

Laitue Iceberg du Québec

Caractéristiques générales

La laitue Iceberg est cultivée en champ.

Disponibilité

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

Manutention

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

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

Elles sont **très fragiles** et **grandement périssables**. Cela explique pourquoi elles sont emballées dans des sacs de plastique perforés dans la majorité des cas. Cela contribue à prévenir les bris et les pertes et assèchements des feuilles.

Conservation en entrepôt

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Une température optimale de **1 °C et un taux d'humidité** très élevée de **95-100 %** permettent de conserver la laitue Iceberg jusqu'à **21 jours**.

Évitez de la mouiller, car cela augmente les risques de contamination et accélère sa dégradation.

Elle est **très sensible au gel**. Dès que la température est légèrement sous 0 °C, les feuilles de la laitue Iceberg ramollissent et il y a accélération de la dégradation bactérienne. Les signes de gel apparaissent comme une zone translucide ou sombre et trempée, qui devient rapidement gluante.

Étalage en magasin

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Conservez la laitue Iceberg entre **1 et 4 °C**, à **humidité élevée (>95 %)** et **évitez de la mouiller ou de l'asperger d'eau**.

Les laitues Iceberg sont très fragiles, **manipulez-les avec soin et évitez de trop les empiler**. Conservez-les dans leur emballage pour la distribution.

Elles sont **extrêmement sensibles à l'éthylène** (un gaz naturellement produit par certains fruits qui les fait mûrir). Un contact avec ce gaz accélère la dégradation de la laitue et provoquera l'apparition de taches de rouille. Il convient alors de les placer loin des aliments qui émettent ce gaz comme les **pommes, les poires ou les pêches**.

Valeurs nutritives

250 ml (1 tasse) de laitue Iceberg hachée (58g)	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	8 kcal	-
Glucides	2 g	-
Fibres alimentaires	1 g	4 %
Vitamine K	14 µg	12 %
Folate	17 µg	4 %
Manganèse	0,073 mg	3 %

Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisissez une laitue Iceberg bien formée et ferme d'une belle coloration vert pâle. Évitez celles qui sont spongieuses, qui présentent des signes de dommages physiques ou de gel ou dont les feuilles ont une apparence détrempeée.

Les feuilles de la pomme de laitue Iceberg devraient être croustillantes.

Caractéristiques nutritionnelles

De plus, la laitue Iceberg est une source de **vitamine K**. Cette dernière contribue à la bonne coagulation sanguine et joue un rôle dans le métabolisme osseux .

La laitue Iceberg est composée majoritairement d'eau. Les recommandations de consommation d'environ 2 litres d'eau par jour incluent la consommation d'eau via les aliments. Une autre bonne raison de consommer la laitue Iceberg!

En résumé, la laitue Iceberg :

- Est une bonne source de vitamine K.



Les feuilles de laitue coupées au couteau noirciront plus rapidement à cause de l'oxydation; déchirez-les plutôt avec les mains ou un couteau en plastique prévu à cet effet !

Conservation domestique

Conservez la laitue Iceberg au **réfrigérateur** dans son sac perforé dans le bac du réfrigérateur pour éviter le dessèchement. Elle se conservera pendant **5 à 7 jours**.

Évitez de la placer avec des fruits tels que les pommes, les poires et les tomates, car ces derniers produisent un gaz (l'éthylène) qui accélèrera sa dégradation.

Utilisations culinaires

La laitue Iceberg se consomme surtout crue. Elle peut être servie en salade arrosée de vinaigrette ou de mayonnaise. Elle est bien craquante ce qui fait qu'elle s'intègre parfaitement dans les sandwiches et burgers.

Comment éviter le gaspillage ?

Si votre laitue commence à s'amollir, coupez-la finement et ajoutez-la à en fin de cuisson de vos potages ou soupes.

Sources : L'encyclopédie des aliments – Tout sur les légumes (Québec Amérique) | MAPAQ Les fruits et légumes du Québec | UC Davis – Postharvest technology, Maintaining produce quality and safety | Handbook of food preservation 2e édition (CRC Press) | AQDFL | WFLO- Global cold chain alliance- Lettuce

Partenaires :



Association des
producteurs maraîchers
du Québec



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DISTRIBUTION
DE FRUITS ET LÉGUMES
QUÉBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION

PARTENARIAT
CANADIEN pour
L'AGRICULTURE

Canada Québec