FICHE PLANTE · LÉGUME-FEUILLE

Roquette

Eruca vesicaria subsp. sativa

DANS QUEL MAVA ?

HYDRO ✓ SLIM ✓ OLLA ✓ COMPOST ✓

✓ conseillé ◑ possible ⊖ déconseillé



SEMIS	REPIQUAGE	1RE RÉCOLTE	EXPOSITION
0,5 cm, levée en 3 à 7 jours	Après 2 semaines environ	3 à 5 semaines après le semis	Soleil doux, mi-ombre en été

SAISON AU MAROC

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis ou plantation											
Récolte											

Semis de septembre à avril, récolte d'octobre à mai : elle monte vite en graines à la chaleur.

Semer ou planter

- Semez 3 graines par cube, à 0,5 cm.
- La levée est rapide : 3 à 7 jours suffisent.

Dans votre MAVA

- **Toutes les gammes**. C'est l'une des cultures les plus rapides et les plus faciles en SLIM.
- **OLLA, COMPOST** : jeunes plants en godet ou petites mottes.

Récolter

- Coupez les feuilles de 10 cm à 2 cm au-dessus du cœur : la roquette repousse plusieurs fois.
- Récoltez jeune : les feuilles âgées deviennent fortes et fibreuses.

Astuces

- Plus il fait chaud et sec, plus son goût devient piquant.
- Ses fleurs blanches veinées sont comestibles et décorent les salades.
- Semez toutes les 3 semaines pour en avoir sans interruption.

MON SUIVI

Semé ou planté le	MAVA	Emplacement	1re récolte	Notes

BONS VOISINS Laitue, radis, aneth.

EN CUISINE Salades, pizzas, pâtes.