



[< retour](#)

Fruits et légumes

Chou(x) laitue(s)

[IMPRIMER](#) [1]

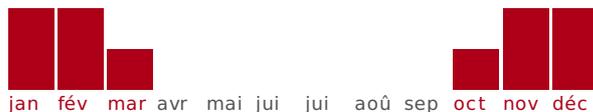
[TÉLÉCHARGER](#) [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



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

Poids moyen : 800g

Légume feuille qui appartient à la grande famille des Crucifères.

Le chou laitue est très décoratif. Il ressemble plus à une fleur qu'à un légume; ses feuilles non-compactes surmontent de courtes tiges. Elles sont frisées et leur couleur varie: pourpre rose, crème, vert ou blanc. Le chou laitue, tout en étant croquant, est plus tendre que le chou mais plus ferme que la laitue. Son goût moelleux rappelle celui du brocoli ou du chou-fleur.

Éviter la surcuisson afin de préserver la couleur, la saveur et la valeur nutritive. L'ajout d'un ingrédient acide (vinaigre, jus de citron) aide à conserver la couleur.

VARIÉTÉS

Le chou laitue ou laitue Savoie est un proche parent du chou décoratif et du chou frisé.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir un chou laitue aux feuilles fermes et colorées, sans taches de mois.

QUE FAIRE AVEC ?

Le chou laitue se consomme cru ou cuit. Cru, il ajoute une note croustillante et colorée aux salades. Le chou laitue colore soupes, riz, légumineuses, pâtes alimentaires, omelettes, tofu. Il est très décoratif. On peut s'en servir pour tapisser les assiettes de service ou comme décoration pour contenir trempette, amuse-gueule, fromage, salade de pommes de terre, salade de riz et salade de fruits en son centre.

COMMENT PRÉPARER ?

On cuit le chou laitue à la vapeur, à l'étuvée, à la chinoise.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Placer le chou laitue au réfrigérateur sans le laver. L'envelopper d'un papier absorbant humide et le mettre dans un sac de plastique perforé; il est plus savoureux consommé sans délai, mais il peut se conserver jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le chou laitue est riche en vitamine A, en vitamine C, en potassium, en phosphore, en calcium et en fer.

calories



protéines



glucide



lipide



* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Il est apparu récemment sur les marchés. Un producteur de légumes californien, John Moore, a contribué à sa commercialisation; il a découvert cette plante dans un jardin suédois et il fut tellement emballé par son aspect magnifique qu'il décida d'en améliorer la saveur.

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15974>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15974>