

Mâche

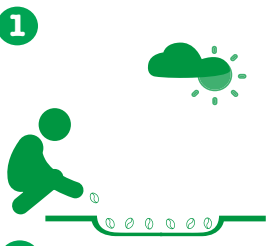


Description

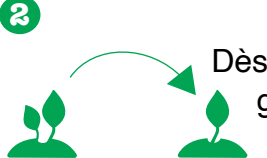
La mâche est reconnaissable par ses feuilles vertes foncées et son goût plutôt prononcé.

Tout comme la laitue, la mâche apporte de la fraîcheur dans nos assiettes. Elle possède également de nombreux bienfaits, avec notamment ses apports en vitamines et minéraux.

Semis



1 Semer en lignes : creuser des sillons de 1 à 2 cm de profondeur, espacés de 25 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.

Arrosage



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



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

Récolte



La récolte s'effectue entre 2 à 3 mois après le semis au fur et à mesure des besoins.

Les mâches doivent être bien vertes et bien formées, avant de les couper avec un couteau, au-dessus des racines. Cette coupe permettra de nouvelles pousses, pour une prochaine récolte.

Conseils

Quelques plantes peuvent être associées aux mâches afin de les protéger des nuisibles et de garantir leur croissance : le poireau, le céleri, l'oignon et la carotte.

Plantes compagnes ✓



À éviter ✗

