

Guide de culture: Laitues

Informations générales

Type de sol: Léger, frais et riche en humus

Exposition: Mi-ombre à plein soleil (selon saison)

Besoins en eau: Régulier et modéré

Plantes compagnes: carottes, radis, concombres, fraises, choux, oignons

Plantes à éviter: persil, céleri, tournesol

Calendrier de culture par région

Nord

Semis en intérieur: Janvier, Février, Mars, Avril, Septembre, Octobre

Repiquage en extérieur: Mars, Avril, Mai, Juin, Septembre, Octobre

Semis direct: Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Septembre

Récolte: Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Septembre, Octobre, Novembre, Décembre

Centre

Semis en intérieur: Janvier, Février, Mars, Avril, Septembre, Octobre

Repiquage en extérieur: Mars, Avril, Mai, Juin, Septembre, Octobre

Semis direct: Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Septembre

Récolte: Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Septembre, Octobre, Novembre, Décembre

Sud

Semis en intérieur: Janvier, Février, Mars, Septembre, Octobre, Novembre, Décembre

Repiquage en extérieur: Février, Mars, Avril, Septembre, Octobre, Novembre, Décembre

Semis direct: Février, Mars, Avril, Mai, Septembre, Octobre, Novembre

Récolte: Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Septembre, Octobre, Novembre, Décembre, Janvier, Février

Méditerranée

Semis en intérieur: Janvier, Février, Septembre, Octobre, Novembre, Décembre

Repiquage en extérieur: Février, Mars, Octobre, Novembre, Décembre

Semis direct: Février, Mars, Avril, Septembre, Octobre, Novembre, Décembre

Récolte: Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Septembre, Octobre, Novembre, Décembre, Janvier, Février

Guide étape par étape

Préparation

1. Choix des variétés

Sélectionnez des variétés adaptées à la saison: laitues de printemps, d'été (résistantes à la montée en graines), d'automne ou d'hiver.

2. Préparation du sol

Travaillez finement le sol sur 15-20 cm de profondeur. La laitue apprécie un sol meuble, riche en humus et frais.

3. Amendement

Incorporez du compost bien décomposé ou du fumier très mûr. La laitue est gourmande en matière organique mais sensible aux excès d'azote frais.

4. pH du sol

Vérifiez que le pH est entre 6,5 et 7,5. Un sol légèrement acide à neutre est idéal pour la laitue.

5. Planification des successions

Prévoyez des semis échelonnés toutes les 2-3 semaines pour assurer une production continue tout au long de la saison.

Semis

1. Semis en intérieur

Semez en caissettes ou en plaques alvéolées à 0,5 cm de profondeur. Maintenez le terreau humide à une température de 15-18°C.

2. Semis direct

Semez en lignes distantes de 25-30 cm, à 0,5 cm de profondeur. Éclaircissez quand les plants ont 2-3 vraies feuilles.

3. Semis à la volée

Pour les variétés à couper, semez à la volée sur un lit bien préparé et recouvrez légèrement de terreau fin.

4. Arrosage

Arrosez en pluie fine pour ne pas déplacer les graines. Maintenez une humidité constante jusqu'à la levée (4-8 jours).

5. Protection

Protégez les semis précoces ou tardifs avec un voile de forçage, des cloches ou un tunnel pour accélérer la croissance.

Repiquage

1. Moment du repiquage

Repiquez quand les plants ont 3-4 vraies feuilles, généralement 3-4 semaines après le semis.

2. Préparation des plants

Arrosez bien les plants quelques heures avant le repiquage pour faciliter l'extraction et limiter le stress.

3. Espacement

Respectez un espacement de 25-30 cm entre les plants pour les laitues pommées, 20-25 cm pour les autres types.

4. Profondeur

Plantez à la même profondeur qu'en pépinière, en veillant à ne pas enterrer le collet pour éviter la pourriture.

5. Arrosage post-repiquage

Arrosez abondamment juste après la plantation pour favoriser la reprise et éliminer les poches d'air autour des racines.

Croissance

1. Arrosage régulier

Arrosez fréquemment mais légèrement pour maintenir le sol frais sans détrempier. Un manque d'eau rend les feuilles amères.

2. Moment d'arrosage

Privilégiez l'arrosage tôt le matin ou en soirée, en évitant de mouiller le feuillage par temps chaud pour prévenir les maladies.

3. Binage et désherbage

Binez régulièrement entre les rangs pour aérer le sol et éliminer les mauvaises herbes qui concurrencent la laitue.

4. Paillage

Appliquez un paillis léger pour conserver l'humidité, limiter les mauvaises herbes et éviter que la terre n'éclabousse les feuilles.

5. Protection contre la chaleur

En été, protégez les plants du soleil direct avec une toile d'ombrage ou en les cultivant à mi-ombre pour ralentir la montée en graines.

Entretien

1. Surveillance des ravageurs

Contrôlez régulièrement la présence de limaces, escargots et pucerons. Intervenez manuellement ou avec des méthodes biologiques.

2. Prévention des maladies

Évitez l'humidité excessive du feuillage et l'arrosage tardif le soir pour prévenir le mildiou et la pourriture grise.

3. Rotation des cultures

Ne replantez pas de laitues au même endroit avant 2-3 ans pour éviter les maladies et l'épuisement du sol.

4. Fertilisation

Un apport léger d'engrais organique peut être bénéfique si la croissance ralentit, mais évitez tout excès d'azote.

5. Couverture hivernale

Pour les cultures d'automne-hiver, protégez les plants avec un tunnel, une cloche ou un voile d'hivernage en cas de gel annoncé.

Récolte

1. Moment optimal

Récoltez les laitues pommées quand la pomme est ferme mais avant qu'elle ne commence à monter. Les laitues à couper peuvent être récoltées feuille par feuille.

2. Technique de récolte

Coupez la plante entière au ras du sol avec un couteau bien aiguisé, ou prélevez les feuilles extérieures pour les variétés à couper.

3. Heure de récolte

Récoltez tôt le matin quand les feuilles sont bien turgescentes et les températures encore fraîches pour une meilleure conservation.

4. Récolte par temps humide

Évitez de récolter par temps de pluie ou lorsque les plants sont mouillés pour limiter les risques de pourriture pendant le stockage.

5. Récolte échelonnée

Pour les laitues à couper, récoltez régulièrement les feuilles extérieures pour stimuler la production de nouvelles feuilles.

Conservation

1. Préparation

Éliminez les feuilles abîmées ou jaunies, mais ne lavez pas les laitues avant de les stocker pour éviter la pourriture.

2. Réfrigération

Enveloppez la laitue dans un linge ou papier absorbant légèrement humide, puis dans un sac perforé au réfrigérateur (bac à légumes).

3. Durée de conservation

Une laitue fraîchement récoltée se conserve 3-7 jours au réfrigérateur selon les variétés. Les laitues romaines et batavias se conservent mieux.

4. Conservation des graines

Pour produire vos graines, laissez monter en fleurs quelques plants choisis parmi les plus beaux. Récoltez les graines quand elles sont sèches.

5. Transformation

La laitue se consomme principalement fraîche, mais peut être brièvement sautée ou ajoutée aux soupes et potages en fin de cuisson.