



[< retour](#)

*Fruits et légumes*

# Feuilles de chêne



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



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

**Origine :** Région méditerranéenne

**Famille :**

**Poids moyen :** 250g

Variété très consommée de laitue, à longues feuilles ourlées d'une belle couleur rouge-vert, la feuille-de-chêne associe croquant et goût. Selon les variétés, elle peut être plus ou moins

rouge, mais reste toujours délicieuse.

Pour revigorer une laitue ayant séjourné un peu trop longtemps au frigo, la tremper 5 minutes dans l'eau tiède puis 5 minutes dans l'eau froide, et l'essorer soigneusement. Elle est toute revigorée et a retrouvé son craquant.

## VARIÉTÉS

Il existe 3 grandes variétés de feuilles-de-chêne, qui se reconnaissent à la couleur de leurs feuilles, leur goût restant identique :

**Lansaï** :Feuille de chêne rouge.

**Panisse** :Feuille de chêne verte

**Salad Bowl** :Feuille de chêne verte blonde, la plus répandue et la plus consommée

## COMMENT CHOISIR ?

Les feuilles doivent être frisées, croquantes, et fermes. Sa coloration doit être bien franche et son pied légèrement rouge.

## QUE FAIRE AVEC ?

En salade, bien sûr ! Vinaigrée ou citronnée, avec de l'huile d'olive ou de l'huile de noix, garnie de croûtons ou de pignons croquants, la feuille-de-chêne est une excellente base de salade composée. Elle formera un lit pour les poissons pochés ou grillés, pour des Saint Jacques, voire même pour une belle tranche de foie gras.

## COMMENT PRÉPARER ?

La laitue feuilles de chêne ne se cuit que rarement, car elle perd de son croquant. Néanmoins, on peut en glisser quelques feuilles dans une soupe ou blanchir ses feuilles pour réaliser des farcis.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La laitue feuille de chêne se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur, dans le bac à légumes, une fois épluchée, lavée, essorée, entourée d'un torchon humide et mise dans une boîte étanche hermétique.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La laitue Feuilles-de- Chêne est riche en vitamines A, B, C, D et E : plus elle est pigmentée, plus elle contient de vitamines. Riche en eau et pauvre en calories, c'est avant tout l'assaisonnement qui fait monter l'addition calorique de la salade !

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
12 kcal	1,00 g	1,80 g	0,20 g	9,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
16,00 mg	16,00 mg	0,03 g	36,00 mg	1,70 g
fibres	cuivre	zinc	fer	manganèse
1,20 g	0,05 mg	0,21 mg	0,50 mg	0,15 mg
vitamin B1				
0,04 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Née en 1880, la laitue feuille de chêne est une des descendantes de la laitue sauvage qui est cultivée depuis des milliers d'années. Elle est originaire vraisemblablement des régions méditerranéennes, bien que la laitue sauvage se trouve à bien des endroits sur toute la terre. Sa particularité ? Repousser après une première cueillette. On la ramassait "à la poignée", d'où son surnom laitue "à couper".

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15524>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15524>