Laitue de serre
du Québec

Caractéristiques générales

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

Les variétés Boston et frisée verte ou rouge sont parmi les types de laitues les plus produites en serre au Québec. Parmi les laitues frisées, on retrouve la laitue « feuille de chêne rouge », dont les feuilles ressemblent étrangement à la feuille du chêne, d'où son nom. Son goût peu amer est similaire à celui de la laitue Boston.

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

Disponibilité

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Boston et frisée												
Feuille de chêne rouge												

Manutention

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Des efforts importants sont faits pour assurer de refroidir les laitues près du point de congélation (0 °C) dès la cueillette afin d'améliorer leur durée de conservation.

Elles sont **très fragiles** et **grandement périssables.** C'est pourquoi certaines sont 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

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Une température optimale de 1-4 °C et des taux d'humidité très élevés entre 95 et 100 % permettent de les conserver jusqu'à 14 jours après leur récolte.

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

Les laitues sont très sensibles au gel. Dès que la température est légèrement sous 0 °C, les feuilles s'affaiblissent et la dégradation bactérienne s'accélère. Les signes de gel apparaissent comme des zones translucides ou sombres et trempées qui deviennent rapidement gluantes.

Étalage en magasin

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

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

Elles sont très fragiles. Manipulez-les avec soin sans surcharger les étalages. Conservez-les dans leur emballage, lorsque présent.

Elles sont **sensibles à l'éthylène** (un gaz naturellement produit par certains fruits qui fait mûrir). Cela accélère leur dégradation, la décoloration et favorise l'apparition de taches brunes ou rousses, ce qui les rend non commercialisables. Placez-les loin des produits qui émettent ce gaz comme les pommes, les poires ou les pêches.

Valeurs nutritives

Pour 250 ml (1 tasse) de laitue	Boston, hachée (58 g)		Frisée hachée (59 g)	
	Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	8 kcal	-	9 kcal	-
Glucides	1 g	-	2 g	-
Fibres alimentaires	1 g	2 %	1 g	4 %
Vitamine K	59,5 µg	50 %	74,7 µg	63 %
Folate	42 µg	11 %	22 µg	6 %
Vitamine A	96 µg	11 %	219 µg	24 %

Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisir une laitue en feuilles d'**apparence fraîche, bien verte ou rouge, selon la variété désirée**, et **sans taches brunes**. Évitez de prendre une laitue molle et dont le feuillage est détrempé.

Laitue pommée de type Boston : choisir une laitue **bien formée, ferme** et d'une couleur verte éclatante. Évitez celles qui ont des signes 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 en plus d'une grande concentration en eau. Généralement, les laitues **plus foncées** sont **plus concentrées en nutriments.**

À l'exception de la laitue iceberg, les laitues sont riches en **bêta-carotène** (précurseur de la vitamine A) et en **composés phénoliques**. La vitamine A protège contre les infections et favorise une bonne vision nocturne. Quant aux composés phénoliques, leur grand pouvoir antioxydant contribue à protéger l'organisme contre le développement de cancers en plus de maintenir l'intégrité des tissus des vaisseaux sanguins, ce qui favorise une meilleure santé cardiovasculaire.

La vitamine K est aussi présente en bonne quantité dans la laitue. Cette vitamine contribue à la coagulation du sang ainsi qu'à la santé osseuse.

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. De plus, on retrouve majoritairement des fibres solubles dans la laitue qui contribuent à la prévention des maladies cardiovasculaires et à un meilleur contrôle de la glycémie.

En résumé, la laitue de serre :

- Est une bonne source de vitamine A et K.
- Contient des composés phénoliques qui contribuent à la prévention de maladies cardiovasculaires et de cancers.
- Contient des fibres solubles qui aident à prévenir les maladies cardiovasculaires et à contrôler la glycémie (taux de sucre dans le sang).

La laitue hydroponique en serre est disponible à l'année. Elle est tendre et moins fibreuse que la laitue cultivée en champ.

Commanditaire :

Mirabel

Conservation domestique

Conservez-les au **réfrigérateur,** préférablement dans leur emballage plastique dur, si présent (par exemple pour la laitue Boston). Déposez-les dans le **bac à légumes du réfrigérateur** pour éviter leur assèchement. La durée de conservation est de **2 semaines.** Lavez les laitues délicatement à l'eau avant de servir.

Évitez de placer les laitues avec des fruits tels que les pommes, les poires, et les tomates, car ces derniers produisent un gaz qui accélèrera leur dégradation (pourriture).

Utilisations culinaires

Crues, elles sont servies en **salade rehaussée de vinaigrette**. Elles peuvent aussi être utilisées dans les **sandwiches**. 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.

On peut ajouter les feuilles des laitues finement hachées à la **soupe**, en fin de cuisson, ou à une omelette. C'est d'ailleurs un excellent moyen d'utiliser les feuilles qui sont défraîchies. Réduites en purée, elles font d'excellents **potages.**

Comment éviter le gaspillage ?

Comment redonner vie aux laitues défraîchies? Faites tremper les feuilles molles dans de l'eau glacée dans laquelle vous aurez ajouté un peu de vinaigre et elles retrouveront toute leur vigueur.

Il est possible de congeler les laitues qui commencent à flétrir. Elles deviendront molles, mais vous pourrez alors l'ajouter à des potages.

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

Partenaires :

LES PRODUCTEURS EN SERRE DU QUÉBEC

ALIMENTS DU QUÉBEC

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