



La laitue

> Les caractéristiques

Famille : Composées
Couleurs des fleurs : jaune
Exposition : soleil
Type de sol : léger, riche en humus
Type de végétation : annuel
Plantation : toute l'année
Récolte : toute l'année

> Histoire

La laitue fait partie de la famille des composées tout comme l'artichaut ou la chicorée.

Cette plante potagère serait consommée depuis le 5^e millénaire avant notre ère. Les Romains en raffolaient et son nom dérive du latin « lactus », « lait », référence au liquide blanc qui sort de ses tiges lorsqu'on les coupe.

Connue en France depuis le Moyen-Âge, elle semble disputer à la carotte le rang de 3^e légume le plus consommé de France !

On distingue 4 grands types, regroupant chacun de très nombreuses variétés :

les laitues pommées, romaines, à couper et asperges. Ces deux dernières ne pomment pas.

La Batavia, la Reine de mai, sont des pommées, la Blonde maraîchère, la Rouge d'hiver sont des Romaines, la Feuille de chêne blonde ou verte, la Frisée de Beauregard sont des laitues à couper, la Celtuce est une laitue asperge.

> Culture

La laitue pousse facilement et dans beaucoup de régions de France, où les semis peuvent se faire toute l'année, si l'on choisit les variétés adaptées à chaque saison.

Généralement, on conseille de semer de janvier à septembre (à partir de mars pour le plein air). Il ne faut pas trop enfoncer la graine dans le sol, mais tasser un peu et recouvrir la graine de terre.

On peut également acheter des plants de salade en godets à repiquer en pleine terre.

Dans le jardin, dit que la laitue fait bon ménage avec les radis, les oignons, les melons, les cornichons, le concombre...

> Entretien et récolte

Déssherbez et éclaircissez dès que vous avez des jeunes plants en laissant au moins 20 cm entre chaque pied. La laitue demande des arrosages fréquents. Elle n'aime pas les grosses chaleurs qui la font monter en graines.

Si vous avez semé en pleine terre, vous récolterez 2 à 3 mois après le semis. Si vous avez semé sous serre, un

mois après. Si vous avez repiqué des plants, quelques semaines après...

La laitue se conserve peu de temps, il faut donc la cueillir ou l'acheter et la manger tout de suite !

> **Maladies et nuisibles**

Botrytis, courtilières, limaces, mildiou, noctuelles, pucerons.