme se formant rapidement, au feuillage blond à peine teinté de rouge, pouvant se cultiver sous châssis ou en pleine terre. Très savoureuse. Semis : janvier à avril. Récolte : mai à juin.

- **Laitue Saint Antoine**

Variété précoce, de printemps, aux feuilles tendres et croquantes, de très bonnes qualités gustatives. Elle se sème tôt en saison ou à l'automne car cette laitue résiste bien au gel. On aime : sa résistance au froid. Semis : février-mars, ou septembre-octobre. Récolte : mars à mai.



- **Laitue Rougette de Montpellier**

Variété rustique, récolte de printemps. Résistante au froid, elle produit une petite pomme, se formant rapidement dès la sortie de l'hiver. Les feuilles sont lisses et épaisses, verte teintée de rouge. Variété adaptée aux régions méridionales. Semis : août-septembre. Récolte : avril-mai

## ➤ Laitues batavias

Laitues aux feuilles découpées et même frisées, généralement croquantes, à la pomme allongée chez certaines variétés.

- **Laitue Blonde de Paris**

Batavia à feuille finement gaufrée, peu sensible à la chaleur, produisant des salades volumineuses et bien croquantes. Semis : février à juillet. Récolte : juin à octobre.

- **Laitue Barcelona**

De type Iceberg, elle forme une pomme régulière et bien serrée. Les feuilles vert clair ont des bords découpés. Le cœur est presque jaune, les côtes sont saillantes et croquantes. Résiste bien aux pucerons et à la nécrose du bord des feuilles. Semis : février à juillet. Récolte : printemps à l'automne.

- **Laitue Canasta**

Son feuillage vert teinté de rouge est croquant. Les grosses pommes bien serrées ont un feuillage épais. Elle s'adapte facilement aux conditions de culture de plusieurs saisons. Résiste à la chaleur et aux principales maladies. Semis : février à août. Récolte : du printemps à l'automne.

- **Laitue de Pierre Bénite**

Pomme assez volumineuse, ferme, de teinte vert blond. Variété lente à monter en graines. Semis : janvier à début août. Récolte : mars à fin septembre.



- **Laitue Dorée de printemps**

Variété très précoce pour production de printemps, été et automne. Pomme ferme, feuillage blond doré à bord finement découpé, d'une excellente qualité gustative. Semis : janvier à août. Récolte : mai à novembre.

- **Laitue Florine**

Superbe batavia très croquante et très volumineuse. Très résistante aux maladies et aux pucerons. On aime : magnifique variété, à tester autant pour son goût que pour sa facilité de culture. Semis : mars à septembre. Récolte : mai à novembre.

- **Laitue Gloire du Dauphiné**

Batavia verte lavée de rouge, produisant une grosse pomme aux feuilles très croquantes. Semis : mars à juin. Récolte : juin-juillet.

- **Laitue Iceberg Balmoral**

Très joli pomme ronde, compacte et régulière. D'un très beau vert franc, cette variété rustique produit de jolie réussite ! On aime : facile à réussir et très résistante aux maladies. Semis : mai à août. Récolte : juin à novembre.



- **Laitue Merveille de Verano**

Résistante à la chaleur, elle produit une belle grosse pomme, volumineuse, verte lavée de rouge. Semis : avril à septembre. Récolte : mai à fin octobre.

- **Laitue Pasquier**

Vieille variété de laitue aux feuilles épaisses et tendres, à la grosse pomme ferme, lente à monter en graines. Semis : mars à juillet. Récolte : mai à fin septembre.

- **Laitue Reine des Glaces**

Aussi appelé "Frisée de Beauregard", cette batavia est préconisée pour les culture tardive. Résistante à la chaleur, ses feuilles dentelées et sa pomme ferme sont de très bonne qualité. Semis : mai à août. Récolte : juin à novembre.

- **Laitue Rouge Grenobloise**

Aussi résistante au froid qu'au chaud, cette batavia est parfaitement adaptée à une récolte au printemps-été ou à l'automne. Sa pomme est ferme, vert foncé bordé de rouge et ses feuilles sont fines et très croquantes. On aime : batavia "toute saison", très esthétique et très agréable à manger. Semis : janvier à septembre. Récolte : mars à novembre.



### ➤ **Laitues romaines**

Les **laitues italiennes** ont un feuillage frisé souvent de couleur rouge. Parmi les variétés de laitues italiennes, citons la 'Catalogna' qui ne pousse pas, et aux longues feuilles croquantes, 'Lollo Rossa' au feuillage vert brun finement frisé rouge vif, 'Parella' aux petites pommes vert foncé.

- **Laitue Romaine Ballon**

Grosse pomme oblongue, dressée et bien fermée. Feuilles croquantes, tendres, légèrement cloquées, de couleur vert moyen. On aime : sa taille et son goût. Semis : février-mars et juin-juillet. Récolte : mai-juin et septembre-octobre.

- **Laitue Romaine Blonde Maraîchère**

Variété traditionnelle pour récolte d'été car très résistante à la chaleur. Elle forme de belle pomme allongée aux feuilles épaisses et croquantes. Semis : mars à août. Récolte : juin à novembre.

- **Laitue Romaine Verte Maraîchère**

Variété traditionnelle pour récolte de printemps et d'automne, peu sensible au froid. Elle forme de belle pomme allongée aux feuilles serrées, épaisses et croquantes. Semis : février-mars et juin-juillet. Récolte : mai-juin et septembre-octobre.

### ➤ **Laitues à couper**

Laitue ne pommant pas, on peut la récolter en plusieurs fois en coupant les feuilles du bord et en laissant le cœur.

- **Laitue feuille de chêne blonde ou rouge**

Feuille découpée, lisse et très tendre, cœur touffu. Variété rustique et vigoureuse produisant toute l'année. Semis : de février à août. Récolte : juin à octobre.

- **Laitue Langue de Bœuf**

Belle salade à couper, à la volumineuse pomme, aux grandes feuilles larges, croquantes, rouges, en forme de langue de bœuf. Semis : mars à août. Récolte : 5 semaines après la récolte.



- **Laitue Red Salad Bowl**

Salade à couper rustique, productive et supportant bien la chaleur, elle a l'avantage de pouvoir être **récolté en toute saison**. Belles feuilles tendres et frisottées, de couleur rouge. Semis : février à septembre. Récolte : juin à octobre.

➤ **Laitues grasses**

Les **laitues grasses** sont de petites laitues à feuillage épais et charnu, à la pomme allongée petite et serrée. Elles sont réservées au Midi de la France comme la 'Capuccio' et la 'Madrilène'.

Ces laitues sont dites "grasses" car elles possèdent des feuilles épaisses. De plus, elles sont très résistantes à la chaleur et sont donc parfaitement adaptées à une culture d'été.

- **Laitue Maïko**

Très belle laitue grasse de type rougette, croquante et goûteuse, à cultiver tout au long de l'année. Culture possible autant sous abri qu'en pleine terre. Résistante au mildiou ! Semis : toute l'année (sous abri). Récolte : 2 à 3 mois après.



- **Laitue Têtue de Nîmes**

Laitue très résistante à la chaleur, formant une belle pomme ronde, assez serrée et de taille moyenne. Le feuillage est épais, moyennement cloqué, vert foncé. Semis : avril à août. Récolte : juin à octobre.

- **Laitue Sucrine**

Laitue dite "grasse" car dotée de feuilles épaisses, à la saveur presque sucrée, elle forme de petite pomme ferme. Feuilles croquantes et charnues, d'un beau vert foncé. Très cultivé dans le Midi de la France. On aime : sa résistance à la chaleur, le top en plein été ! Semis : avril à août. Récolte : juin à octobre.

➤ **Laitues d'hiver**

Laitue parfaitement adaptée aux rigueurs hivernales, elle produira une pomme dès les premiers jours du printemps.

- **Laitue Grosse Blonde d'Hiver**

Variété résistante au froid, elle produit une grosse pomme arrondie, au feuillage gaufré, d'un joli vert blond. Semis : août-septembre. Récolte : mars à mai.

- **Laitue Passion Blonde**

Variété résistante au froid, elle produit une petite pomme au début du printemps, d'un vert blond aux bords rougeâtre. Semis : août à octobre. Récolte : avril-mai.

- **Laitue Saint Antoine**

Variété précoce, de printemps, aux feuilles tendres et croquantes, de très bonnes qualités gustatives. Elle se sème tôt en saison ou à l'automne car cette laitue résiste bien au gel. On aime : sa résistance au froid. Semis : février-mars, ou septembre-octobre. Récolte : mars à mai.



- **Laitue Val d'Orge**

Variété idéale pour des récoltes de printemps. Très résistante au froid, elle produit une pomme volumineuse, d'un vert blond. Semis : août à octobre. Récolte : avril-mai.

- **Laitue Brune d'hiver**

Variété résistante au froid, idéale pour des récoltes de printemps. Résistant au gel, elle produit une pomme de taille moyenne, se formant rapidement dès la sortie de l'hiver. Les feuilles sont gaufrées, légèrement rouge. Semis : août-septembre. Récolte : avril-mai.

- **Laitue Rougette de Montpellier**

Variété rustique, récolte de printemps. Résistante au froid, elle produit une petite pomme, se formant rapidement dès la sortie de l'hiver. Les feuilles sont lisses et épaisses, verte teintée de rouge. Variété adaptée aux régions méridionales. Semis : août-septembre. Récolte : avril-mai.

## **b) Les chicorées**

### ➤ **Chicorées scaroles**

La chicorée scarole forme une rosette peu serrée de grandes feuilles larges.

- **Chicorée scarole Cornet d'Anjou**

Variété à pomme allongée, excellente en climat océanique (à protéger en climat froid). Pour récolte d'automne et de début d'hiver. Semis : juin-août. Récolte : novembre-décembre.

- **Chicorée scarole Géante Maraîchère**

Variété traditionnelle à fort développement, rustique, à cœur blanc. Semis : juin-août. Récolte : novembre à janvier.

- **Chicorée scarole Grosse Bouclée 2**

Variété très précoce (première récolte possible en mai), à la pomme dense et volumineuse et au cœur bien fourni de feuilles bouclées, blanchissant naturellement. Récolte été et automne. Semis : février à mai (au chaud) ou juin-juillet (en plein terre). Récolte : mai à octobre.

### ➤ **Chicorées frisées**

De couleur verte ou blonde, elle a des feuilles crépues, assez découpées.

- **Chicorée frisée de Meaux**

Variété rustique, supportant bien la chaleur. Pomme volumineuse et cœur plein. Semis : avril à juillet. Récolte : août à octobre.

- **Chicorée frisée Fine de Louviers**

Variété à pomme serrée, de couleur vert pâle, très finement frisée. Variété spéciale pour récolte d'été, très résistante à la chaleur. Semis : avril à juillet. Récolte : juillet à octobre.



- **Chicorée frisée Wallonne**

Variété à la pomme très volumineuse et au cœur bien fourni, elle est très résistante au froid, ce qui en fait une variété adaptée aux récoltes d'automne et de début d'hiver, voire de fin d'hiver dans le Midi. Semis : juin-août. Récolte : septembre à décembre.

➤ **Chicorées sauvages**

La chicorée sauvage forme généralement une pomme. Elle a des feuilles larges et dentelées.

- **Chicorée sauvage Barbe de Capucin**

Feuilles vertes et longues ressemblant à celles du pissenlit, amères. Pour obtenir la fameuse "Barbe de Capucin", il faut la repiquer en cave et récolter au fur et à mesure des besoins en jeunes pousses blanchies. Semis : avril à juillet. Récolte : juin à novembre.

- **Chicorée sauvage Pain de Sucre**

Grande pomme allongée et cylindrique, d'environ 30 cm de haut, au cœur bien blanc. Son goût est très apprécié. Pour récolte d'automne ou de printemps. Semis : avril à août. Récolte : août à avril.



➤ **Chicorées rouges**

La chicorée rouge est une chicorée sauvage, originaire d'Italie pour la plupart.

- **Chicorée rouge de Trévise**

Variété au feuillage rouge, à pomme allongée, au feuillage serré et croquant. Pour récolte d'automne et début d'hiver. Semis : juin à juillet. Récolte : novembre à janvier.

- **Chicorée rouge de Vérone**

Variété au feuillage rouge, à pomme ronde. On peut la récolter en automne ou, plus communément, au printemps, quand le froid de l'hiver l'a fait pommé et teinté d'un beau rouge. Semis : mai à juillet. Récolte : octobre à mars.

➤ **Chicorées endives**

La chicorée endive est une forme sauvage de chicorée.

- **Chicorée endive Witloof**

Variété traditionnelle, à forcer, produisant de beaux chicons denses et biens fermes. Semis : mai à mi-juin. Récolte : novembre à mars.

- **Chicorée endive Zoom F1**

Obtention de l'INRA, cette variété précoce produit des beaux chicons sans l'apport de terre de couverture. Semis : mai à mi-juin. Récolte : novembre à mars.

➤ **Les belles italiennes**

Impossible de ne pas faire un petit crochet par la « botte » quand il s'agit de chicorées. Particulièrement friands de ces salades, les italiens en cultivent à profusion une infinie variété.

Vous pouvez essayer par exemple Triestina de Taglio, une endivette à couper à la belle teinte vert pâle qui agrémentera heureusement vos mescluns. L'étonnante Grumolo verde qui s'épanouit en corolle, mais attention à sa saveur piquante. Catalogna puntarelle, elle, forme une rosette verte foncée, avec des feuilles assez semblables à celles du pissenlit. Enfin, pourquoi pas la très étonnante Catalogna puntarelle di Galatina dont on consomme les pousses charnues émises au cours de l'hiver.

## c) **Les mâches**

Comment ne pas s'attarder un peu sur cette charmante valérianacée. A priori originaire de Sardaigne et de Sicile, elle est devenue une plante spontanée dans toute l'Europe. Elle était d'ailleurs considérée comme une « mauvaise herbe » des champs cultivés, particulièrement du blé. Inconnue jusqu'au Moyen Age, elle est encore décrite comme une herbe sauvage à la Renaissance, avant d'être cultivée au XVIIème siècle.

Comme pour le *Rumex patienta*, le nombre de diminutifs employés localement pour la désigner traduisent bien l'attachement qu'elle suscite : doucette, blanchette, bourslette etc. Il faut noter que cette petite salade discrète a pourtant de bien meilleures qualités

nutritives que nos traditionnelles laitues. Elle est en effet particulièrement riche en provitamines A et vitamines B et C.



Est-ce par fidélité à ses champs moissonnés d'origine, donc relativement tassés en surface ? Toujours est-il que la mâche apprécie d'être semée sur un sol non bêché, juste enfouie et tassée par un passage de râteau. Les variétés disponibles ne manquent pas.

A chacun de faire son choix entre les rondes, les dorées, les coquilles etc.

- **Mâche à grosses graines**

Variété précoce et vigoureuse idéale pour les récoltes d'automne, mais craint le froid. Elle produit de grandes et longues feuilles vert pâle. Semis : de fin juillet à fin septembre. Récolte : septembre à novembre.

- **Mâche Coquille de Louviers**

Variété aux feuilles caractéristiques en forme de cuillères, vert foncé. Rustique, résistante au froid, elle se cultive facilement. Semis : de fin juillet à fin septembre. Récolte : septembre à mars.

- **Mâche Gala**

Variété très souple d'utilisation car pouvant être semé tout au long de la saison de la mâche. Plante compacte et très équilibrée, vigoureuse et précoce. On aime : une référence en Europe ! Semis : de fin juillet à fin octobre. Récolte : septembre à mars.

- **Mâche Ronde Maraîchère**

Une des mâches les plus productives, elle produit de belles feuilles arrondies. Semis : de fin juillet à fin septembre. Récolte : septembre à mars.

- **Mâche verte de Cambrai**

Variété tardive et très résistante au froid, elle produit de larges feuilles planes et arrondies, vert foncé. On aime : sa bonne résistance au gel qui permet une durée de récolte prolongée. Semis : septembre-octobre. Récolte : décembre à mars.

- **Mâche Vit**

Variété productive, résistante au froid et tolérante aux maladies. Elle produit de longues feuille épaisses, rondes, vert foncé très brillant, d'une excellente qualité gustative. Semis : de fin juillet à octobre. Récolte : septembre à mars.

### d) **Le précieux mesclun**

Non seulement il est possible d'avoir quelques salades l'hiver quand les gelées ne sont pas encore trop fortes, mais encore il est tout à fait possible de les agrémenter d'une multitude de compléments divers.

Pour les amateurs de sensations un peu fortes, ou pour le moins relevées, c'est le moment de reprendre ou continuer les semis de roquette et cresson alénois. Ceux-ci s'effectuant directement en place. Leur levée rapide (particulièrement pour le cresson alénois) limite les fastidieux désherbages. A propos de cresson, c'est également le moment de semer le cresson de jardin. Réservez lui un emplacement légèrement à l'ombre. Nettement plus piquant que le cresson de fontaine, vous pouvez le cuire pour en diminuer la force.

Comparé aux autres cressons annuels, le cresson de jardin est une plante vivace. L'avoir dans une bordure aromatique est toujours plaisant. Pour poursuivre dans les saveurs piquantes, Cochlearia, « l'herbe à la cuiller », avec des feuilles assez semblables à celles du cresson de jardin, complètera joliment la gamme.



Et comme il faut bien sûr un peu de douceur pour équilibrer notre futur assortiment, on peut faire les derniers semis de **pourpier doré à larges feuilles**. Très doux, avec une texture légèrement grasse très intéressante, une pointe d'acidité qui se révèle « en fin de bouche », il est le proche cousin du pourpier sauvage que l'on trouve dans de nombreux jardins. La culture lui ayant apporté des feuilles plus grandes et moins acides. Pour rester dans des tonalités un peu acides, on trouvait autrefois dans de nombreux potagers Rumex Patienta, connue selon les régions sous de nombreux noms différents : Patience, oseille-épinard, épinard perpétuel, pabelle des moines, langue de vache, oseille des bœufs et j'en

passé. Cette variété de noms locaux nous apportant par contre de précieuses indications : elle devait être très employée pour que tant de régions la connaissent et la nomment. Elle est vivace (ce qui n'est pas négligeable) et pour finir elle se situe gustativement entre l'oseille et l'épinard. Effectivement, douce et acidulée, crue ou cuite elle est un régal toujours à portée de main.

Mais je reviens à mes saveurs douces, et après le pourpier doré plutôt adapté à la fin de l'été et début d'automne, il existe un **pourpier d'hiver** ou **Claytone de Cuba**. On peut bien sûr le cultiver pour la finesse de son goût, mais également, et ce n'est pas négligeable, pour réaliser de jolies présentations de salades. En effet, la beauté de sa feuille et, au printemps quand il fleurit, sa ravissante petite fleur blanche méritent qu'on s'y attarde. L'ensemble ressemblant à s'y méprendre à un nénuphar miniature du plus bel effet dans une assiette.

Si il vous reste un peu de places dans votre bordure d'aromatique, la **pimprénelle** est une vivace dont la culture était déjà recommandée par Charlemagne. Peut-être l'empereur à la barbe fleurie était-il séduit par sa saveur très particulière que tout le monde s'accorde à définir comme étonnamment proche du « concombre salé ».



Quitte à faire dans la diversité, autant ne pas s'arrêter en si bon chemin. Si le plantain lancéolé peut s'avérer une adventice assez pénible dans nos potagers, son cousin cultivé le **Plantain corne de cerf** est l'assurance de longues et jolies feuilles d'un beau vert soutenu quasiment tout au long de l'année.

La liste pourrait être encore longue tant les possibilités sont multiples. Le mesclun étant un mélange, chaque région, selon ses traditions culinaires recèle de petits trésors qui leurs sont propres. Je ne peux cependant résister au plaisir de vous en citer une dernière, une ravissante campanule, la **raiponce cultivée**, utilisée en annuelle pour ses petites feuilles ou en bisannuelle pour sa racine.

## e) Un petit détour par l'Angleterre et l'Asie...

Un petit détour par le nord de l'Europe et son climat plus âpre nous apporte un nouvel éclairage et d'autres possibilités de culture encore. Les «greens» sont effectivement ces jeunes pousses que l'on prélève sur des légumes qui peuvent nous paraître inhabituels à consommer crues, mélangées à des salades. Il est encore largement temps de semer les **bettes à cardes**. Il est vrai qu'étant bisannuelle, les gelées hivernales seront pour elles le signal de la reproduction et qu'elles monteront à graine prématurément au printemps. Mais en vous ayant cependant offert une récolte tout à fait appréciable et permettant de faire la jointure avec celles que vous ressèmerez dès avril.



Pour apporter un peu de couleur, l'**arroche rouge** - à semer dru tant sa germination est aléatoire - viendra égayer vos préparations. Sa saveur douce, proche de l'épinard équilibrera l'amertume des chicorées. A propos d'épinard, dès la deuxième quinzaine, on peut effectuer les premiers semis de variétés d'automne. Semés trop tôt, ils monteraient eux aussi prématurément à graines.

Pour finir, un peu rapidement tant à eux seuls ils mériteraient un dossier complet, c'est le moment de faire un « petit crochet » de l'autre côté du globe, avec l'incroyable multitude de choux et moutardes asiatiques.

A feuilles lisses, côtelées, présentant toutes les nuances de vert et de pourpres, ils sont un enchantement tant au jardin que dans l'assiette.

- **Chou Chinois Granaat**

Variété traditionnelle, formant un chou ovale, allongé, avec de larges côtes, ressemblant à une grosse laitue romaine. Très riche en vitamines et oligo-éléments, il est d'excellente saveur, autant cru que cuit. Semis : de juillet à septembre. Récolte : septembre à novembre.

- **Chou Chinois Pe tsai Michihili**

Chou ovale, allongé, avec de larges côtes, il ressemble à une grosse laitue romaine. Très riche en vitamines et oligo-éléments, il est d'excellente saveur, autant cru que cuit. Semis : de juillet à septembre. Récolte : septembre à novembre.

- **Chou Chinois Pak Choï**

Se consommant cru ou cuit, ce chou ne forme pas de grosses côtes blanches avec de larges feuilles, ressemblant à de la poirée. Goût plus marqué que le Pe Tsai mais utilisation culinaire identique. Semis : de juillet à septembre. Récolte : septembre à novembre.



Pour plus d'informations:

<http://www.gerbeaud.com/tag/salade>

<http://www.fermedesaintemarthe.com/CT-6680-legumes-feuilles.aspx>

<http://www.rustica.fr/recherche/salade.html>