



< retour

## Fruits et légumes

# Laitue(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

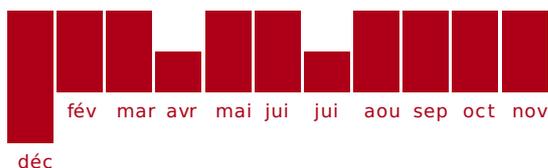
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

### Saisonnalité :



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

**Origine :** Est de la Méditerranée, Asie

**Famille :** Composées

**Poids moyen :** 400g

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 différent 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

Il existe de nombreuses variétés de laitues.

**Laitue pommée (var. capitata) :**En Amérique du Nord, la plus connue de cette variété de laitue est la laitue iceberg. L'appellation s'est imposée au début de la commercialisation à grande échelle de cette laitue, car on la recouvrait de glace pour la conserver durant le transport. Les feuilles sont vertes et croquantes à l'extérieur, puis jaunâtres ou blanchâtres au centre, car elles ne sont pas exposées à la lumière. Cette laitue moins colorée que les autres contient moins d'éléments nutritifs.

**Laitue beurre (var. capitata) :**Les deux variétés de laitue beurre les plus connues en Amérique du Nord sont la laitue Bibb et la laitue Boston; ces laitues sont très tendres. Il existe au sein de ces deux groupes une certaine variation tant au niveau de la coloration, de la taille que de l'apparence. Ces laitues se distinguent par la tendreté de leurs larges feuilles légèrement pommées mais non compactes, qui se séparent très facilement. La laitue Boston a les feuilles plus larges et d'un vert plus pâle que la laitue Bibb, dont certaines variétés sont colorées de rouge. Les feuilles du centre de la laitue beurre sont jaunâtres; très estimée en Europe, cette laitue est partout appréciée pour sa finesse.

**Laitue frisée (var. crispa) :**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.

**Laitue asperge (var. angustana) :**Cette laitue est issue d'un croisement entre le céleri et la laitue. Sa saveur rappelle ces deux légumes; plutôt rare en Amérique du Nord, la laitue asperge est surtout connue en Orient où ses tiges sont consommées crues ou cuites comme le céleri, tandis que ses feuilles sont surtout utilisées cuites.

**Coeur de sucrine :**Type romaine ballon, forme une petite pomme haute et ferme, feuilles épaisses, craquantes, vert foncé.

**Coeur de laitue :**Feuilles croquantes extraites au coeur des laitues.

**Laitue romaine :**Salade aux longues feuilles et au cœur ferme. elle se trouve facilement sur

les étalages.

## COMMENT CHOISIR ?

Rechercher une laitue au cœur pommé et aux feuilles lustrées, fermes et croustillantes; écarter une laitue molle, terne, détrempée, 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 sandwiches. 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 et la laitue romaine avant de les réfrigérer afin de les débarrasser de la terre, des insectes et très souvent d'un surplus d'humidité qui les détériorent.

Ne laver la laitue Boston, la laitue Bibb et la laitue iceberg qu'au moment de les utiliser, car elles sont très fragiles. Une laitue très tendre doit être consommée rapidement. La laitue romaine se conserve de 3 à 5 jours; la laitue iceberg, de 1 à 2 semaines; 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 crouillante 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	magnésium
13 kcal	1,34 g	1,39 g	0,20 g	12,50 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
44,70 mg	13,20 mg	0,04 g	0,16 mg	21,40 mg
sucre	fibres	cuivre	zinc	fer
0,63 g	0,50 g	0,04 mg	0,19 mg	0,36 mg
manganèse				
0,26 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.

## Hamburger végétal [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

# Verrines légères à la tomate et mousse de laitue [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

# Salade amiénoise [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

# Chou à la nantaise revisité [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

# Petits pois au jambon cru et à la laitue [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

# Oeuf mayonnaise [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

# Soupe des hortillons [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

# Laitues braisées et petits lardons [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15204>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15204>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/hamburger-vegetal>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/verrines-legeres-la-tomate-et-mousse-de-laitue>

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

[6] <https://www.qooq.com/recipes/chou-la-nantaise-revisite>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/petits-pois-au-jambon-cru-et-la-laitue>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/oeuf-mayonnaise>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-des-hortillons>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/laitues-braisees-et-petits-lardons>