



< retour

Fruits et légumes

Frisée(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

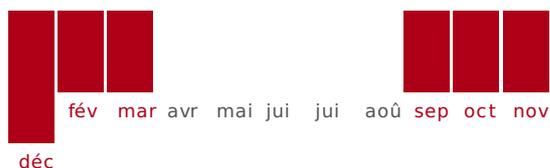
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Feuilles (Epinard, Oseille, Salade...)

Poids moyen : 200g

Le mot laitue vient du latin lactuca, dérivé de lactus signifiant «lait», parce qu'une substance laiteuse s'écoule de ses tiges entaillées.

La laitue est une plante annuelle dont il existe plus de 100 variétés; les feuilles tendres et croquantes sont habituellement vertes, mais peuvent aussi être rouges. Leur forme et leur saveur diffèrent selon les variétés. On trouve principalement sur le marché la laitue pommée,

la laitue beurre, la frisée, la romaine et la laitue asperge.

Il est intéressant de combiner plusieurs variétés de laitues dans une salade; le coup d'œil, la saveur et l'apport nutritionnel en sont améliorés. Elle est recommandée contre l'insomnie, la toux et l'excitation nerveuse ou sexuelle. Les moines du Moyen Âge étaient tenus d'en manger afin de préserver leur chasteté.

VARIÉTÉS

La laitue frisée (var. crispa) est une laitue non pommée aux feuilles frisées et ondulées dont il existe plusieurs variétés qui ont toutes en commun de larges et longues feuilles tendres et savoureuses, colorées de vert, parfois de rouge ou simplement ornées de rouge dans leur partie supérieure. Certaines variétés ont une légère saveur de noisette.

COMMENT CHOISIR ?

Rechercher une laitue au cœur pommé et aux feuilles lustrées, fermes et croustillantes; écarter une laitue molle, terne, détremée, rouillée ou jaunie, ou celles dont les extrémités sont desséchées ou brunies.

QUE FAIRE AVEC ?

La laitue se mange le plus souvent crue, mais on peut aussi la cuire. Comme le persil, c'est un aliment que l'on peut utiliser presque partout. Crue, elle est surtout servie en salade, arrosée de vinaigrette ou de mayonnaise, ou elle est mise dans les sandwichs. La laitue est souvent braisée ou mise dans des soupes. Réduites en purée, les feuilles font aussi un excellent potage. Les feuilles de laitue servent à préparer les petits pois à la française (cuits avec laitue et petits oignons). La laitue romaine est utilisée pour préparer la classique salade César.

COMMENT PRÉPARER ?

Taillées en chiffonnade et ajoutées dans la soupe en fin de cuisson, les feuilles de laitue cuiront avec la chaleur du bouillon qu'elles parfumeront délicatement; il s'agit d'un excellent moyen d'utiliser un reste de laitue ou de feuilles défraîchies; éliminer les toutes premières feuilles, sauf s'il s'agit de laitue biologique ou de culture hydroponique.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Pour bien conserver la laitue, il est important de l'empêcher de pourrir et de se déshydrater. Laver la laitue frisée avant de la réfrigérer afin de la débarrasser de la terre, des insectes et très souvent d'un surplus d'humidité qui la détériorent.

Une laitue très tendre doit être consommée rapidement. La laitue Boston, de 2 à 3 jours, tout comme la laitue frisée. Dans tous les cas, elle se conserve au réfrigérateur enveloppée dans un linge humide, sans trop serrer, ou dans un plat hermétique. Une laitue pourra redevenir croustillante si elle est plongée dans l'eau froide. Éloigner la laitue des fruits ou des légumes produisant de l'éthylène en quantité (pommes, poires, bananes, cantaloups et tomates), car ce gaz fait brunir les feuilles.

La laitue est trop fragile pour être congelée.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La laitue est riche en eau et pauvre en calories; elle est généralement riche en acide folique. Son contenu en vitamines et en sels minéraux varie selon les variétés.

Plus la laitue est verte, plus elle contient de vitamines et de minéraux. On la dit apéritive, analgésique, émolliente et calmante.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
15 kcal	1,36 g	2,79 g	0,15 g	13,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
36,00 mg	28,00 mg	0,02 g	29,00 mg	0,78 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
1,30 g	0,03 mg	0,18 mg	0,86 mg	0,25 mg
vitamin B1				
0,07 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Plante potagère originaire de l'est de la Méditerranée et de l'Asie occidentale dont la culture remonte aussi loin que 4 500 ans avant notre ère; on soupçonne qu'à cette époque la laitue

était cultivée pour l'huile contenue dans ses graines. Par contre, il est certain que la laitue était consommée pour ses feuilles par les Perses au vie siècle avant notre ère. Fortement implantée dans le bassin méditerranéen, la laitue fut très appréciée des Grecs et des Romains, autant pour ses vertus que comme légume. Lors d'un voyage aux Caraïbes, Christophe Colomb y aurait introduit des graines de laitue.

Salade frisée aux figues et aux noix, vinaigrette aux truffes [3]

[En savoir plus](#) [3]

Frisée aux lardons et oeuf mollet [4]

[En savoir plus](#) [4]

Salade lyonnaise [5]

[En savoir plus](#) [5]

Salade de magrets de canard séchés [6]

[En savoir plus](#) [6]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15162>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15162>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/salade-frisee-aux-figues-et-aux-noix-vinaigrette-aux-truffes>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/frisee-aux-lardons-et-oeuf-mollet>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/salade-lyonnaise>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-magrets-de-canard-seches>