



LE JOURNAL DES PETITS PLANTEURS

DOSSIER DU MOIS

A CHACUN SA SALADE !



DÉFINITION

Le mot « salade » existe depuis longtemps. Il désigne de nombreuses sortes de « légumes feuilles ». A l'époque antique, les Romains parlaient déjà « d'herbes potagères salées ». En France, le mot existe depuis 1335 !

PAROLE DE JARDINIER :

« UN BON JARDINIER FAIT POUSSER DE LA SALADE TOUTE L'ANNÉE ! ON PEUT SEMER, RÉCOLTER ET MANGER DE LA SALADE À TOUTES LES SAISONS. »

DE NOMBREUSES VARIÉTÉS EXISTENT :

- | | |
|---------------|-----------------------|
| 1 - Roquette | 9 - Feuilles de chêne |
| 2 - Pissenlit | 10 - Frisée |
| 3 - Mâche | 11 - Laitue |
| 4 - Cresson | 12 - Pourpier |
| 5 - Iceberg | 13 - Lollo rosa |
| 6 - Scarole | 14 - Rougette |
| 7 - Endives | 15 - Romaine |
| 8 - Batavia | |



Attention, certaines laitues ne poussent qu'au printemps et en été. D'autres salades, elles, poussent surtout en hiver.



COMMENT CULTIVER TA SALADE ?



LA CROISSANCE DURE SEULEMENT 8 À 10 SEMAINES !

ETAPE 1 :

CHOISIR SES GRAINES



En fonction des variétés, les graines peuvent être brunes, blanches ou bien noires. Au printemps, entre le 21 mars et le 21 juin, tu peux planter des laitues ou des batavias.

ETAPE 2 :

PREPARER LE SOL ET SEMER



Si tu plantes directement en terre tu dois d'abord remuer le sol, l'aérer avec un croc, puis ajouter des engrais (terreau, fumier...) pour enrichir le terrain. Quand le sol est chaud, plante tes graines. Il faut 25 cm entre chaque graine. Semer, tasser puis arroser beaucoup.

Si tu commences par cultiver ta salade dans des pots : les 20 premiers jours, le temps du semis, tu peux faire pousser 3 graines par petit pot placé devant ta fenêtre, au soleil. Ensuite, quand la graine a germé et que des pousses apparaissent, il est temps de « repiquer ». A toi de déterrer délicatement chaque plant sans abîmer ses racines et tout mettre directement en terre.

ETAPE 3 :

ENTRETIEN REGULIEREMENT !



Protéger les salades des grands froids, et des grosses chaleurs.



Arrosage régulier en pluie fine (avec un petit arrosoir) 2 à 3 fois par semaine. Les salades sont gourmandes en eau !



Enlever les mauvaises herbes au fur et à mesure car elles sont envahissantes et risquent d'étouffer et de tuer la salade.



Faire fuir les escargots et les limaces qui mangent les feuilles ! (marc de café, cendres de bois, bière, chanvre, granulés spéciaux...)

ETAPE 4 :

RECOLTER !



Au bout de 8 à 10 semaines, tu peux récolter ! Avant de la manger avec tes amis ou ta famille, n'oublie pas de la laver pour enlever les insectes microscopiques !

RIGOLO !

ON DIT QUE LES SALADES "POMMENT" ! C'EST QUAND DE NOMBREUSES FEUILLES POUSSENT POUR PROTÉGER LE BOURGEON CENTRAL QUI EST SITUÉ AU CŒUR DE LA PLANTE.

BON POUR LA SANTÉ !



Manger une salade, **c'est bon pour le corps**. Ces végétaux sont très riches en vitamines (B ou C), en calcium et en minéraux. Pas besoin de les cuire ! A table, on les déguste souvent avec une sauce (vinaigre, huile, sel, poivre, moutarde...) pour leur donner du goût.



BESOIN D'UN CONSEIL ?

Tu peux contacter :

M^{me} Sabrina LÉPINE par email : slépine@mairie-neullyplaisance.com

Mairie de Neuilly-Plaisance

6 rue du Général de Gaulle
93360 NEULLY-PLAISANCE
Tél. : 01 43 00 96 16, poste 431
www.mairie-neullyplaisance.com

CADEAU !

En tant que membre du *Club des Petits Planteurs*, tu reçois ce mois-ci un sachet de graines de salades.



Ce cadeau t'est offert par le Groupement National Interprofessionnel des Semences et Plants (GNIS).



A toi de jouer, maintenant c'est toi qui jardines !

PARTICIPE !

L'équipe du Potager à Partager recherche des bénévoles supplémentaires pour cultiver régulièrement une parcelle au Parc des Co-teaux d'Avron dans les mois à venir. Plus d'infos ?

Paul HERVIOU au 06.82.48.36.20

