

## Caractéristiques générales

Ce n'est pas une laitue. Elle appartient à la même famille que la valériane. Surnommée doucette, la mâche est un légume à feuilles tendres et à saveur délicate.

## 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 par les producteurs pour assurer de refroidir la mâche près du point de congélation (0 °C) dès la cueillette afin de mieux la conserver jusqu'à la vente.

La mâche étant **très fragile et périssable**, elle est emballée dans des contenants rigides afin d'éviter les dommages physiques et l'assèchement.

### Conservation en entrepôt

#### RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Une température optimale de 0 entre 1 °C et des taux d'humidité entre 95-100 % permettent de la conserver jusqu'à environ 2 semaines.

Elle est sensible au gel à partir de -0,6 °C.

### Étalage en magasin

#### RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Conservez-la dans son contenant d'emballage préalablement scellé en usine étant donné sa fragilité. Ne pas vendre si le sceau de sécurité a été rompu.

Conservez-la entre 1 et 4 °C, à un taux d'humidité élevé, soit entre 95 et 100 %.

Elle est **sensible à l'éthylène** (un gaz naturellement produit par certains fruits qui les fait mûrir). Même en présence de faibles concentrations, la durée de conservation se réduira rapidement. Elle ne doit donc pas être placée près de produits qui émettent ce gaz comme les tomates, pommes, poires, pêches ou avocats.

## Valeurs nutritives

Pour 1 tasse (250 ml) de mâche (59 g)	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	10 kcal	-
Glucides	2 g	-
Protéines	1 g	-
Vitamine A	200 µg	22 %
Vitamine C	23 mg	25 %
Manganèse	0,2 mg	9 %
Potassium	250 mg	5 %
Fer	1,25 mg	7 %
Bêta-carotène	2517 µg	-

## Critères de qualité et d'achat recommandés

Pour bien choisir la mâche, vérifiez que les feuilles sont sans taches jaunes et non flétries.

Ne cherchez **pas seulement des feuilles de couleur vert foncé**. La couleur de la mâche varie selon la saison, d'un vert pâle à foncé.

Vérifiez la date de péremption sur le paquet, mais surtout, fiez-vous à l'apparence des feuilles pour en juger de la fraîcheur. S'il y a eu un bris dans la chaîne de froid, il est possible que la durée de vie soit écourtée.

## Caractéristiques nutritionnelles

La mâche est une bonne source de vitamine C, une vitamine ayant des propriétés antioxydantes ainsi qu'une habileté à renforcer le système immunitaire. Malheureusement, peu de recherches portent sur les propriétés antioxydantes spécifiques à la mâche.

Ce légume feuillu est aussi une bonne source de bêta-carotène, un nutriment qui est transformé en vitamine A par l'organisme. Cette vitamine joue un rôle dans la vision et dans de nombreuses autres fonctions physiologiques essentielles à l'humain.

Le potassium, le fer et le manganèse sont des minéraux que l'on retrouve également dans la mâche. Entre autres, le fer a des rôles essentiels en lien avec la production des globules rouges. Le fait que la mâche soit une source de fer et vitamine C est doublement bénéfique. En effet, cette dernière permet une meilleure absorption du fer dans l'intestin.

### En résumé, la mâche :

- Est riche en vitamine C et en bêta-carotène.
- Est une source de potassium, fer et manganèse.



**Utilisez la mâche en fin de cuisson des plats de pâtes. C'est parfait pour agrémenter les plats d'une petite touche de vert et d'un goût de noisette !**

## Commanditaire :



### Conservation domestique

Pour la conservation de la mâche, rincez-la d'abord doucement sous l'eau froide. Déposez ensuite du papier absorbant ou un linge propre au fond de son contenant avant d'y déposer la mâche. Le papier ou le linge propre permettra de limiter l'humidité et ainsi de garder les feuilles belles et croquantes. De cette façon, elle se conservera pendant 3 à 4 jours.

### Utilisations culinaires

La mâche peut être utilisée comme la laitue. Sa saveur fine est parfaite pour une salade où elle est utilisée seule ou mélangée à d'autres types de laitues et de feuilles.

Pour éviter de masquer son goût délicat, combinez-la à une vinaigrette simple à base de citron et d'huile.

On peut également ajouter la mâche en fin de cuisson d'une omelette pour y ajouter une touche de couleur.

Elle est également parfaite pour faire un lit de verdure à un filet de poisson ou une galette de crabe.

Avec le temps, la mâche développe un goût amer. Utilisez-la donc rapidement après l'achat.

### Comment éviter le gaspillage ?

Lorsque les feuilles deviennent légèrement molles sans être brunâtres ou gluantes, combinez-les à des morceaux d'ananas et de banane congelés pour en faire un smoothie vert rafraîchissant ou ajoutez-les en fin de cuisson d'une soupe ou d'un sauté.

Pour éviter de la gaspiller, n'achetez que la quantité nécessaire au magasin. Puisqu'elle est hautement périssable, ce n'est pas une bonne idée d'en acheter de grosses quantités dans le but de la consommer sur plusieurs jours. Elle perdra sa fraîcheur et son goût délicat!

Sources : Passeportsanté.net| UC Davis – Postharvest technology, Maintaining produce quality and safety | PMA-Produce Manual|Tout sur les légumes (INAF)

## 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