



[< retour](#)

*Fruits et légumes*

# Batavia



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



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

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

**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.

Il est intéressant de combiner la Batavia avec d'autres variétés de laitues dans les salades; le coup d'œil, la saveur et l'apport nutritionnel en sont améliorés.

## VARIÉTÉS

La batavia est une variété de laitue croquante. Elle peut être brune ou blonde. La batavia a des feuilles très distinctes, fermes et gaufrées. La batavia est un croisement entre deux variétés : la laitue pommée et la laitue iceberg.

## 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. Ne laver la Batavia qu'au moment de l'utiliser, car elle est très fragile. Une laitue très tendre doit être consommée rapidement. La Batavia se conserve de 2 à 3 jours. 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.

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.

calories

**12**  
kcal

protéines

**0,98**  
g

glucide

**1,80**  
g

lipide

**0,19**  
g

\* 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.

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

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15725>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15725>