

Laitue de serre

(*Lactuca sativa*)

Caractéristiques générales

Variétés spécifiques produites en serre au Québec :

Les variétés Boston (Cosmopolia, Flandria, Elton) et frisée verte (Bergam's green, Capulin, Unisun M.I.) ou rouge (Red sails, Jeanine) sont parmi les types de laitues les plus produits en serre au Québec.

La culture en serre utilise principalement le mode hydroponique qui permet d'éviter de recourir aux nutriments des sols puisqu'ils sont ajoutés à l'eau de façon équilibrée et constante, et de pallier aux conditions hivernales de température et de luminosité. Cela permet d'étendre la production de laitue sur toute l'année.



Chaîne de froid essentielle pour la manutention, la conservation et l'étalage

Disponibilité

Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
-------	------	------	-------	-----	------	---------	------	-------	------	------	------

Manutention

Des efforts importants sont faits pour assurer de refroidir les laitues près du point de congélation (0 °C) afin de mieux les conserver dès la cueillette.

Elles sont très fragiles et grandement périssables et souvent emballées dans des contenants rigides afin d'éviter les dommages physiques. Dans le cas contraire, des précautions doivent être prises afin de ne pas trop les empiler et il faut les manipuler avec soin.

Conservation en entrepôt

Une température optimale de 1-4 °C permet de les conserver jusqu'à 10-14 jours après récolte, à une humidité très élevée de 95-100 %.

Éviter de les mouiller car cela augmente les risques de contamination et accélère la dégradation (pourriture).

Elles sont très sensibles au gel dès que la température est légèrement sous 0 °C, ce qui affaiblit les feuilles et accélère la dégradation bactérienne. Les signes de gel apparaissent comme une zone translucide ou sombre et trempée qui devient rapidement gluante.

Étalage en magasin

Conserver entre 1 et 4 °C, à humidité élevée (>95 %) et éviter de les mouiller ou de les asperger d'eau.

Elles sont très fragiles. Il faut les manipuler avec soin et éviter de trop les empiler. Les conserver dans leur emballage lorsque présent.

Elles sont sensibles à l'éthylène (gaz naturellement produit par certains fruits) qui accélère leur dégradation et favorise les taches brunes ou rousses et la décoloration qui les rendent non commercialisables : éviter de les placer en présence de produits qui émettent ce gaz, comme les pommes, les poires ou les pêches.

Valeurs nutritives

Laitue Boston	1 tasse hachée (58 g)	
	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	8 kcal	-
Matières grasses	0,1 g	0%
Glucides	1,3 g	-
Fibres alimentaires	0,9 g	2%
Protéines	0,8 g	-
Vitamine K	60 µg	50%
Folate	42 µg	11%
Vitamine A	96 µg	67%
Fer	0,7 mg	4%

Laitue frisée	1 tasse hachée (59 g)	
	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	9 kcal	-
Matières grasses	0,1 g	0%
Glucides	1,7 g	-
Fibres alimentaires	0,8 g	4%
Protéines	0,8 g	-
Vitamine K	75 µg	63%
Folate	22 µg	6%
Vitamine A	219 µg	24%
Fer	0,5 mg	3%

Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisir une laitue en feuilles d'apparence fraîche, bien verte aux feuilles pimpantes, sans taches brunes. Évitez de prendre une laitue molle et dont le feuillage est détrempe.

Laitue pommée type Boston : Choisir une laitue bien formée, ferme et non éclatée, de coloration typique de la variété et sans signe de dommages physiques ou de traces de gel.

Caractéristiques nutritionnelles

Quelle que soit sa variété, la laitue renferme une grande proportion de vitamines et de minéraux, malgré sa grande concentration en eau. Les **plus foncées** sont **généralement plus nutritives**.

La laitue est riche en **bêta-carotène** (précurseur de la vitamine A) et en **composés phénoliques**. La vitamine A protège contre les infections et favorise la bonne vision nocturne. Quant aux composés phénoliques, ils contribuent à protéger l'organisme contre le développement de cancers.

La laitue contient des **fibres alimentaires** qui ont pour effet de rassasier, ce qui en fait un choix judicieux d'entrée ou d'accompagnement aux repas.

Utilisations culinaires

La laitue se mange plus souvent crue, mais il est également possible de la cuire.

Crue, elle est généralement servie en **salade rehaussée de vinaigrette**. Elle peut aussi être utilisée dans les **sandwiches**.

On peut ajouter la laitue coupée ou en chiffonnade à la **soupe**, en fin de cuisson. C'est d'ailleurs un excellent moyen d'utiliser les feuilles qui sont défraîchies. Réduite en purée, elle fait un excellent **potage**.



« La laitue hydroponique en serre est disponible à l'année, est plus tendre et moins fibreuse que la laitue en champ »

Conservation domestique

Conservez-la au **réfrigérateur**, préférablement dans son emballage plastique dur dans un **bac du réfrigérateur** ou dans un **sac de plastique perforé** pour éviter son dessèchement, pour une durée de conservation de tout au plus **2 semaines**. Rincer et servir. C'est une laitue généralement **propre**.

Note : Éviter de placer la laitue avec des fruits tels que les pommes, les poires, les bananes, les cantaloups et les tomates, car ces derniers produisent un gaz qui accélèrera la dégradation (pourriture).

Saviez-vous que près de 75 % de la laitue du Canada est produite au Québec ?

Pour éviter le gaspillage alimentaire

Lorsque votre laitue devient molle, trempez-la dans de l'**eau glacée** avec un peu de vinaigre ou de jus de citron, cela permettra de lui redonner de la vigueur !

Il est possible de **congeler** la laitue qui commence à flétrir une fois **cuite** pour l'ajouter à des potages par exemple.

Éléments distinctifs

Il est intéressant de combiner plusieurs variétés de laitues dans une salade. L'aspect visuel, le goût et la teneur nutritive n'en seront qu'améliorés !

Les laitues coupées au couteau noirciront plus rapidement à cause de l'oxydation, déchirez-les plutôt avec les mains !



Cultivons l'avenir 2
Une initiative fédérale-provinciale-territoriale

Sources : Encyclopédie visuelle des aliments | MAPAQ Les fruits et légumes du Québec | UC Davis – Postharvest technology, Maintaining produce quality and safety | IGA (www.iga.net/fr/produits_a_decouvrir/fruits_et_legumes) | AQDFL Coup de cœur pour les légumes de serre du Québec ! | Fraicheur Québec (www.fraicheurquebec.com) | WFLO- Global cold chain alliance- Lettuce

Fiche réalisée par l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels en partenariat avec **Les producteurs en serre du Québec**.