

La salade star de l'hiver

En hiver, elle est souvent une entrée de choix délicate, - qu'elle soit servie pure ou en combinaison avec des lardons et un œuf : il s'agit bien évidemment de la mâche.

Généralités

La mâche est populaire et très cultivée en Angleterre, en Hollande, en Italie, en France et en Allemagne. Depuis quelques temps, on la cultive également au Luxembourg.

La principale période de récolte de la mâche en plein champ s'étend d'octobre à fin février. La mâche est résistante au froid. Elle se caractérise par une teneur élevée en vitamine C et en fer. Les plus fins gourmets diront qu'un arôme de noisette s'en dégage en raison de sa teneur élevée en huiles essentielles.



Un légume peu compliqué

La mâche est un légume plaisant et peu compliqué. À condition qu'elle soit semée dans un lieu ensoleillé, elle prospère sur presque tous les sols.

Elle n'est pas non plus très exigeante en ce qui concerne les nutriments et constitue donc une parfaite seconde culture à la fin de l'automne, pour conclure l'année de jardinage.

Semis

Elle peut être semée aussi bien en ligne qu'à la volée. Néanmoins, nous recommandons le semis en ligne, plus simple à entretenir. Il est également conseillé de toujours éliminer les mauvaises herbes.

Il est essentiel de veiller à ce qu'il y ait toujours un espace compris entre 10 et 15 centimètres entre les rangées, faute de quoi les plantes ne peuvent pas pleinement s'épanouir. Pour le semis, nous recommandons de creuser un petit sillon d'environ 1 centimètre de profondeur avec un bâton et d'y répartir les graines d'une manière régulière. Après le semis, tassez légèrement la terre avec une planche car les graines requièrent un bon contact avec le sol.

Entretien

La semence de mâche a besoin d'environ trois à quatre semaines pour germer. Pendant cette période, il faut absolument éviter que les jeunes plants dessèchent. Grâce à la rosée qui se forme en automne, la plante dispose généralement de suffisamment d'eau. Mais il faut toutefois la garder à l'œil. Si vous ne voulez pas prendre de risque, vous pouvez utiliser une protection contre l'évaporation comme par ex. un voile non tissé ou un film perforé. Mais là aussi, rien ne saurait remplacer une surveillance régulière. Si les plantes sont trop humides, elles risquent de développer des maladies fongiques. En principe la mâche ne nécessite pas de fertilisation.

Récolte

Veillez à ne pas récolter la mâche en période de gel, car le gel peut la ramollir très rapidement. Mais la mise en place d'un voile vous permet de la récolter même en cas de faibles gelées.

Afin d'éviter que la mâche ne convertisse inutilement des nitrates en nitrites, il est recommandé de ne la récolter que le soir afin qu'elle profite pleinement de l'ensoleillement de la journée.

Coupez les feuilles de salade avec un couteau juste au-dessus de la racine pour éviter que les feuilles ne se séparent.

Les jardiniers de « Eist Uebst a Geméis » vous souhaitent une récolte abondante et goûteuse.