SALADES ET LAITUES

RÉCOLTER, CONSERVER ET RESSEMER LEURS GRAINES

Choisir → Laisser monter → Fleurir → Laisser mûrir → Récolter → Sécher → Extraire → Trier → Conserver → Ressemer

LE PRINCIPE

Une seule laitue laissée jusqu'au bout de son cycle peut produire un grand nombre de graines.

IMPORTANT

Évitez les hybrides F1 si vous souhaitez renouveler fidèlement votre réserve année après année. Privilégiez des variétés reproductibles et stables.

1 CHOISIR LES BONNES VARIÉTÉS

- Variétés reproductibles ou à pollinisation libre.
- Plants sains et vigoureux.
- Laitues représentatives de la variété.
- Bien adaptées à votre terrain et à votre climat.
- Plusieurs plants si possible pour préserver la diversité.



2 ACCEPTER LA MONTÉE EN GRAINES

Laissez quelques plants poursuivre leur cycle.

pomme ou rosette → montée de la tige → floraison → formation des graines → maturité.



Pour manger une laitue, on la récolte avant qu'elle ne monte. Pour préserver ses graines, on lui permet d'aller jusqu'au bout.

3 ATTENTION À LA POLLINISATION

La laitue est principalement autopollinisée, ce qui limite les croisements. Le risque n'est toutefois pas totalement nul.

- Espacez les différentes variétés si possible.
- Identifiez clairement les plants destinés aux graines.
- Évitez de mélanger les semences de variétés différentes.
- Notez pollinisation libre si les conditions ne sont pas totalement contrôlées.



Chez la laitue, les croisements sont moins fréquents que chez beaucoup d'autres plantes, mais identifier soigneusement les lots reste essentiel.

4 RECONNAÎTRE LA FLORAISON ET LE BON MOMENT POUR RÉCOLTER

Au fil du temps :
fleurs jaunes → fleurs fanées → petits plumets blancs → graines mûres.



Lorsque les petits plumets blancs apparaissent, les graines sont proches de la maturité. Récoltez avant que le vent ne les disperse.

5 RÉCOLTER PROGRESSIVEMENT

La maturation est échelonnée : faites plusieurs passages.

- Prélevez régulièrement les capitules mûrs.
- Ou coupez une partie de la tige lorsque la majorité des graines sont mûres.



Travaillez de préférence par temps sec. Plusieurs petites récoltes au bon moment valent mieux qu'une récolte trop tardive.

6 EXTRAIRE LES GRAINES

Lorsque les capitules sont bien secs, frottez-les doucement entre vos doigts au-dessus d'un récipient.



Vous obtiendrez un mélange de : graines, plumets, fragments de fleurs et débris végétaux.

7 TRIER, NETTOYER ET SÉCHER

Retirez d'abord les gros débris. Utilisez un tamis fin ou effectuez un vannage très léger.



Les graines de laitue sont fines et légères : procédez doucement pour ne pas les perdre.



Étalez les graines quelques jours supplémentaire si nécessaire dans un endroit sec, ventilé et à l'abri de l'humidité pour les sécher complétement.

8 IDENTIFIER LES LOTS

Notez au minimum :

- l'espèce et la variété
- l'année de récolte
- l'origine ou le lieu de culture
- les conditions de pollinisation
- toute observation utile



9 CONSERVER

Placez les graines dans une enveloppe en papier, un sachet ou un petit contenant adapté.



Conservez-les dans un endroit :



Évitez l'humidité, les fortes chaleurs, la lumière directe et les variations de température.

10 COMBIEN DE TEMPS ?

Bien séchées et correctement conservées, les graines de laitue peuvent garder leur pouvoir germinatif pendant plusieurs années.

Leur viabilité diminue progressivement avec le temps.

Testez et renouvelez régulièrement les lots.



11 TESTER AVANT DE RESSEMER

Lorsqu'un lot commence à vieillir, réalisez un petit test de germination.

1. Placez quelques graines entre deux feuilles de papier humide.
2. Gardez au chaud et à la lumière (mais pas en plein soleil).
3. Vérifiez chaque jour.
4. Notez le pourcentage de graines germées.



SALADES ET LAITUES – À RETENIR

- Choisir des variétés reproductibles et des plants sains.
- Laisser monter quelques laitues jusqu'à la floraison.
- Observer la formation des petits plumets blancs qui indiquent la maturité.
- Récolter progressivement afin d'éviter la dispersion naturelle.
- Extraire délicatement les graines des capitules secs.
- Trier et nettoyer avec précaution, car les graines sont fines et légères.
- Sécher complétement avant tout stockage.
- Identifier la variété, l'année, l'origine et, si possible, les conditions de pollinisation.
- Conserver au sec, au frais et dans l'obscurité.
- Tester la germination lorsque les lots vieillissent.

LE CYCLE À RETENIR

Choisir → Laisser monter → Fleurir → Laisser mûrir → Récolter → Sécher → Extraire → Trier → Conserver → Ressemer

Une laitue peut nourrir un repas aujourd'hui. La laisser accomplir son cycle peut offrir des centaines de graines pour demain.