

# Laitue



## Description

Consommée en grande majorité crue, en salade, la laitue sait apporter la fraîcheur nécessaire à vos plats !

Demandant peu d'entretien, la culture de la laitue est très facile à réaliser, même pour un jardinier débutant.

De plus, la laitue possède de nombreux bienfaits, elle est riche en vitamines, fer, calcium, phosphore et en manganèse.

## Arrosage



Arroser régulièrement dans le but de garantir un sol toujours humide.



Ne pas mouiller le feuillage pour préserver la plante des parasites.

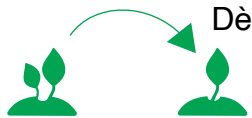
## Semis

1



Semer en lignes : creuser des sillons de 1 à 2 cm de profondeur, espacés de 30 cm. Déposer les graines et recouvrir de terre. Arroser en fine pluie.

2



Dès que 4-5 feuilles apparaissent, garder seulement les plants les plus vigoureux.

## Entretien

Sarcler et biner régulièrement de manière à limiter les mauvaises herbes et l'arrivée de certains ravageurs.

Si la présence d'escargots ou de limaces est trop importante, un filet peut être installé.

La mise en place d'un paillage permettra de réduire la fréquence des arrosages.



## Récolte



La récolte s'effectue environ 2 mois après le semis au fur et à mesure des besoins.

Les laitues doivent être bien formées avant de les couper avec un couteau, au-dessus du collet. Cette coupe permettra de nouvelles pousses pour une prochaine récolte.

## Conseils

Quelques plantes peuvent être associées aux laitues afin de les protéger des nuisibles et de garantir leur croissance : des aromatiques avec l'aneth, mais aussi la betterave, la carotte et le concombre.

Plantes compagnes ✓



À éviter ✗

