

Cœur de romaine du Québec

Caractéristiques générales

Plusieurs variétés de cœur de romaine sont cultivées et distribuées en supermarché.

Les cœurs de romaine sont principalement cultivés en champ. Il s'agit des feuilles au centre de la laitue romaine. Les feuilles extérieures ont été retirées. La variété *Aroyo* est idéale pour la production des cœurs de romaine.

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 d'**optimiser leur conservation**.

Les cœurs de romaine sont **fragiles** et **périssables**. Ils sont donc souvent emballés dans des sacs de plastique perforés afin de prévenir les bris et leur assèchement. Dans les cas contraires, des précautions doivent être prises afin de les manipuler avec soin.

Conservation en entrepôt

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Une température optimale de **0 °C** et des taux d'humidité très élevés de **95 à 100 %** permettent de conserver les cœurs de romaine **jusqu'à 21 jours**.

Évitez de mouiller les feuilles, car cela augmente les risques de contamination à long terme et accélère leur dégradation.

Ils sont **très sensibles au gel**. Dès que la température est légèrement sous 0 °C, cela 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

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

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

Ils sont très fragiles. **Manipulez-les avec soin et évitez de surcharger les étales**. Conservez-les dans leur emballage d'origine lorsqu'il est présent.

Ils sont **sensibles à l'éthylène** (un gaz naturellement produit par certains fruits qui les fait mûrir). Cela accélère leur dégradation et provoque l'apparition de zones décolorées sur la nervure des feuilles. **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 hachée (59 g)	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	10 kcal	-
Glucides	2 g	-
Fibres alimentaires	1 g	4 %
Vitamine K	60,7 µg	51 %
Folate	80 µg	20 %
Vitamine A	258 µg	29 %

Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisissez un cœur de romaine d'apparence **fraîche** aux **feuilles croustillantes, sans tache brune** ni nervures fêlées. La base doit être de couleur blanche et l'extrémité des feuilles doit être de vert clair à foncé.

Choisissez-le avec des feuilles ni trop serrées, ni trop lâches et sans dommages physiques. Évitez de prendre un cœur de romaine mou et dont le feuillage est détrempe.

Caractéristiques nutritionnelles


Malgré son fort contenu en eau, la laitue cœur de romaine est également riche en plusieurs vitamines et minéraux tels que la **vitamine K**, contribuant à la coagulation sanguine et au métabolisme osseux. Elle est également une excellente source de **vitamine A**. Cette dernière aide à la bonne vision nocturne et joue un rôle dans de nombreuses fonctions physiologiques essentielles à l'humain.

Le cœur de romaine est une bonne source de **folate**, qui sert notamment à la formation des globules rouges et à assurer le bon développement du fœtus pendant la grossesse.

À poids égal, ce sont les feuilles provenant de la laitue romaine qui contiennent le plus de **fibres alimentaires** comparativement aux autres variétés de laitues. Elle contient majoritairement des fibres solubles qui contribuent à prévenir les maladies cardiovasculaires et à assurer un meilleur contrôle de la glycémie. Les fibres alimentaires en général régulent le transit intestinal et contribuent au sentiment de satiété.

En résumé, le cœur de laitue romaine :

- Est rempli de vitamines aux fonctions multiples chez l'humain.
- Est source de fibres.



Les feuilles de laitues 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 !

Commanditaire :



Conservation domestique

Après l'achat, coupez le pied du cœur de romaine pour en libérer les feuilles. **Lavez-les par trempage dans l'eau très froide** et essorez-les légèrement avant de les **envelopper** d'un essuie-tout ou d'un linge propre. Enlevez toutes les feuilles molles ou pourries.

Conservez les feuilles enveloppées au **réfrigérateur**, préférablement dans un **contenant ou un sac hermétique** pour éviter leur assèchement. Elles se conserveront alors jusqu'à 7 jours.

Évitez de les placer avec les fruits comme les pommes, les poires, les cantaloups et les tomates, car ces derniers produisent un gaz qui accélérera la dégradation du cœur de laitue romaine.

Utilisations culinaires

Plus souvent mangé cru, le cœur de romaine peut également être braisé ou, lorsque haché finement, mis dans des soupes en fin de cuisson. C'est d'ailleurs une excellente façon d'utiliser les feuilles défraîchies. Les feuilles font également un excellent potage lorsqu'elles sont réduites en purée.

Cru, il est très passe-partout. Il peut composer toute sorte de salades. C'est d'ailleurs la vedette de la salade César. Ré-inventez cette dernière en faisant griller le cœur de romaine sur le BBQ! En effet, il est assez résistant pour supporter cette cuisson. Coupez le cœur de romaine en deux, badigeonnez-les d'huile et faites-les griller. Servez-les avec une bonne sauce césar et des croûtons!

Le goût doux des feuilles du cœur de romaine se combine bien avec la mâche ou la roquette. On peut aussi la mettre dans les sandwiches.

Comment éviter le gaspillage ?

Comment redonner vie aux cœurs de romaine défraîchis? 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.

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 | Norseco | extenso.org

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