

La salade de blé

Probablement issue du Nord de l'Afrique ou de l'Ouest de l'Asie cette salade (*Valerianella olitor*), de la famille des valérianacées, est à l'origine une mauvaise herbe. Son nom vient du fait qu'elle pousse spontanément dans les champs de blé, où les paysans la cueillaient afin de la consommer. On l'appelle aussi mâche ou doucette.

Cultivée depuis l'Antiquité en Égypte, elle ne l'est en Europe qu'à partir de la Renaissance.

On retrouve d'ailleurs la salade de blé représentée sur les parois des tombeaux égyptiens, dès le Ve siècle avant notre ère.

Malgré sa douceur et sa richesse en oméga3, elle fut longtemps considérée comme une nourriture paysanne et rustique. Il faut attendre la seconde moitié du XIXème siècle pour la voir apparaître au menu des grandes tables. Sélectionnée au fil des siècles, sa rosette est plus touffue, ses feuilles plus larges et plus tendres que celles de la salade de blé sauvage.

COMMENT LA CULTIVER ?

Semis

Clair, de juillet à septembre.

en ligne (tout les centimètres avec 15 cm entre les ligne) ou à la volée.

Recouvrir d'un centimètre de terre fine ou de terreau puis damer fortement le sol, la mâche apprécie plutôt les terre ferme.

Suivi des cultures

Maintenir le sol frais. Éclaircir lorsque les plans ont quatre feuilles.

Biner régulièrement, arroser si nécessaire.

Recolte

A partir de novembre ou décembre, il suffit de couper les feuilles avec un couteau ou une paire de ciseaux en veillant bien à ne pas prélever le cœur. Des feuilles repousseront et vous pourrez peut-être effectuer une seconde récolte avant la montée en graines vers le mois de mars.

Trucs

Pour avoir naturellement des nouvelles pousses l'hiver suivant, laissez-la grainer au printemps. Pendant la belle saison, les graines entre en dormance. Quand les nuits deviennent plus froides et quand l'humidité revient, elles germent et les petites rosettes de feuilles se développent durant l'automne et l'hiver.

Pour faciliter la levée des semis, on peut faire germer les graines au préalable.

Planter la salade de blé après une autre culture, cela vous permettra à la fois de couvrir le sol du potager et de bien le « rentabiliser ».



Le choix des espèces et leurs variétés

Préférer une mâche à petite graine qui résistera aux gelées vous donnera la possibilité de récolter de la salade en hiver, ce qui est à cette saison, un réel plaisir.

Les variétés dites « à grand développement » résistent peu au froid :

A grosse graine, D'Italie à feuilles de laitue, Valgros...

Les variétés « à petit développement » sont résistantes au froid :

A petite graine, Verte à cœur plein, Coquille de Louviers, Verte de Cambrai...

