

Comment cultiver, conserver et multiplier la mâche ?

Article publié le 18 août 2021

Doucette, boursette... La mâche a de multiples surnoms qui révèlent son goût raffiné. Très facile de culture, cette salade hivernale (mais pas que !) se consomme crue ou cuite. Du semis à la récolte, découvrez comment cultiver la mâche dans votre potager !



Doucette, boursette... La mâche a de multiples surnoms qui révèlent son goût raffiné. Très facile de culture, cette salade hivernale (mais pas que !) se consomme crue ou cuite. Du semis à la récolte, découvrez comment cultiver la mâche dans votre potager !

La mâche serait représentée sur les tombeaux égyptiens, ce qui sous-entend sa consommation au temps des pharaons. **Cette herbe sauvage des champs est cultivée en France depuis le XVI^e siècle.** Elle fut d'abord consommée par les paysans avant de figurer au menu des restaurants dès la fin du XVIII^e siècle. La mâche forme des touffes de feuilles arrondies vert foncé en rosette. C'est une **salade** qui ne redoute pas le froid et que l'on récolte de mi-septembre à fin mars. Mais on peut aussi la consommer cuite, comme les épinards.

Variétés de *Valerianella locusta*

Boursette, doucette, blanquette, clairette, raiponce... La mâche compte de nombreux surnoms qui varient selon les régions. Elle fait partie de la famille des valérianacées comme la centranthe ou la valériane. Elle regroupe de multiples variétés qui se distinguent en deux groupes : la mâche d'automne ou la mâche d'hiver. La première dispose de feuilles plus grandes que la seconde, qui est plus rustique.

- **'À grosses graines'** : variété d'automne, peu ou pas résistante au froid ; feuilles allongées, ovales, tendres et goûteuses ; semis de mi-juillet à fin août, récolte de mi-septembre à novembre, voire décembre si la météo le permet.

- **'Vit'** : variété d'hiver, résistante au froid ; productive et tolérante à l'oïdium et au mildiou ; semis d'août à fin octobre (mi-novembre dans le Midi), récolte de décembre à mars.
- **'Verte d'Étampes'** : variété d'hiver à feuilles épaisses, denses et vert foncé ; bon rendement ; semis d'août à fin octobre (mi-novembre dans le Midi), récolte de décembre à mars.
- **'Coquille de Louviers'** : variété d'hiver vulnérable au mildiou ; feuilles en forme de cuillère que l'on consomme crues ou cuites ; semis d'août à fin octobre (mi-novembre dans le Midi), récolte de décembre à mars.
- **'Baron'** : variété d'hiver très hâtive ; semis d'août à fin octobre (mi-novembre dans le Midi), voire sous abri en hiver ; récolte de décembre à mars.

Semis de la mâche

Où et quand semer ?

La mâche fait partie de ces rares plantes potagères qui apprécient l'ombre. Elle redoute la chaleur et un sol sec **et se plaît en substrat frais, riche et bien drainé**. Il est possible de la cultiver en pleine terre ou en pot. Le semis a lieu entre la mi-juillet et octobre (novembre dans le Midi) et mérite d'être échelonné pour étaler la période de récolte.

Comment semer ?

Vous pouvez semer vos graines à la volée entre les rangs d'une autre culture, en terre non bêchée, simplement râtissée, en enterrant simplement les graines par un passage léger de griffe. Ou opter pour un semis en ligne.

- Creusez des sillons de 0,5 cm de profondeur en laissant 15 à 20 cm entre chaque.
- Semez clair le long de votre sillon.
- Recouvrez d'une fine couche de terre.
- Tassez avec le dos du râteau.
- Arrosez en pluie fine.
- Couvrez d'une fine couche d'herbes sèches pour conserver la fraîcheur du sol. Maintenez humide jusqu'à la levée avec des arrosages réguliers et léger.

En pot, utilisez un mélange de terre, de sable et de compost. Vous pouvez aussi prendre du terreau spécial potager.

Associations de culture

La mâche est une plante facile à vivre que l'on place sans problème entre les rangs de cultures d'hiver : poireaux, choux, etc.

Entretien de la Valerianella locusta

La mâche ne demande pas d'entretien en particulier. Veillez à biner régulièrement le sol pour éviter la concurrence des mauvaises herbes. Paillez avec une légère couche de paille ou de fougères sèches. En cas de températures anormalement chaudes, arrosez en conséquence. Le sol doit rester frais, ni sec, ni détrempé. L'apport d'engrais n'est pas nécessaire mais, en sol pauvre, épandez du compost au printemps précédant le semis. Pour faciliter la récolte en toutes circonstances, placez la mâche sous tunnel pour la protéger du gel et de la neige.

Maladies et nuisibles

Maladies et	Symptômes	Prévention et traitements
-------------	-----------	---------------------------

nuisibles		
Oïdium	Feutrage blanc sur les feuilles et les tiges en fin d'été, lorsque les températures dépassent 10 °C et l'hygrométrie est élevée.	<ul style="list-style-type: none"> • Cultiver des variétés peu sensibles ('Vit' ou 'Verte de Cambrai'). • Pulvériser un produit à base de soufre, d'extrait de prêle ou d'huile essentielle d'orange (au choix).
Limaces	Perforation ou échancrures dans les feuilles, traînées de mucus brillant	<ul style="list-style-type: none"> • Barrières : cendre, sciure de bois ou poudre de roche, à renouveler après chaque pluie. • En cas d'attaque importante, granulés à base de phosphate ferrique (inoffensif pour les prédateurs des limaces).
Mildiou	Feuilles recourbées et enroulées en cuillère puis qui jaunissent, lorsque les conditions sont humides et fraîches (10 à 18 °C). Mycélium gris violacé au revers du limbe.	<ul style="list-style-type: none"> • Éliminer les plants atteints. • Pulvériser de la bouillie bordelaise à l'annonce d'une pluie (attention, l'excès de bouillie bordelaise nuit à la vie microbienne des sols).

Récolte et conservation de la mâche

La récolte a lieu entre mi-septembre et fin mars, selon la variété et la date du semis. **Cueillez-la au fur et à mesure, en fonction des besoins.** Pour mâche 'A grosse graines', effectuez la première récolte en coupant au-dessus du collet ; ainsi, de nouvelles petites rosettes se formeront plus tard. Mangez votre doucette rapidement, on la conserve quelques jours au réfrigérateur. En revanche, vous pouvez la cuisiner cuite en réalisant un velouté, une tarte, une sauce ou en l'insérant dans un plat comme accompagnement.

Multiplication

La mâche se resseme toute seule pour peu que l'on la laisse fleurir au printemps. Elle repoussera ainsi spontanément l'année suivante, ce qui vous assurera des plants vigoureux parfaitement adaptés au sol où ils se sont installés. Vous pouvez aussi **recupérer vos graines vous-même** pour la ressemer l'année suivante. Pour cela, laissez quelques plants monter à graines. Récoltez les graines en juin, après la floraison de la mâche. Il suffit de secouer les tiges florales pour que les petites graines tombent facilement. Laissez-les sécher quelques semaines dans une pièce ventilée, avant de les mettre en sachet. Il ne vous reste plus qu'à l'étiqueter ! **Les graines de mâche ont une durée germinative de 5 ans.**

Audrey Chéritel et Marie Arnould