



**LA ROQUETTE**  
ÉPICÉE



**LA LAITUE ICEBERG**  
CROQUANTE



**LE RADICCHIO**  
AMER



**LA LAITUE POMMÉE**  
CLASSIQUE



**LA LAITUE LOLLO ROSSO**  
DÉCORATIVE



**LA LAITUE ROMAINE**  
FORTE EN GOÛT



**LE RAMPON**  
CORSE



**L'ENDIVE**  
POLYVALENTE

**INGRÉDIENTS**

**POINTS FORTS:**

- Présente une teneur élevée en essences de moutarde, des substances précieuses et bénéfiques pour la santé.
- Présente une teneur élevée en vitamine C.
- Renferme de nombreux minéraux.
- Facilite la digestion grâce à une teneur élevée en fibres.

**POINTS FAIBLES:**

- Compte parmi les salades les plus riches en nitrates.

**POINTS FORTS:**

- Est très riche en provitamine A et en acide folique.

**POINTS FAIBLES:**

- S'avère relativement pauvre en nutriments comparée aux autres salades.

**POINTS FORTS:**

- Renferme divers minéraux et vitamines.
- La substance amère (intybine) qu'il contient est principalement stockée dans les nervures. L'intybine facilite la digestion et aiguise l'appétit.

**POINTS FAIBLES:**

- S'avère pauvre en bêta-carotène comparé à sa cousine l'endive.

**POINTS FORTS:**

- Présente une teneur en fibres relativement élevée.
- Contient de la vitamine A, une substance excellente pour la vue et pour la peau.

**POINTS FAIBLES:**

- S'avère relativement pauvre en nutriments comparée à d'autres salades.

**POINTS FORTS:**

- L'anthocyane, une substance végétale qui donne une teinte rouge sombre aux feuilles, exerce une action anti-inflammatoire et a un effet positif sur les vaisseaux et les cellules de l'organisme.
- Contient des vitamines A et C, du potassium et du fer.

**POINTS FORTS:**

- Est particulièrement riche en vitamine C pour une salade.
- Contient un peu plus de minéraux que la laitue iceberg ou la laitue pommée.
- Sa substance amère, la lactucine, lui confère une agréable saveur. Elle a en outre un effet apaisant et favorise le sommeil.

**POINTS FORTS:**

- Est l'une des salades les moins caloriques, avec 14 kcal/100 g.
- Présente une teneur élevée en fer.
- Est la salade la plus riche en vitamines.
- Contient des huiles essentielles, dont certaines dynamisantes, qui affinent sa saveur.

**POINTS FORTS:**

- La substance amère (intybine) qu'elle contient est principalement stockée dans les nervures. L'intybine facilite la digestion et attise l'appétit.
- Constitue une excellente source de provitamine A et d'acide folique.
- Est riche en bêta-carotène comparée à son cousin le radicchio.

**NOTE AROMATIQUE**

Présente une saveur corsée, voire piquante à poivrée du fait de ses substances amères. Son goût intense rappelle celui du cresson et de la noix.

Présente une saveur délicate et se révèle très rafraîchissante du fait de sa forte teneur en eau.

Présente une saveur légèrement à fortement amère, avec une note âcre et relevée.

Note délicate, proche du beurre. Présente un arôme rafraîchissant grâce à sa forte teneur en eau.

Saveur prononcée caractérisée par une légère touche d'amertume et un arôme âcre et relevé.

Les feuilles, très structurées, ont un goût prononcé, corsé et légèrement âcre.

Goût intense corsé et piquant, adouci par une légère note de noix. Délicieux croquant.

Offre une note agréablement âpre et amère et une saveur délicate et raffinée.

**UTILISATION**

Ses jeunes feuilles tendres, qui peuvent être consommées crues ou cuites, servent à assaisonner des plats ou à accompagner salades et légumes. La roquette se marie particulièrement bien avec la laitue pommée ou iceberg ainsi qu'avec les tomates et les carottes.

Se déguste crue, coupée en lanières dans les salades mêlées ou sous forme de feuilles entières pour apporter un peu de croquant et de fraîcheur aux sandwiches. S'accorde avec de nombreuses vinaigrettes, sauces et garnitures de sandwiches. Légèrement saisie, elle accompagne idéalement divers plats roboratifs.

Les laitues sont ses meilleurs acolytes, tant sur le plan visuel que gustatif. Également délicieux associé à des fruits, qui offrent un contraste subtil aux yeux et aux papilles.

Principalement utilisée dans des salades, elle est aussi la variété la plus souvent servie avec du poisson, des escalopes ou d'autres plats. Elle peut également faire office de garniture dans des soupes (voir ci-dessous).

Cette salade crue se combine idéalement avec d'autres variétés et ses feuilles croquantes se marient très bien avec des vinaigrettes corsées.

La laitue romaine est traditionnellement agrémentée de parmesan et de croûtons pour préparer une salade César. Elle peut également être étuvée et consommée comme un légume tel que les épinards ou le chou frisé.

Cette salade se déguste généralement crue. Toutefois, elle peut également être étuvée pour affiner potages et ragoûts.

Est servie soit crue en salade, soit étuvée ou saisie en accompagnement. Elle joue parfois aussi les premiers rôles, p. ex. bardée de jambon.

**ACCOMPAGNEMENT**

Salade verte à la saveur neutre, tomates, fruits à coque et fromage

Se marie avec presque toutes les crudités et vinaigrettes.

Les feuilles de radicchio crues sont succulentes farcies, p. ex. avec du yogourt aux fruits maison, de la salade de crevettes, de la mozzarella marinée ou encore de la tomate au basilic.

C'est avec des mets à la saveur subtile tels que la volaille, les œufs, les carottes, le concombre ou l'avocat qu'elle est la plus savoureuse.

S'accorde parfaitement avec des salades roboratives contenant de l'escalope de dinde ou de l'œuf poché.

Grâce à sa saveur caractéristique, légèrement âpre, elle accompagne à merveille des ingrédients plus corsés tels que les olives, les anchois ou le fromage de chèvre.

Particulièrement croquant et frais lorsqu'il est réservé dix minutes au réfrigérateur une fois préparé – cela permet aussi à la vinaigrette de mieux adhérer.

Certains fruits tels que les oranges, les clémentines et la mangue ou des légumes comme le fenouil et les carottes atténuent son amertume, tout comme les vinaigrettes au miel ou au sirop d'agave.

**CONSEIL**

Ajouter un trait de citron ou de jus d'orange à la vinaigrette permet d'augmenter la teneur en fer.

Grâce à son croquant, elle reste longtemps appétissante et s'avère un ingrédient incontournable des wraps, sandwiches, etc.

Plonger brièvement dans l'eau tiède afin d'adoucir la saveur.

Mais la laitue pommée se déguste aussi cuite, p. ex. dans un potage onctueux aux petits pois.

Ses feuilles frisées se prêtent en outre à merveille à la décoration d'assiettes froides.

Blanchir les feuilles et les farcir de fromage ou de viande hachée.

Particulièrement croquant et frais lorsqu'il est réservé dix minutes au réfrigérateur une fois préparé.

Ses feuilles, qui conservent leur forme incurvée, peuvent être utilisées comme base pour des garnitures ou des dips

**SAISON (CULTURE LOCALE)**

Avril à octobre

Mai à octobre

Juillet à octobre

Avril à octobre

Mai à octobre

Mai à octobre

Octobre à février

Octobre à avril

**REMARQUES/ STOCKAGE**

Se conserve deux ou trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, enveloppée dans du papier ménager humide.

Se conserve jusqu'à deux semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur, de préférence enveloppée dans du film alimentaire.

Frais, il se conserve quatre ou cinq jours dans le bac à légumes.

Se conserve un ou deux jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Il est conseillé de l'humecter légèrement et de l'envelopper dans un linge de cuisine.

Se conserve jusqu'à trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, à l'abri de l'humidité.

Bien réfrigérée, cette salade reste croquante deux ou trois jours.

Humidifié, il se conserve deux ou trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Stockées au frais et dans l'obscurité, les têtes se conservent env. une semaine. A la lumière, les feuilles verdissent très vite et deviennent amères.



**LE «TOP» DES SALADES**

En route pour la saison des asperges!  
[www.ufs.com/asperges](http://www.ufs.com/asperges)

