

# Laitue

**Lactuca sativa**

Lactuca: présence d'un latex blanc  
sativa : cultivée

**Famille : astéracées**  
(anc.composées)

**Genre : Lactuca**

**Espèce : sativa**



# origine

- Les variétés cultivées semblent dériver d'une espèce sauvage, *Lactuca serriola* L. (Synonyme : *Lactuca scariola* L.), appelée laitue sauvage ou laitue scariole, qui se rencontre dans une vaste zone comprenant l'Europe, l'Afrique du Nord et une grande partie de l'Asie. C'est une mauvaise herbe assez commune, notamment par chez nous.
- La laitue est très anciennement cultivée en Europe. Au IV<sup>ème</sup> siècle avant Jésus-Christ, on en signalait déjà quatre sortes : la laitue blanche, la laitue à feuilles larges, la laitue à feuilles rondes et la laitue de Laconie.

# généralités

- Famille : astéracées
- généralement annuelles mais parfois bisannuelles.
- Un plant portent beaucoup de fleurs.
- Fleurs sont hermaphrodites
- Les laitues sont à dominante autogame (autopollinisation). Le risque de croisement, réalisé par les insectes, est faible (1 à 6%). Il est conseillé d'isoler les variétés de 2 à 10m sont autogames : on conseille quand même quelques mètres entre la culture de variétés différentes pour ne pas mélanger les graines à la récolte

# caractéristiques

- Légumes feuilles : la laitue demande un grand apport en eau, sinon elle monte trop vite en graine.
- La racine est pivotante : si elle est repiquée, la plante sera moins vigoureuse.
- Les graines peuvent être blanches ou noires. Elles sont petites : les plants demandent à être éclaircis.
-

# besoins

pH (potentiel Hydrogène de 0 à 6,9 : acide, 7 neutre, au-dessus : basique)

entre 6,7 et 7,2

- Le sol devra être aéré, non tassé, une préparation assez fine mis pas top pour éviter la battance (tendance d'un sol à se désagréger et à former une croûte en surface sous l'action de la pluie ou d'un piétinement important)

assez riche : amendement : compost bien mûr

# Semis

- Le semis se fera entre 7 et 27°. la température du sol sera de 7° degré : une température inférieure produit souvent des plants chétifs.
- Même si on peut semer en ligne, si on cultive en vue de la récolte des graines, on préconise une culture en carré pour éviter les risques d'hybridation et afin de pouvoir tuteurer les plants plus facilement.
- Les semis peuvent s'effectuer de février à septembre => laitues toute l'année.



- **Fonte des semis** : *pourrissement des jeunes pousses, Dans une parcelle, la maladie apparaît souvent en foyer, le pathogène se propage d'une plante à l'autre ; maladie cryptogamique (causée par des micro-champignons).*

Facteurs à risque : une humidité élevée du sol et/ou de l'air favorise la croissance des champignons, présents dans l'enveloppe des graines ou dans le terreau du commerce. La maladie se développe et se propage, provoquant le dépérissement des plantules.

On choisira un sol réchauffé et ressuyé pour éviter au mieux cette fonte des semis.

Actions préventives :

- Eviter les températures froides et l'humidité pendant la période de germination. Planter en sol tempéré (chaud si possible), bien drainé et aéré pour un développement plus rapide des plants. Favoriser la circulation d'air dans la terre.
- Il est indispensable d'éclaircir les semis trop denses.
- Utiliser du terreau sain, sans germe, à se procurer de préférence chez les horticulteurs ou pépiniéristes. Incorporer sable ou tourbe pour une terre bien drainée
- Désinfecter l'outillage et le matériel de semis et de bouturage, ainsi que les graines (en les plaçant dans un sac que vous immergerez dans une eau à 50°C environ) et le terreau en le chauffant au four.
- Limiter les arrosages ; préférer la vaporisation, à l'eau claire.
- Supprimer au plus vite bacs ou godets contaminés.
- Traitements naturels :
  - Pulvériser décoction de prêle ou purin d'ortie sur le sol et arroser (avec modération !) les semis avec ces solutions aux extraits végétaux.

# Semis spécifiques pour la récolte des graines

La production du plant porte graine se réalise en début de saison.

Pour les laitues d'hiver, le semis a lieu soit en septembre, soit en janvier février.

Les autres laitues se sèment avant le 10 avril pour permettre une bonne floraison en juillet août et une bonne maturation des graines.

**Semis en pleine terre ou sous-abri?** dans nos régions, nous pouvons réaliser une culture sous abri pour assurer un mûrissement au sec et éviter la perte de la récolte par les intempéries estivales : un simple toit en plexi convient très bien.

# Maladies

- Mildiou de la laitue
- Pourriture grise : Botrytis
- Pourriture du collet
- Viroses

## Parasites

- Escargots, limaces
- Noctuelle de la laitue
- pucerons

# Soins de culture

- 1er éclaircissement à 5,6 feuilles : on garde une plante tous les 10/15 cm
- 2ème éclaircissements : quand la laitue est formée, en général en juin : pomme ou rosette. On garde une plante tous les 40/60 cm.
- Tuteurage : Quand les hampes florales commencent leur développement, on tuteure en quadrillage sans serrer les tiges à +/- 40cm du sol
- Déjupage : On effeuille le bas des plantes en enlevant les feuilles séchées pour l'aération du pied et éviter la pourriture du collet. Ce déjupage se réalise après la sélection, au début de la montaison. (Un poudrage aux algues marines peut être nécessaire pour assainir les cicatrices.)
- Aide à l'ouverture des pommes si celle-ci est trop serrée

# Les graines

- Souvent blanches ou noires (ex :radichetta)
- 1gr => +/- 800 graines
- 1 plant jusqu'à 8000 graines
  
- Nombres de porte-graines à conserver : 20
  
  
- Les graines des astéracées sont très appréciées des oiseaux et de certains insectes (cardons,chicorées...), il est donc préférable de prendre toutes les mesures permettant de protéger les récoltes

# Sélection

Pour les laitues, on ne garde que les plantes représentatives du type, normalement

- développées par rapport au cycle de culture. Les plantes montant trop vite en fleur sont éliminées,
- ainsi que les trop volumineuse (type!) ou les trop chétives. Les plantes gardées sont saines, sans
- présence de maladies (brémia, botrytis,...) ou de parasites.

# Récolte

- Lorsque 2/3 des capitules sont en plumets.
- La floraison a lieu généralement en juillet/août avec une durée de 25 à 30 jours : on récolte en août/septembre. Dès la maturation des graines, on limite l'arrosage au strict nécessaire pour ne pas avoir
- d'humidité excessive. Un deuxième tuteurage peut être nécessaire
- Récolte quand les tiges ne sont pas trop sèches, encore souples, cela facilite le battage.

Le battage s'effectue en général 1 semaine après la récolte.

- Si les plants sont très mûrs (graines prêtes à tomber) on récolte le matin : l'hygrométrie retient la semence.

# battage

Les plantes sont récoltées une à une puis battue dans un grand récipient (type grosse poubelle).

Cette opération nécessite éventuellement le port d'un masque à poussière pour se protéger des aigrettes fines qui sont remuées.

Les graines mures tombent rapidement dans le récipient, celles qui restent accrochées sont vides ou immatures (importance du moment de la récolte!).

## **Séchage**

La récolte est placée dans un drap, dans le séchoir ou dans un endroit bien ventilé puis remuée quotidiennement.

## **Tri**

### **Tamis, passoire**

La première opération consiste à éliminer les aigrettes du lot de semences. On utilise pour cela un tamis fin sur lequel on frotte les graines par petites poignées.

### **Tamis plus fin**

Laisse passer les graines

## **Vannage**

Mouvement de rotation du tamis, sépare les graines plus lourdes , des impuretés plus légères.

## **Souffler**

## **Passage au congélateur** *(après séchage complet)*

Elimine le risque de détérioration par les insectes

Dans un bocal en verre bien fermé, surtout ne pas ouvrir le pot quand on le sort, attendre, je dirais une semaine.

## **Conserver au congélateur**

*Dans des sachets plastiques hermétiques desquels on aura enlever le plus d'air possible.*

## **Conserver**

De préférence : sachets en papiers avec étiquettes rangés dans boîte en métal.

## **Etiquette**

Nom : espèce + variété, année de récolte, origine

## **Entreposer**

Endroit sec, pas trop d'écart de t°, pas trop chaud.

# Variétés suggérées

	printemps	Été	hiver	Toutes saisons
batavia	Merveille de Verano 2 =>7		Saint Antoine 8,9 =>3,4,5	Merveille de Verano
romaine	Queue de truite <i>aussi à couper</i> 2 =>9			Queue de truite
pommée	Reine de mai de Liège 2,3,4 =>5,6	Sucrine 4,5,6 =>6,7,8		
	Gotte d'or <i>aussi à couper</i> 2,3,4 => 5,6			
À couper	Frisée d'Amérique 2 =>9		Laitue à couper verte d'hiver 8,9 =>10 =>2	Frisée Amérique