

Comment cultiver la laitue ?

Article publié le 01 août 2022

Salade star du potager, la laitue offre des pommes aux feuilles croquantes. Feuille de chêne, batavia, sucrine, romaine... Découvrez quelle variété choisir et comment la cultiver !



Le mot laitue doit son nom au fait que ses espèces contiennent un latex blanc, le lactucarium.

422737 | Pixabay

Déjà pendant l'Antiquité, les Grecs et les Romains consommaient la laitue afin de se préparer leur estomac pour des repas conséquents... Elle a été cultivée au Moyen Âge et à la Renaissance et de nouvelles variétés sont apparues dès le XVII^e siècle. **Les laitues forment des rosettes de feuilles plus ou moins lisses, ondulées ou gauffrées.** Elles sont composées d'une pomme parfois dense et fermée, parfois jupée ou ouverte. Si on ne la récolte pas, la tige centrale continue de croître et finit par dévoiler des fleurs jaunes.

Variétés de *Lactuca sativa*

La laitue fait partie de la famille des astéracées. En France, on compte plus de 400 variétés de laitues dans le catalogue officiel. **On distingue 6 catégories comprenant chacune plusieurs variétés, dont voici une sélection.**

Laitue beurre (classique)

- **Laitue beurre 'Buttercrunch'** : ancienne variété à la pomme dense et ferme, feuilles vert clair. Semis en début de printemps pour une récolte en été ou semis à l'automne pour une récolte au printemps suivant. Récolte 65 jours après le semis.
- **Laitue 'Du bon jardinier'** : variété traditionnelle, résiste bien à la sécheresse.
- **Laitue 'Tom Thumb'** : une petite laitue de la taille d'une balle de tennis. Feuilles vertes, tendres et sucrées. Récolte 55 jours après le semis.

Laitue batavia

- **Laitue batavia ‘Red Ruby’** : variété à grosse pomme au feuillage pourpré, résistante à la montée en graine. Semis sous abris de janvier à février et en pleine terre de mars à septembre. Récolte entre 55 et 85 jours après le semis.
- **Laitue batavia ‘Florine’** : variété volumineuse aux feuilles croquantes et aux contours frisés. Semis de mars à septembre, récolte de mai à novembre.
- **Laitue batavia ‘Rouge grenobloise’**, variété traditionnelle, semis de février à mi-septembre.

Laitue grasse

- **Laitue grasse ‘Madrilene’** : pomme fermée aux feuilles brillantes, légèrement ondulées. Variété résistante à la sécheresse. Semis en août-septembre pour une récolte en avril-mai.
- **Laitue grasse ‘Sucrine’** : pomme serrée et allongée aux feuilles croquantes et charnues. Variété qui résiste bien à la chaleur. Semis d’avril à juillet et récolte de juillet à octobre.

Laitue romaine

- **Laitue romaine ‘Florellenschluss’** : variété qui offre une généreuse pomme aux feuilles vertes tachetées de pourpre. Ses feuilles croquantes ont une saveur de noisette. Semis de mars à juin, récolte 45 à 65 jours après.
- **Laitue romaine ‘Rouge d’hiver’** : pomme allongée aux feuilles à l’intérieur vert et l’extérieur pourpre. Bonne résistance au froid. Semis au début du printemps ou à l’automne, récolte 60 jours plus tard.

Laitue à couper

- **Laitue à couper ‘Lollo Rossa’** : feuillage vert bordé de rouge qui repousse après la récolte. Semis sous abris de janvier à février et en pleine terre de mars à septembre. Récolte entre 55 et 85 jours après le semis.
- **Laitue à couper ‘Feuille de chêne blonde’** : feuille découpée lisse et tendre que l’on ramasse au fur et à mesure. Semis de février à août et récolte de juin à octobre.

Laitue tige ou celtuce

- **Laitue celtuce ‘Hongyeyoumai’** : Variété chinoise à feuilles longues, croquantes et parfumées. Semis de mars à mi-octobre, récolte de fin avril à fin novembre.
- **Laitue tige celtuce (asperge)** : feuilles longues et étroites ne formant pas de pomme, mais qui sont réparties autour d’une grosse tige. On mange les feuilles en salade classique et les tiges comme une asperge. Semis de mars à juin, récolte de mai à août.

Semis de la laitue

Où et quand semer ?

La laitue n’est pas difficile en substrat. Elle s’adapte à tout type de sol meuble, frais et drainé, riche en humus. En revanche, elle **redoute la sécheresse** qui la fait fleurir. **C’est l’une des rares plantes du potager à apprécier la mi-ombre, alors on en profite !** Selon la variété, la date de semis varie. Globalement, il a lieu entre février et octobre.

Comment semer ?

1. Creusez des sillons de 2 cm de profondeur et en laissant 35 cm entre chaque.
2. Semez clair.
3. Recouvrez de terre.
4. Arrosez en pluie fine et maintenez humide jusqu’à la levée.
5. Lorsque les jeunes plantules ont 3-4 feuilles, éclaircissez pour ne garder que les plants les plus vigoureux tous les 20-30 cm. Repiquez les plants retirés, sans trop les enterrer.

On peut également semer, toujours en place, en poquets tous les 25-30 cm, et éclaircir en ne gardant que le plant le plus fort de chaque poquet.

Arrosez bien si le printemps – ou l'automne – est sec.

Si vous semez sous châssis, plus tôt dans l'année, repiquez au moment de l'éclaircissage. Il faut compter environ deux mois avant la récolte ; vous pouvez la faire durer en réalisant des semis tous les 15 jours.

Association de culture

La laitue n'a pas d'ennemis au potager. Elle est souvent utilisée en **plante intercalaire**, entre les rangs de légumes. Elle limite alors la pousse des adventices. La laitue n'est pas éprouvante pour le sol, on peut la replanter régulièrement au même endroit.

Entretien

Arrosez régulièrement car un épisode de sécheresse favorise la montaison. Procédez à **des binages réguliers** pour aérer le sol et conserver sa fraîcheur.

Maladies et nuisibles

Maladies et nuisibles	Symptômes	Prévention et traitements
Pourriture grise (Botrytis cinerea)	Duvet grisâtre sur les feuilles, les tiges et les fruits.	• Terre bien drainée. • Ne pas mouiller le feuillage. • Pulvérisation d'extraits de prêle en prévention.
Pucerons	Pucerons visibles sur le revers des feuilles et sur les tiges, feuilles qui s'enroulent.	• Pulvérisation d'une solution à base de savon noir. • Prédateurs naturels. • Purin de lavande ou tanaïsie.
Noctuelle	Chenilles grises dans le sol qui grignotent les collets et les feuilles pendant la nuit. La plante finit par mourir.	• Biner fréquemment. • Piéger les papillons avec un piège à phéromones, ramasser les larves à la main.
Limaces et escargots	Traces collantes sur les feuilles. Limaces ou escargots visibles.	• Barrières infranchissables. • Pièges.
Pourriture du collet (sclérotinose)	Les fleurs et fruits brunissent et meurent.	• Supprimer les plants atteints et rotation des cultures.

Récolte et conservation de la *Latuca sativa*

On récolte soit tout le plant de laitue, en coupant à la base, soit feuille à feuille, en partant de l'extérieur vers l'intérieur. Cette technique est utilisée uniquement pour les laitues à couper qui présentent un bouquet de feuilles ouvertes. Une fois récoltées, les laitues se consomment le plus vite possible. Elles se conservent quelques jours au réfrigérateur.

Multiplication de la laitue

On multiplie la laitue par semis, en laissant un plant ou deux monter à graines. Il faut attendre que les fleurs forment des plumeaux secs avant de les récolter. **Vous n'avez plus qu'à secouer les plumeaux pour faire tomber les graines.** Laissez-les sécher pendant plusieurs semaines dans une pièce aérée. Puis, glissez-les dans une enveloppe

ou un sachet que vous n'oublierez pas d'étiqueter. La durée germinative des graines de laitue est de 4 à 5 ans.

Audrey Chéritel et Josiane Goepfert