

Comment être autonome en salades toute l'année



Un mini-guide

POTAGER  Durable

Pour bien
s'organiser
au potager

De nos jours, on trouve de la salade au supermarché tout au long de l'année. Mais ne pourrait-on pas en faire autant dans notre potager ?

La plupart des jardiniers ne font pousser de la salade qu'à une seule période de l'année : au printemps. Et c'est dommage car ils passent à côté de toutes sortes de laitues, batavias, mâches et autres chicorées qui peuvent se cultiver pendant les autres saisons.

Dans ce petit guide, vous allez découvrir comment faire pour vous régaler **presque tous les jours de l'année** avec des salades bien croquantes que vous aurez fait pousser dans votre potager.

Nous allons faire le tour des **différentes variétés**, découvrir lesquelles sont adaptées à chaque saison, quels sont les **pièges à éviter** pour qu'elles poussent bien et je vous donnerai aussi un **calendrier de culture**.



Une batavia bien craquante

Des variétés de salades très diverses

En dehors de la **laitue** au printemps et de la **batavia** en été qui sont les plus connues, il existe quantité d'autres variétés de salades comme les **chicorées à feuilles**, les **scaroles**, les **frisées** ainsi que la **mâche**. Ces variétés résistent toutes bien au froid.

N'oublions pas ces autres sortes de « légumes » qui peuvent avantageusement compléter les salades : la **roquette**, le **cresson**, le **pourpier**, les **jeunes feuilles d'épinard**, de **blette**, de **betterave**, et même de **moutarde** (oui j'ai testé en

coupant quelques feuilles de la moutarde que j'avais semée comme plante « engrais vert » et cela apporte un petit goût piquant qui n'est pas désagréable).

Les **jeunes pousses asiatiques** comme le **mizuna**, le **pakchoï** ou le **tatsoï** vont apporter différentes formes de feuilles, des textures variées, molles ou craquantes, des goûts doux, amers ou piquants, des couleurs allant du rouge sombre au vert clair presque jaune.

Toutes ces plantes pourront vous servir à composer un **mesclun** à votre goût. Un mesclun, c'est tout simplement une assiette qui contient un mélange d'au moins 3 sortes de salades.

Connaître les variétés de salades adaptées à chaque saison

Tout d'abord, il faut savoir que la salade est une plante qui préfère des températures d'**une certaine fraîcheur pour pousser**, comme c'est le cas en automne et surtout au printemps. Par contre en été et en hiver, il faudra jouer sur des variétés adaptées pour obtenir de bons résultats.

Pour moi, la saison des salades commence en **automne**, avec la plantation de ce que l'on appelle des « **laitues d'hiver** ». Ces laitues sont peu connues du public car l'info est bien gardée et figure rarement dans les livres de jardinage. Ce sont des laitues dont les jeunes plants **résistent au gel** pendant l'hiver. Dès la fin de l'hiver et le début du printemps, elles vont se développer et former une belle pomme



Laitues d'hiver pommées en avril

que vous pourrez **commencer à récolter en mars** et jusqu'à fin avril. Voici quelques variétés : '**Merveille d'hiver**', '**d'hiver de Verrières**', '**Rougette de Montpellier**'.

Quelles salades planter au **printemps** ? Je réserve le début du printemps à la production de **laitues** car dans ma région toulousaine, elles montent à graine très vite, dès les premières chaleurs du mois de mai.

À partir de début mars, je repique quelques plants de laitue achetés en jardinerie. Ce sont les seuls plants que j'achète dans l'année, car en février, les jours sont encore courts et des plants que j'aurais semés en intérieur ne recevraient pas assez de lumière pour pouvoir bien se développer.

En mars, on peut commencer à semer des **laitues pommées** qui seront bonnes à récolter deux mois plus tard. Il existe une multitude de variétés, mes préférées sont deux variétés anciennes faciles à réussir : la '**Reine de Mai**' et en batavia la '**Rouge Grenobloise**'.

Au printemps peuvent se semer également toutes les autres « petites vertes » citées précédemment pour composer des mescluns ou apporter une touche asiatique dans vos assiettes.

N'oublions pas de citer les **laitues dites « à couper »** dont la plus connue est la '**Feuille de chêne**'. Leur gros avantage : on peut récolter les premières feuilles au bout d'un mois et demi et la récolte va s'étaler dans le temps. Ce ne sont pas mes préférées car je trouve qu'elles manquent de croquant en bouche.



Semis en barquette auto-irrigante

A la **fin du printemps**, je préfère assurer le coup en semant des **variétés résistantes à la chaleur** de l'été. Elles se récolteront dès le mois de juillet et jusqu'en septembre. Chez moi, les variétés qui ont fait leur preuve sont la batavia '**Canasta**', la '**Cressonnette Marocaine**' (qui résiste à toute canicule) et des laitues dites « grasses » comme la '**Sucriner**' ou la '**Craquerelle du midi**'.

À partir du **15 août** (et même avant dans les régions aux étés frais) et jusqu'à **fin septembre**, c'est la bonne période pour semer de la **mâche** et des salades de la famille des **chicorées** comme les **scaroles** ou les **frisées**. Elles ont des feuilles plus coriaces que les laitues, ce qui va leur permettre de bien **résister aux gelées** de l'hiver. Souvent très colorées avec des marbrures rouges, vertes ou blanches (**Trévise**), elles sont très décoratives dans les assiettes.

Et bien sûr on peut encore mettre des **laitues** et des **batavias** comme au printemps.

Quand la saison va avancer, vous couvrirez la parcelle de salades avec un petit tunnel plastique pour les protéger des pluies. C'est grâce à ce type de protection que l'on peut récolter des salades tout l'hiver. Pour prolonger la récolte, on peut aussi les **cueillir**

feuille à feuille, en commençant par les feuilles extérieures pendant que le cœur va continuer à se développer. Tout l'hiver, vous aurez ainsi de petites récoltes qui iront en grandissant avec l'arrivée du printemps.

Voilà, nous avons bouclé la boucle ! Nous avons vu qu'en choisissant les bonnes variétés, on peut arriver à **manger toute l'année** de la salade venant du potager.



Des chicorées plantées en automne

Quelques astuces de culture pour réussir vos salades

Depuis longtemps j'ai arrêté de faire mes semis de salades directement en place au potager. La levée est trop hasardeuse et les **limaces** se jettent sur la moindre plantule dès qu'elle émerge. Comme j'essaie de minimiser l'utilisation de granulés (même si le phosphate ferrique est non-toxique pour les autres animaux comme les hérissons), j'ai dû m'adapter.

La solution, c'est de **faire tous ses semis de salades en terrines ou en godets** et de les repiquer en pleine terre seulement lorsque les plants auront atteint une certaine taille. Ainsi ils seront moins attirants pour les escargots et les limaces (il faudra quand même faire attention).

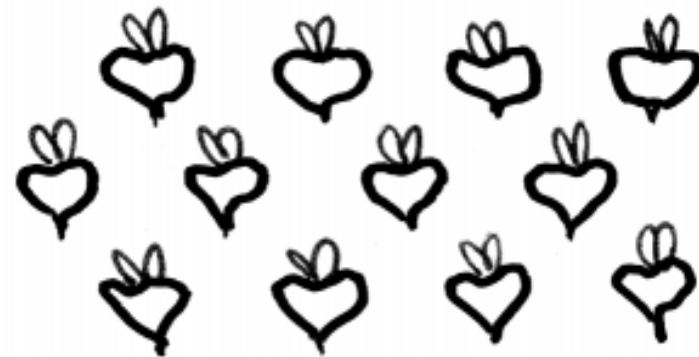
Pour éviter la surproduction, **je sème peu à la fois mais souvent** : une petite série tous les quinze jours. Cela me permet d'**étaler les récoltes** et de ne pas subir tous les aléas (météo ou ravageurs).

Il faut savoir trois choses sur la germination des graines de salades :

1. Elles doivent germer rapidement (en 3 ou 4 jours) sinon le risque de monter à graine est fortement accru.
2. La température idéale de germination est entre 18 et 22 degrés. C'est pourquoi je fais lever tous mes semis de salades à l'intérieur de la maison. Pour les semis d'été, je trouve une pièce fraîche.
3. Elles ont besoin de lumière pour germer, donc il ne faut pas les mettre dans l'obscurité.

Une fois repiquées au potager, j'ai trouvé **quelques trucs pour que les salades se développent encore mieux**. En voici quelques-uns :

Pour **gagner de la place**, je repique mes salades **en quinconce** au lieu de les aligner. J'arrive ainsi à faire pousser 20% de salades en plus sur la même surface !



*Planter des salades en quinconce
(ça marche aussi pour les navets !)*



Des radis entre les salades

Toujours dans le même but, **je sème des radis entre les salades**. Les radis seront cueillis bien avant que les salades aient grossi et, avantage supplémentaire, les salades ont la propriété de faire fuir les altises, ces petites puces noires qui font des trous dans les feuilles des radis.

Quand je récolte une salade, je laisse les feuilles extérieures trop moches sur place, je coupe le « trognon » au ras du sol et je laisse les racines dans la terre. C'est bon pour le sol (en se décomposant, la racine va apporter de la matière organique et enrichir la terre) mais aussi, **j'aurai droit à une seconde récolte** ! En effet, la salade avant de mourir complètement, va faire repousser des petites feuilles qui seront délicieuses à consommer.



Repousse de salade



Trois laitues un peu à l'étroit

Si vous n'avez pas de potager mais juste un balcon, ou bien si vous voulez faire pousser quelques salades sur une terrasse abritée, c'est très facile d'en cultiver **dans un grand pot**. Comme vous pouvez le voir sur la photo, j'ai même bricolé une « serre » improvisée avec des bouteilles en plastique de 5 litres.

Votre calendrier de culture pour récolter des salades toute l'année

Voici un tableau qui vous permettra d'un coup d'œil de savoir quelles sont les salades faire pousser chaque mois de l'année. En fonction du climat de votre région, et avec l'expérience que vous aurez acquise en tâtonnant un peu les premières années, vous adapterez ces dates à votre potager.

Mois	Activités
Janvier	Les salades sont en repos végétatif. Quelques petites récoltes sont permises.
Février	Les jours commencent à rallonger. Les chicorées à feuille et les laitues d'hiver ainsi que la mâche reprennent doucement leur croissance. Des récoltes sont à nouveau possibles. Les premiers semis sont possible à l'intérieur de la maison et éclairés avec des lampes horticoles.
Mars	Si vous installez un petit tunnel nantais pour gagner quelques degrés de chaleur, vous pouvez commencer les premiers semis de laitue en extérieur. Sinon, c'est parfois plus simple d'acheter des plants de salades en jardinerie. Les récoltes de chicorées continuent et les laitues d'hiver commencent à pommer.

Avril	Le printemps est là et vous donne d'abondantes récoltes de chicorées et de laitues d'hiver. Repiquez vos semis de mars si vous en avez fait. Tous les quinze jours, semez ou achetez quelques plants de laitues de printemps, de laitues à couper ou de batavias pour échelonner les récoltes. Semez également toutes les « petites vertes » comme le mesclun ou les feuilles asiatiques.
Mai	Commencez à récolter les salades que vous avez semées ou repiquées en mars. Semez régulièrement un petit lot de batavias qui vont résister aux chaleurs de l'été.
Juin	Vous allez finir de cueillir les laitues de printemps. Continuez les semis/repiquages de salades pour l'été.
Juillet	Vous dégusterez les premières récoltes de salades d'été, comme des batavias bien craquantes (variété Iceberg ou Canasta). En période de canicule, arrêtez tout semis / repiquage. Dans les régions aux étés courts, vous pouvez même commencer à semer de la mâche et des chicorées à feuille pour l'hiver.
Août	Continuez de récolter vos salades d'été. En régions fraîches, repiquez les salades que vous avez semées en juillet et semez de nouvelles fournée de laitues pour l'automne. Dans les régions chaudes (au sud de la Loire), une fois les grosses chaleurs passées, vous pouvez reprendre les semis de laitues, et commencer les semis de mâche et de chicorées à feuille pour l'hiver.

Septembre	Vous allez terminer de récolter les salades d'été. Les laitues d'automne poussent plus vite qu'au printemps et vous commencerez à les déguster à la fin du mois. Repiquez ce que vous avez semé au mois d'août. Continuez à semer de la mâche. Vers la fin du mois, faites vos semis de laitues d'hiver, en une seule fois.
Octobre	Régalez-vous avec les dernières laitues d'automne. Commencez à récolter la mâche. Repiquez les laitues d'hiver.
Novembre	Continuez les récoltes de vos différentes séries de mâche et de laitues.
Décembre	Les salades entrent en repos végétatif et vont arrêter de pousser. Celles qui ont eu le temps de pommer (car semées en septembre) sont bonnes à récolter. Celles qui sont encore petites vont se mettre en pause, pour redémarrer leur croissance en février.

J'espère que vous avez trouvé ce mini-guide utile.



**Retrouvez chaque semaine mes conseils pratiques
pour faire un potager qui soit à la fois naturel et
productif.**

**Je vous dis à bientôt sur le site Potagerdurable.com
- Nicolas**

[Cliquer ici pour vous rendre sur le site PotagerDurable.com](http://PotagerDurable.com)