

Laitue



La **Laitue**, **Laitue cultivée** ou **Salade** (*Lactuca sativa* L.) est une [plante](#) annuelle appartenant au genre [Lactuca](#) de la famille des [Astéracées](#), largement cultivée pour ses [feuilles](#) tendres consommées comme [légume](#), généralement crues en [salade](#). Il existe plusieurs variétés de laitues. Nous en produisons quelques unes dont laitue boston, romaine, feuille de chêne rouge et verte, frisée rouge et verte, batave. La laitue est un **aliment alcalinisant** rafraîchissant et reminéralisant **qui** :

- a une **action apéritive** en stimulant les glandes digestives ;
- **favorise l'élimination rénale, le drainage du foie et facilite l'exonération intestinale**, donnant lieu à une **action dépurative générale** ;
- a une **action anti-oxydante**.

La laitue **fraîche et crue** apporte **12 k calories pour 100 g** de partie comestible et

contient : • **Eau** (94 %) • **Glucides** (2 %) • **Lipides** (0,2 %) • **Protides** (1 %) • **Fibres alimentaires** (1 %) • **Substances minérales et oligo-éléments** : Bore, calcium, chlore, cuivre, fer, fluor, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, sélénium, sodium, zinc. • **Vitamines** : B1 - B2 - B3 ou PP - B5 - B6 - B9 - C - E - K - Provitamine A. On consomme les feuilles fraîches, soit crues en salade, soit cuites, en potage, braisées, ou mélangées à d'autres légumes en jardinière.

Conservation

Réfrigérateur : De quelques jours à 1 semaine dans le tiroir à légumes. Gardez de préférence dans un sac de plastique perforé. Évitez la proximité des **pommes**, des **poires** et des **bananes** qui émettent de l'éthylène, un gaz qui cause le pourrissement de la laitue.

Congélateur : La laitue cuite peut se congeler, mais pas la fraîche.

Recette

Crème de laitue

Ingrédients :

4 tasses bouillon de poulet
2 tasses pommes de terre en morceaux
1 laitue Boston ou autre, lavée, en morceaux

sel et poivre
1 pincée poivre de cayenne
1/2 tasse yogourt nature
1 tasse lait partiellement écrémé
feuilles de laitues, ciselées

Dans une casserole, amener le bouillon de poulet à ébullition; ajouter les pommes de terre et faire cuire 20 minutes. Ajouter la laitue et laisser mijoter 1 minute. Assaisonner de sel, de poivre et de poivre de cayenne, puis passer au mélangeur. Entre-temps, dans un bol, mélanger le yogourt et le lait. Verser dans le bol du mélangeur et mélanger. Servir très chaud, garnie de feuilles de laitue.

Lettuce

Lettuce, Lettuce or salad (Lactuca sativa L.) is an annual plant of the genus Lactuca in the Asteraceae family, widely cultivated for its tender leaves eaten as a vegetable, usually raw in salads. There are several varieties of lettuce. We produce some of which Boston lettuce, romaine, red and green oak leaf, red and green leaf Batavian. Lettuce is a food alkalizing refreshing and remineralizing that:

- *has a calming effect on the nervous erethism and no adverse effect on the digestive tract or the circulatory system and has no secondary effect depressant.*
- *has hypnotic and analgesic action;*
- *has an action aperitif by stimulating digestive glands;*
- *promotes renal elimination, drainage of the liver and gut facilitates the exemption, resulting in a general depurative;*
- *has an anti-oxidant action.*

Fresh and raw lettuce gives 12 k (calories per 100 g edible portion) and contains: • Water (94%) • Carbohydrates (2%) • Fat (0.2%) • Protein (1%) • Dietary fiber (1%) • minerals and trace elements: boron, calcium, chlorine, copper, iron, fluorine, magnesium, manganese, phosphorus, potassium, selenium, sodium, zinc. • Vitamins: B1 - B2 - B3 or PP - B5 - B6 - B9 - C - E - K - Provitamin A. • Other notable substances: phenolic compounds (quercetin, caffeic acid and coumaric acid) with anti-oxidant, and lactucarium linolenic acid is the active ingredient of milky juice that was used to replace opium with the ancients as having the same effect without its drawbacks. Leaves are eaten fresh or raw in salads or cooked in soup, braised, or mixed with other vegetable gardener.

Preservation

Refrigerator: *A few days to one week in the vegetable drawer. Keep preferably in a perforated plastic bag. Avoid proximity of apples, pears and bananas emit ethylene, a gas that causes rotting lettuce.*

Freezer: *Lettuce cooked can be frozen but not fresh.*

Recipe

Lettuce Soup

<i>Ingredients :</i>	<i>salt and pepper</i>
<i>4 cups chicken stock</i>	<i>1 pinch cayenne pepper</i>
<i>2 cups potatoes, cut in dice</i>	<i>1/2 cup plain yogurt</i>
<i>1 Boston or other lettuce</i>	<i>1 cup partly skimmed milk</i>
	<i>lettuce leaves, chiseled</i>

In a pot, bring chicken stock to a boil; add potatoes and cook for about 20 minutes. Add lettuce and let simmer for 1 minute. Season with salt, pepper and cayenne pepper, and blend in a blender. Meanwhile, in a bowl, mix yogurt and milk, and pour in blender. Serve very hot, garnished with lettuce leaves.