Comment réussir la culture de l’épinard ?

Article publié le 31 août 2021

Plus riche en vitamines qu'en fer, l'épinard se consomme cru ou cuit. Découvrez comment réussir la culture de l'épinard dans votre potager bio !

Origine et description

Originaire d’Asie mineure, l’épinard est arrivé en Europe par l’Espagne au XIe siècle, avant de gagner la France deux siècles plus tard. **L’épinard mesure 30 cm de haut et offre des feuilles ovales et élancées en rosette, d’un vert moyen.** On le consomme aussi bien cru en salade, que cuit. Contrairement à une croyance répandue, l’épinard n’est pas particulièrement riche en fer mais en vitamines (A, B9, C, K), en magnésium et en potassium.

Variétés de Spinacia oleracea

Le Spinacia oleracea fait partie de la famille des chénopodiacées, il existe de multiples variétés aux feuilles, à la croissance et la rusticité différentes.

- **‘Butterfly’ :** variété précoce à la croissance rapide.
- **‘Géant d’hiver’ :** variété rustique, goûteuse, productive et tardive aux larges feuilles.
- **‘Viking’ (ou Matador’) :** variété à croissance lente qui supporte bien la chaleur mais ne résiste pas au gel, larges feuilles vert foncé.
- **‘Junius F1’ :** variété adaptée aux semis de printemps et d’été, peu sensible à la chaleur, aux feuilles larges et épaisses.
- **‘Symphonie F1’ :** variété pour toutes saisons, résistante au mildiou, à larges feuilles.

Semis de l’épinard

Où et quand semer ?

L’épinard produit en abondance aux saisons où les jours sont courts et les températures plutôt basses (printemps, automne, hiver) et a tendance à monter à graines l’été ; il faut alors privilégier des variétés “à jours longs”. Ce légume-feuille aime un sol riche et humide, voire argileux. On le sème en mars-avril pour une récolte de printemps, de septembre à octobre pour une récolte en début d’hiver. **À maturité, la plupart des variétés supportent des températures descendant jusqu’à -10 °C**.

Comment semer ?

1. Pensez à faire un apport de compost à votre substrat à l'automne environ 4 mois avant sa culture, car il n'aime pas les apports frais.
2. Préparez votre terrain en retirant les adventices, les cailloux et en passant un léger coup de râteau.
3. Creusez des sillons que vous espacez de 25-30 cm.
4. Semez vos graines tout au long du sillon.
5. Recouvrez de 2 cm de terre.
6. Arrosez en pluie fine.
7. Maintenez humide jusqu'à la levée.
8. Lorsque les jeunes plantules ont 3-4 feuilles, éclaircissez en ne gardant qu'un plant (le plus vigoureux) tous les 8 cm.

Associations de culture

L'épinard, c'est vraiment le bon copain ! Il émet de la saponine, des mucilages et de l'acide oxalique dans le sol, ce qui rendrait le fer plus facilement assimilable par les autres plantes. **Il protègerait aussi le chou de la hernie et les jeunes plants des altises.** En revanche, l'épinard souffrirait de la proximité du topinambour, du tournesol, de la betterave, de la blette et du fenouil. La rotation des cultures est de 4 ans pour ce légume qui épuise le sol.

Entretien et soins

Peu de soins sont nécessaires à la culture de l'épinard. Il faut simplement que le substrat reste frais, grâce à des arrosages réguliers. Pensez à pailler pour garder la fraîcheur du sol, et limiter la pousse des adventices.

Maladies et nuisibles

Maladies et nuisibles	Symptômes	Prévention et traitements
Limaces et escargots	Traces collantes sur les feuilles, limaces ou escargots visibles	• Barrières infranchissables • Pièges
Mildiou	Taches brunes sur les feuilles, les racines, les fruits	• Ne pas mouiller le feuillage. • Éliminer les parties concernées. • Pulvériser de la bouillie bordelaise à l'annonce d'une pluie (attention, l'excès de bouillie bordelaise nuit à la vie microbienne des sols).
Fonte des semis	Maladie cryptogamique qui engendre la pourriture des semis.	• Mélanger aux graines du charbon de bois pulvérisé. • Pulvériser de la décoction de prêle ou du purin d'ortie en traitement et en prévention. • Arroser fréquemment mais

		sans détremper la terre. • Respecter les distances entre les plants.

Récolte et conservation

La récolte a lieu 1,5 mois à 2 mois après le semis. **Cueillez feuille à feuille, au fur et à mesure des besoins, ou en coupant les rosettes au collet.** L'épinard se consomme dans les jours qui suivent sa récolte. En revanche, une fois cuit, il se congèle et garde bien sa saveur.

Multiplication par semis

Laissez monter à graines un ou deux plants d'épinards. Attendez que les graines sèchent et brunissent avant de couper les plants. **Récupérez les tiges garnies de graines et suspendez-les en bouquet, tête en bas.** 2-3 semaines plus tard, égrainez les tiges et placez-les dans un sachet que vous n'oublierez pas d'étiqueter avec la variété et la date ! La durée germinative des graines d'épinard est de 4-5 ans.

Audrey Chéritel