

## Feuilles

On distingue les salades dont le terme désigne une plante potagère dont les feuilles sont consommées le plus souvent crues (salade verte) et les autres : bette, chou, épinard, oseille, le céleri (cf les racines).

### Salades

Salade verte, valeur nutritive pour 100 g :

Eau : 95.1 g		Fibres : 1,6 g	valeur énergétique : 15,5 Kcal
Protéines : 0,7 g	Glucides : 2.31 g dont sucres 1,7 g amidon 0,5 g	Sucres 2 g	Amidon: 2,1 g
Lipides : 0,10 g	Acides gras saturés : 0,01821 g	Acides Gras mono-Insaturés : 0,0064 g	Acides Gras PolyInsaturés : 0.05351 g
<b>Minéraux</b>	<b>et</b>	<b>Oligo-éléments</b>	
Potassium : 320 mg	Calcium : 48,7 mg	Magnésium : 20 mg	Phosphore : 23.5 mg
Sodium : 13,6 mg	Fer : 0.852 mg	Manganèse : 0,246 mg	Cuivre : 0,163 mg
Zinc : 0,186 mg	Sélénium : 10 µg	Iode : 1.19 µg	
<b>Vitamines</b>			
β-Carotène : 2000 µg	Vitamine B1 : 0,041 mg	Vitamine B2 : 0,04 mg	Vitamine B3 : 0.135 mg
0.16 mg Vitamine B5 :	Vitamine B6 : 0.052 mg		
Vitamine B9: 42.2 µg	Vitamine C : 1.95 mg	Vitamine D : 0.5 µg	Vitamine E : 0.17 µg

- **Laitue**



laitue



romaine



iceberg

La laitue, *Lactuca sativa*, fait partie de la famille des astéracées, de nombreuses variétés existent : frisée, pommée, Boston, iceberg, romaine... Elle se consomme en salade, mais aussi braisée ou en soupe.

La laitue produit une sève laiteuse d'où son nom de genre, lactuca dérivé de « lac » (lait).

Le terme « laitue » est apparu dans la langue française au XI<sup>e</sup> siècle.

Pendant des millénaires, les laitues sauvages ont été récoltées. Vers 2 500 ans avant notre ère, les Égyptiens la cultivaient pour ses graines, ses propriétés médicinales et extrayaient une huile comestible. Les Grecs de l'Antiquité l'auraient domestiquée les premiers. C'est Christophe Colomb qui a apporté des semences en Amérique. La production mondiale de laitue est d'environ 22 millions de tonnes. Les principaux pays producteurs sont la Chine (10 millions de tonnes), les États-Unis (5 millions de tonnes), l'Espagne (1 million de tonnes) et l'Italie (0,83 million de tonnes), la

France 0,46 million de tonnes.

La laitue contient des substances antioxydantes, des composés phénoliques dont la quercitine et des acides phénoliques (l'acide caféique et l'acide coumarique), elle contient aussi des caroténoïdes, principalement le bêta-carotène, la lutéine et des xanthines dont la zéaxanthine.

- **Chicorée**

La chicorée, *Cichorium*, est une astéracée cultivée pour ses feuilles ou ses racines utilisées comme succédané de café au milieu du XVIIIe siècle mais principalement au début du XIXe siècle avec le blocus du café. Dans la majorité des pays tempérés, elle est devenue une mauvaise herbe dont on n'arrive plus à se débarrasser.

Il existe deux variétés botaniques : la chicorée sauvage et l'endive.

La chicorée sauvage ou chicorée amère, *Cichorium intybus* L.



**Pain de sucre**



**Barbe de capucin**

La chicorée sauvage est originaire d'Europe, d'Asie, d'Afrique du Nord et naturalisée en Amérique du Nord. Elle est commune dans les prés, les champs incultes et au bord des chemins, elle ressemble au pissenlit et sa fleur à celle du bleuet. Le radicchio et la trévisse en sont aussi des variétés. Elle est à l'origine des chicorées à café, des endives et des chicorées pain de sucre., de la barbe de capucin.

La production mondiale de chicorée industrielle est de 1 million de tonnes de racines. En Europe, la France est le 1er producteur de chicorée industrielle à torréfier (90 000 t), la Belgique produit 540 000 t de chicorée industrielle à sucre.

La chicorée sauvage a consommée en salade ou comme plante médicinale, Ses feuilles renferment aussi de l'inuline, une substance qui agit comme un prébiotique sur la flore intestinale. Sa racine est utilisée en pharmacie car elle contient, en plus des sucres (lévulose ou fructose, pentose et dextrose), de nombreux composés : 8% d'inuline, de la lactucpicrine et de la lactucine aux propriétés cholagogues, cholérétiques, antipaludéennes, dépuratives, de l'intybine et de l'ataraxarine, deux substances amères. La chicorée contient également de la choline, des tanins, des huiles essentielles

et de nombreux acides : chicorique, chlorogénique, linoléique, alpha-linoléique, stéarique, myristique et palmitique.

Elle est aussi utilisée comme une plante fourragère.

### \* Chicorée endive



**Endive**



**Frisée**



**Scarole**

L'endive ou chicon ou chicorée witloof ou de Bruxelles, *Cichorium endivia* L., est spontanée en Afrique du Nord, au Moyen-Orient, dans le Caucase et le Sud de l'Europe. Elle est à l'origine des scaroles, frisées.

Le forçage des chicorées, pour produire des endives, est connu au moins depuis le XIVe siècle. Les racines sont cultivées à l'abri de la lumière, de ce fait les feuilles sont moins amères et moins fibreuses. Au XVIe siècle, cette pratique était appliquée à de nombreuses variétés de chicorées. En 1830, les Belges la perfectionnent et obtiennent l'endive blanche.

- **Mâche**

La mâche (*Valerianella locusta*) ou salade de blé, doucette, gallinette, est une de la famille des Caprifoliacées, originaire d'Afrique, d'Amérique du Nord et d'Eurasie. On la trouve à l'état sauvage dans les champs. Elle supporte des milieux arides. C'est une salade d'hiver, riche en bêta-carotène et oméga 3 (240 mg pour 100 g). les feuilles sont mangées crues ou cuites.



- **Cresson**

Le Cresson de fontaine ou Cresson officinal (*Nasturtium officinale*) est plante vivace aquatique de la famille des Brassicacées, Originaire d'Europe centrale et occidentale. Il ne doit pas être confondu

avec d'autres « cressons » qui poussent dans des lieux secs : le cresson de terre (*Barbarea verna*) et le cresson alénois (*Lepidium*

Le cresson sauvage est France, il est cultivé en c'est au 19<sup>e</sup> siècle que ce sont Actuellement, on le produit quelques années on le cultive Le cresson sauvage peut foie aussi son ingestion est



*sativum*).

connu depuis l'Antiquité, en France depuis le 17<sup>e</sup> siècle mais multipliées les cressonnières. presque partout mais depuis aussi sous serre, en hydroponie. abriter un parasite, la douve du dangereuse.

Tout se mange dans le cresson d'eau et le cresson alénois : feuilles, tiges, fleurs, jeunes gousses et graines.

L'intérêt du cresson est qu'il est très riche en calcium 160 mg/100 g, en fer 3 mg/100 g et du soufre 130 mg/100 g.

- **Roquette**

La roquette, *Eruca sativa*, est une plante de la famille : des Brassicacées. Son nom vient de l'italien " rochetta ", laitue sauvage aux feuilles longues et étroites de couleur vert tendre et à la tige rouge



foncé. Originaires du bassin méditerranéen, les roquettes se sont rapidement disséminées vers l'est jusqu'en Inde. Consommées depuis la haute Antiquité voire bien avant, depuis le début du XX<sup>e</sup> siècle elle est très présente particulièrement dans le sud de la France et en Italie, on la trouve désormais sur les tables d'Amérique du Nord. L'Inde, premier pays producteur, ses graines donnent une huile qui sert à la cuisine et à l'industrie (savon, lubrifiant ...) et servent comme assaisonnement, les

tourteaux sont donnés en nourriture au bétail ou transformés en compost.

Les jeunes pousses de roquette ont un goût de noisette et sont utilisées en salade. Les feuilles plus vieilles ont une saveur piquante et un peu amère et sont utilisées cuites dans les pâtes, le pesto, le risotto, les pizzas, les soupes et ragoûts. Ses graines furent utilisées comme condiment et servent à la préparation de la moutarde forte, elles peuvent aussi donner une huile. Dans la baie de Naples, on en fait un alcool et en Egypte, elle est consommée au petit déjeuner dans un ragoût de fèves.

## Autres

- **Blette**



La blette ou bette ou côtes de bettes ou poirée, *Beta vulgaris* var. *cicla*), betterave cultivée pour ses feuilles et pour ses côtes (ou cardes). Par rapport à la betterave, elle est très riche en magnésium (150mg/100g) et potassium (825mg/100g), moins riche en glucides (5 g), protides (2 g) et elle ne contient pas lipides et donc est moins calorique (33 kcal).



- **Chou**



**Chou chinois**

**Chou de Bruxelles**

Le chou (*Brassica oleracea*) est une plante de la famille des Brassicacées, originaire du sud-ouest de l'Europe. Le Chou sauvage ou « Chou des falaises », *Brassica oleracea* subsp. *oleracea*, est l'ancêtre de tous les choux cultivés, on le trouve encore dans certaines dunes, falaises littorales atlantiques de France, d'Espagne et du sud du Royaume-Uni. Ils sont cultivés depuis l'Antiquité à partir des formes sauvages.

Il existe de nombreuses variétés : Le chou cabus (var. *capitata*) ou chou pommé avec une tête et un feuillage lisse ; Le chou rouge (var. *capitata* f. *rubra*) est une forme de chou pommé contenant des pigments, les anthocyanes) qui donnent la couleur pourpre ; le chou frisé **ou chou d'aigrette** (var. *sabellica* L.). Le chou frisé est le premier à avoir été cultivé ; le chou chinois ou chou de Pékin (*Brassica rapa* L.) ; le chou-rave (var. *gongylodes*) distingue des autres choux car c'est la tige tubérisée et non les feuilles qui est consommée.

La plupart des choux sont dotés de feuilles superhydrophobes qui leur confèrent des capacités autonettoyantes.

La production mondiale est d'environ 68 millions de tonnes par an, les principaux pays producteurs sont la Chine, l'Inde, la Russie, la Corée du Sud.

Les choux sont mangés crus ou cuits ou cuisinés comme légumes d'hiver. Le chou blanc est

transformé en choucroute, chou fermenté qui viendrait de Chine au moment de la construction de la Grande Muraille. Les choux peuvent nourrir les animaux.

Le chou de Bruxelles (**var. *gemmifera***) diffère des autres choux, ce sont les bourgeons axillaires qui poussent sur la tige et non les feuilles qui sont mangés

- **Epinard**

L'épinard, *Spinacia oleracea*, est une plante de la famille des Chénopodiacées composée d'une rosette de branches terminées par de larges feuilles charnues et ovales. *Spinacia* fait référence au terme l'épine car les premiers fruits étaient épineux. Originaire de Perse, l'épinard s'est répandu seulement à partir du VIIe siècle, Il aurait été introduit en Sicile à la suite de l'invasion des Sarrasins d'Afrique du Nord au VIIIe siècle. Il a été introduit en France au début du XIIe siècle et a été popularisé par Catherine de Médicis. Il a connu un immense succès, au début du XXe siècle aux Etats-Unis, grâce au dessin animé « Popeye ».



La production mondiale est d'environ 13 millions de tonnes, largement dominée par la Chine (85% des volumes), la France occupe le sixième rang avec une production de 106 000 tonnes (2009)

Il est utilisé en cuisine, cru ou cuit, haché ou en branches.

L'épinard est riche en nitrates qui se transforment en nitrites, nitrites impliqués dans la vasodilatation et la fluidification du sang. Il contient de l'acide oxalique, un toxique violent, qui provoque des irritations des muqueuses et la peau, des troubles de la circulation sanguine et des dommages rénaux.

Contrairement à la légende, l'épinard n'est pas la meilleure source de fer alimentaire.

- **Oseille**

L'oseille (*Rumex L.*) est une plante de la famille des Polygonacées, à l'état sauvage on la trouve en



Europe, en Asie septentrionale et en Amérique du Nord. Elle est appréciée en gastronomie depuis l'Antiquité et a commencé à être cultivée au Moyen Âge. Seules les feuilles à la saveur acidulée sont comestibles, les jeunes pousses sont utilisées en salade, les feuilles croquantes sont utilisées dans des soupes, des sauces, pour accompagner des plats. Elle est riche en vitamine C (125 mg/100g), en bêta-carotène (3,5 mg/100g), en magnésium (103

mg/100g) ou en fer (2,4 mg/100g) mais comme les épinards contient de l'acide oxalique.