



International Union of Soil Sciences

Miss laitue (*Lactuca sativa*)

Auteurs: David Balabán, María Elisa Ross, Daiana Romero, José Riveros et Diego Legno.

Chaire d'horticulture, Faculté des sciences Agricoles, Universidad Nacional del Rosario. IICAR.CONICET.

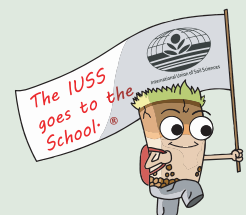
Traduction: Jean Pierre Commeau. Société des Sciences du Sol du Canada.



**International
Decade of Soils**
2015-2024



AACCS
ASOCIACION ARGENTINA
CIENCIA DEL SUELO



Salut! Je suis *Lactuca sativa*, mais mes amis m'appellent laitue. Je vous invite à découvrir ensemble comment cultiver dans vos jardins.



La laitue est cultivée pour ses feuilles, qui peuvent avoir une couleur qui varie du **vert clair-jaunâtre au vert foncé ou rougeâtre**.



Sa consistance peut être de **rustique et épaisse à tendre et fine** (beurrée).



Elle est riche en vitamines A, E, C, B1, B2 et B3, ainsi qu'en calcium, magnésium, sodium et potassium.



Consommer 100 grammes de laitue contribuera à l'organisme la quantité quotidienne de vitamine A et de bêta-carotène nécessaire.

Semis: le début de la culture peut se faire en mettant les graines directement dans le sol ou au moyen de semis puis repiquage. Il n'est pas conseillé de semer à une profondeur supérieure à 1 cm car l'émergence des plants est difficile. La distance entre les plantes doit être de 30 cm.



Jours de la plantation à la récolte: de 30 à 120 jours, selon le type de laitue et la saison de l'année.

Elle préfère les **climats tempérés frais** avec des températures de **13 à 18 °C**.



L'irrigation doit être modérée en automne / hiver et abondante au printemps / été.



À prendre en compte! En automne-hiver, les feuilles peuvent être brûlées par le gel. Au printemps-été, la germination peut échouer et les feuilles peuvent être endommagées en raison de températures élevées.



Les insectes qui peuvent affecter sont principalement les thrips et les pucerons.



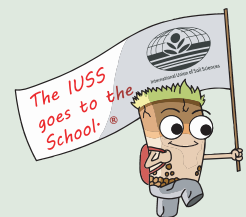
Récolte: lorsque les plantes ont atteint leur taille maximale, avant les feuilles commencer à jaunir. La récolte se fait en **coupant la plante au niveau du sol** en utilisant un couteau **TOUJOURS SOUS LA SUPERVISION D'UN ADULTE** et en enlevant les feuilles extérieures sales ou endommagées. S'il est conservé au réfrigérateur avec de l'humidité, il peut se conserver jusqu'à 2 semaines.



REMARQUE: Les **thrips** sont des insectes qui affectent diverses cultures, et les **pucerons** sont également de petits insectes qui sucent la sève de la plante.



International Union of Soil Sciences



Éditeur: Dr. Laura Bertha Reyes Sánchez

#LeSolC'estLaVie