

## Compte-rendu - Demi-journée technique

### « Sélectionner et reproduire les variétés paysannes de laitues et de chicorées »





**MARDI 5 JUILLET 15H**

*Demi-journée technique*

**Sélectionner et reproduire les variétés paysannes de laitues et de chicorées**

15h - Partie théorique - La SALLE, à Bize-Minervois  
Présentation et échanges sur les semences adaptées à nos climats

18h - Partie terrain - Mailhac  
Observation des porte-graines à différents stades d'avancement  
Démonstration d'une récolte sur porte-graines de laitue  
Extraction et tri (selon la maturité des graines et la météo)

20h - Apéro

Bize-Minervois (11)  
Mailhac (11)

Gratuit, ouvert à toutes et tous

Sur inscription : [melissa@chemincueillant.org](mailto:melissa@chemincueillant.org) / 07.66.46.42.80

**Date :** 05/07/2022

**Lieu :** Bize-Minervois, Mailhac (11)

**Intervenant :** Johann Lecocq, maraîcher/arboriculteur à Mailhac

#### Partie 1 : les Astéracées, une famille du potager et de plantes à fleurs (biodiversité)

Autrefois les Astéracées s'appelaient les Composées en référence à leurs inflorescences, un ensemble de plusieurs fleurs regroupées en un seul et même capitule.

#### Les laitues

La plupart des Astéracées sont allogames : elle se croisent entre elles et génèrent des hybrides, à l'exception des laitues qui sont autogames : chaque fleur s'autoféconde, ce qui facilite la reproduction de leurs semences :

- Il y a peu de croisements indésirables
- Il y a moins de brassage génétique, ce qui permet de conserver des populations assez homogènes

La contrepartie de l'autogamie, c'est qu'il faut néanmoins partir d'une large base génétique de sélection si on veut pouvoir les multiplier.

Un problème qui survient souvent avec les laitues, c'est la montée en graines trop précoce. Pour contre-sélectionner la sensibilité à la montaison, on peut éliminer les premières qui montent en graines en faisant toutefois attention de ne pas sélectionner les plus grosses salades car c'est souvent celles qui monteront le plus vite. L'astuce serait plutôt qu'on sélectionne, parmi les grosses graines, celles qui ne monteront pas en graines précocement. Si toutefois il peut arriver de rater ses laitues, il ne sert à rien de pousser la sélection des semences au risque de mal sélectionner, mieux vaut laisser tomber.

A noter que la conservation de la salade dépend beaucoup du moment de la cueillette : tôt le matin ou tard le soir.

**Présentation de la revue Nature et Progrès Belgique sur la laitue Perpignane (2020), consultable [ici](#) en version PDF.**

Quelques extraits :

*« Si on veut avoir de bonnes graines dans le nord, il faut semer sur couche dès le mois de février »*

*« Notons, à ce propos, que sous nos latitudes les laitues destinées à la multiplication ne peuvent être semées après le 10 avril. Par prudence, il vaut encore mieux avoir terminé ses semis à la fin mars car la floraison n'est possible que lorsque la longueur du jour est égale ou dépasse douze heures, soit entre les équinoxes de printemps - 20, 21, 22 mars - et d'automne - 21, 22 septembre. Les semis réalisés après le 10 avril ne permettent pas à la floraison d'aboutir pendant cette période et les fleurs avortent. Cela implique que les variétés d'été et d'automne, destinées à la production de semences, doivent être semées bien plus tôt que ce qui est prévu pour les récoltes estivales et automnales, soit entre avril et aout. »*

Dans le nord donc, il vaut mieux planter les dernières graines avant juin si on veut que la salade fasse son cycle complet avant l'arrivée du froid. Les laitues d'hiver qui se sèment à l'automne arriveront, elles, sans problème à donner de la semence au printemps suivant.

Dans cette revue, on comprend aussi que la Perpignane a effectué une remontée vers le Nord au fil du temps : *« une lente remontée vers l'Europe septentrionale »*. C'est le cas de plusieurs espèces qui ont besoin de s'adapter au chaud (c'est bien moins le cas d'autres espèces potagères, comme l'aubergine), et c'est aussi une astuce/indication sur le choix de nos variétés à multiplier pour la semence : plutôt sélectionner des variétés qui ont récemment évolué dans des latitudes plus basses que les notre.

### **Quelques catalogues où se fournir les semences paysannes de laitues**

- Los Refardes : catalogue en catalan et en français. Néanmoins, à noter que les descriptions sont moins complètes dans le catalogue en français.
- Germinance
- Collectif des semeurs du Lodévois
- Association l'Era

## Les laitues de printemps

Pour les laitues de printemps, le semis est réalisé entre janvier et mars et la récolte avant la fin du mois de juin.

| Laitues de printemps |   |   |         |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----------------------|---|---|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| J                    | F | M | A       | M | J | J | A | S | O | N | D |
| Semis                |   |   | Récolte |   |   |   |   |   |   |   |   |

Leur résistance à la sécheresse et à la chaleur sont assez limitées. En voici quelques variétés qui réussissent assez bien en Minervois :

- 3 Ulls : laitue de printemps à 3 cœurs
- La Radichetta ou La Cressonnette marocaine
- La Llengua de bou
- La Maimo
- Roma del Prat
- La Verte Maraîchère (attention à la conservation après la cueillette)
- La Rouge Cévenole (très tendre)
- La laitue de Peyremale (batavia pas très grosse et pas très cloquée)
- La laitue de l'abreuvoir (Félines-Minervois)
- La sucrine
- Carxofet (association L'era) : récolte rapide, en 45 jours

## Les laitues d'été

La laitue d'été se sème en mars et se récolte en juin.

| Laitues d'été |   |       |   |   |         |   |   |   |   |   |   |
|---------------|---|-------|---|---|---------|---|---|---|---|---|---|
| J             | F | M     | A | M | J       | J | A | S | O | N | D |
|               |   | Semis |   |   | Récolte |   |   |   |   |   |   |

En voici quelques exemples :

- La Merveille d'été ou Merveille de Vérano (vente chez Germinance)
- Llengua de bou ou Langue de bœuf : une laitue d'été assez rapide
- Maimo : laitue d'été qui ressemble à la sucrine

## Les laitues d'hiver

Laitue d'hiver : semis en septembre, octobre et récolte en décembre, janvier, février ou mars selon la date du semis.

| Laitues d'hiver |   |   |   |   |   |   |   |       |   |   |   |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|-------|---|---|---|
| J               | F | M | A | M | J | J | A | S     | O | N | D |
| Récolte         |   |   |   |   |   |   |   | Semis |   |   |   |

Quelques exemples :

- Mouchetée de Salasque (Collectif des semeurs du Lodevois)
- La Rougette de Montpellier
- La Merveille d'hiver

## La chicorée

Les chicorées ne montent pas en graines en 1<sup>ère</sup> année, sauf si le semis est trop précoce et qu'il a fait trop chaud, comme ça a été le cas pour les scaroles cette année.

Elles sont allogames et entomophiles : elles se croisent entre elles et sont pollinisées par les insectes. Pour éviter l'hybridation, la distance préconisée est de 500 m.

Il existe 2 espèces différentes de chicorée cultivée : *Cichorium endivia* (dont font partie les scaroles et les frisées) et *Cichorium intybus* (dont font partie les endives et les chicorées dites sauvages qui donnent de belles pommes à cœur tendre).

Quelques exemples de chicorées pommées à cœur tendre :

- La pain de sucre (pointue)
- Rouge de Verone (pomme rouge bien dense)
- Chiogga (plus ronde que la Rouge de Vérone)
- Bianca Invernale (vert clair rosé) : repousse du cœur après le lièvre.

Points de vigilance :

- Pour les commandes auprès de Germinance : demander que la semence n'excède de pas 2 ans. Au-delà, le taux de germination n'est pas satisfaisant.
- Les ravageurs : les lièvres peuvent consommer 200 chicorées en 3 nuits. Les laitues et chicorées, une fois montées en graines, redonnent de l'appétit aux animaux, particulièrement en début d'été chez les ânes et les chevaux, au moment où leur alimentation est très sèche et peu appétante. L'amertume de la chicorée réactive le foie et la sécrétion de bile.

Le semis des chicorées pommées à cœur tendre est réalisé en juillet et la récolte entre novembre et mars.

| Chicorées paumées à cœur tendre |   |   |   |   |   |       |   |   |   |   |   |
|---------------------------------|---|---|---|---|---|-------|---|---|---|---|---|
| J                               | F | M | A | M | J | J     | A | S | O | N | D |
| Récolte                         |   |   |   |   |   | Semis |   |   |   |   |   |

## Partie 2 sur le terrain : récolte des portes graines de laitue

- Sur la parcelle de maraîchage de Johann, à Mailhac (11)

Observation des laitues en cours de montaison (= montée en graines).



La Merveille d'été



La Rouge cévenole

- Sur sa parcelle d'oliviers pour la récolte des portes graines de laitue

La récolte des portes graines s'effectue au sécateur, les portes graines sont placés dans un grand contenant, tête en bas. Pour les égrainer, on peut utiliser les parois d'une poubelle ou d'un contenant assez large et taper les portes graines contre les parois pour faire tomber les graines au fond du contenant. Les semences sont ensuite tamisées (plusieurs tamis de mailles différentes pour évacuer tous les débris végétaux) jusqu'à ce que les graines soient propres. Un dernier tri à la soufflette peut être réalisé pour éliminer les dernières impuretés de taille identiques aux graines, mais plus légères. Les professionnels font cette étape avec une colonne à air, c'est plus efficace.

Il faut bien s'assurer que les graines soient sèches et que tous les insectes aient quitté le contenant. Pour une meilleure conservation, on peut les passer au congélateur, puis les y repasser 10 jours plus tard pour tuer les derniers insectes. La conservation des semences de laitue va de 2 à 5 ans.