



Semences biologiques de *Lactuca sativa*, Laitue à couper



Caractéristiques principales

- Nom latin :** *Lactuca sativa* var. *crispa* Riccio Lallo (Redina)
Nom vernaculaire : Laitue Riccio Lallo (Redina), Laitue à couper
Lieu de culture : Culture en pot - Balcon & Terrasse, *Serre froide, *Jardin tempéré, Potager & Verger, *A protéger en hiver
Hauteur : 15 à 25 cm
Emprise au sol : 20 à 30 cm
Type de plante : Se ressème tout seul, Plante annuelle (cycle de vie sur 1 an)
Port : En touffes
Feuilles : Feuilles rouges, légèrement découpées, gaufrées, sans amertume, très tendre.
Flours : Fleurs jaunes.
Recommandations : Craint la sécheresse.
 Associations négatives : le céleri, le cresson, le persil.

Culture

- Exposition :** Ensoleillé, Mi-ombre
Substrat / Sol : Riche, fertile & humifère, *Humifère, Bien drainant, Frais (garde un certain temps l'humidité après arrosage & pluie)
Arrosage (plante adulte) : 4/5 Arrosage abondant, 2/5 Arrosage moyen
Maladies / Ravageurs : Fonte des semis, Chenilles, Ver blanc ou gris, Limaces, Pourriture du collet (maladie cryptogamique), Escargots, Pucerons
Culture au jardin : Le semis en pleine terre donne des plants plus résistants, moins sensibles à la montée en graines.
Culture en pot : Oui
Conseils du comptoir des graines : Culture facile dans des pots de 20 cm de profondeur. Arrosez régulièrement.
 Les feuilles se consomment crues en salade ou cuites comme les épinards.

Semis

- Facilité semis :** 1 Facile - voir aussi les conseils de semis généraux dans le menu
Mode de semis : **Semis direct en place :** de février à juillet
 Protection du froid : semis de février à avril
 Sol : garder humide jusqu'à la germination
 Eclaircir et repiquer : les plants de plus de 4 feuilles, à 20 cm
Semis sous abri : février à septembre, 12°C à 15°C
 Substrat : mélange terreau spécial semis et sable, humide mais non trempé, irrigation par le bas, couvercle transparent jusqu'à la levée, aérer
 Profondeur : 5 mm, tasser légèrement
 Couvert : fine couche de sable
 Luminosité : ombre
 Plantation en place : les plants de plus de 4 feuilles
Etaler la production : semer toutes les 2 à 3 semaines
Durée de germination : 3 à 10 jours
 Sensible à la pourriture du collet.

En savoir plus

- Origine :** Amérique du nord, Amérique du Sud
Intérêt : *Permaculture, *Feuillage, *Comestible
Recolte : Récoltez les feuilles au fur et à mesure de vos besoins, d'abord sur l'extérieur du pied, toujours en coupant au-dessus du collet. Arrosez après chaque récolte pour que les feuilles repoussent bien.
Conservation : 2 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.
Propriétés : Très digeste. Riche en antioxydants, vitamine B9 et C, bêta carotène, calcium, potassium, magnésium.
 *
 *Attention : Les informations ci-dessus ne sont données qu'à titre indicatif. Consultez un pharmacien ou un médecin avant toute ingestion, inhalation ou application d'un produit végétal. Le Comptoir des Graines décline toute responsabilité en cas de mauvaise utilisation des produits vendus.