

☺ UTILISATION

On peut manger la laitue comme entrée, légume d'accompagnement ou plat principal.

Elle peut être consommée crue ou cuite.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

☀ De préférence, choisir une laitue plus foncée, car plus la laitue est verte, meilleure est sa teneur en vitamines. Par exemple, la laitue Frisée et la laitue Romaine sont plus nutritives que la laitue pommée (Iceberg).

☀ Le Guide Alimentaire Canadien recommande de consommer de 5 à 10 portions de légumes par jour. Une tasse de laitue équivaut à une portion de légumes.

☀ Il serait préférable de laver la laitue Frisée avant de la réfrigérer afin d'éliminer les saletés.

☀ Une laitue pourra redevenir croustillante si elle est placée dans l'eau froide quelques minutes.



Laissez aller votre imagination!

Création des techniciennes en diététique en CLSC-Région 03, Avril 1998
Mise à jour : Direction de santé publique, mars 2003
Source : *L'encyclopédie visuelle des aliments*

FEUILLET - DÉCOUVERTES



LA LAITUE

Il existe plusieurs variétés de laitue. Pour en nommer quelques-unes, il y a la Romaine, la Boston, la Frisée et la Iceberg.

☺ VALEUR NUTRITIVE

La laitue est riche en eau (entre 94 % et 96 % d'eau selon la variété) et elle est une bonne source de potassium et de vitamines A et C.

☺ PRÉPARATION

Laver la laitue avant son utilisation. Bien l'assécher. Ne pas la séparer à l'aide d'un couteau, car le contact de la lame la fait rouiller. La séparer plutôt à la main.

☺ CONSERVATION

Au réfrigérateur, elle se conserve de 1 à 2 semaines, enveloppée dans un linge humide sans trop serrer puis placer dans un sac de plastique perforé. Ne pas la placer dans un contenant hermétique.

Recettes

VELOUTÉ DE LAITUE (2 portions)

3 laitues Boston
2 c. à table (30 ml) de beurre
1 ½ c. (7 ml) à thé de sel
½ tasse (125 ml) de lait
Jus de ½ citron
Sel et poivre au goût



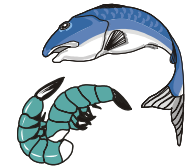
- ❶ Laver la laitue, retirer le cœur et couper en quartiers. Cuire 10 minutes à l'eau bouillante salée.
- ❷ Égoutter et hacher grossièrement.
- ❸ Dans une casserole, ajouter la laitue au beurre fondu, couvrir et laisser mijoter 5 minutes à feu doux.
- ❹ Assaisonner, puis ajouter l'eau. Couvrir partiellement et laisser mijoter 1 heure.
- ❺ Réduire en purée en ajoutant le lait et le jus de citron.
- ❻ Servir chaud.

☞ *On peut également ajouter des fruits, des raisins secs, des noix...
Il suffit d'un peu d'imagination!*



ROULEAU DE LAITUE AUX FRUITS DE MER (5 portions de 3 rouleaux)

1 laitue Boston ou en feuilles
1 boîte de saumon en conserve (213 gr.)
1 piment de chili séché ou frais
½ tasse (125 ml) de yogourt nature
1 tasse (250 ml) de crevettes
2 tasses de luzerne



- ❶ Couper en 2, le long de la nervure, de grandes feuilles de laitue.
- ❷ Dans un bol, défaire le saumon en le mélangeant avec le jus et les arrêtes finement écrasées.
- ❸ Fendre le piment en deux, retirer les graines et la membrane et hacher finement. Mélanger ensuite au yogourt.
- ❹ Sur la partie étroite de la feuille de laitue, déposer 1 c. à table (15 ml) de saumon, 1 ou 2 crevettes, 1 c. à table (15 ml) de luzerne et 1 c. à table (15 ml) de yogourt. Rouler en cylindre et servir.

☞ *On peut remplacer le saumon par du thon et les crevettes par du goberge.*



Bon appétit !