

***Lactuca sativa* L., 1753 var. *capitata* cv. 'Hilde' (Laitue pommée)**

Identifiants : 17743/lacsatb5

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 05/05/2024

- **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Astéridées ;
- Clade : Campanulidées ;
- Ordre : Asterales ;
- Famille : Asteraceae ;

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Asterales ;
- Famille : Asteraceae ;
- Genre : *Lactuca* ;

- **Synonymes :** *Lactuca capitata* (L.) DC, *Lactuca crispa* (L.) Roth, *Lactuca palmata* Willd, *Lactuca sativa* subsp. *asparagina*, *Lactuca sativa* subsp. *capitata* (L.) Chubl. & G. Martens, *Lactuca scariola* var. *sativa* C.B. Clarke ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** Lettuce , Alface, Alfase, Chisa, Daun salad, Lechuga, Lekuke, Letesi, Letisi, Letsugas, Marul, Salad-pata, Salad, Saladi, Sangchu, Selada, Shang ts'oi, Sheng Cai, Sung chi, Sung choi, Vrtna solata, Woh sun ;



- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

Feuilles consommées crues (comme salade) ou cuites (comme légume, potherbe) ;

Détails :

Feuilles, graines, légume^{{{0(+x)}}}.

Feuille (feuilles^{0(+x),27(+x)} [nourriture/aliment^{{{{{dp*}}}}} : crues^{μ0(+x)} {en salade^{{{27(+x)}}}} ou cuites^{{{{{dp*}}}}} {dans les soupes^{{{0(+x)}}}}] et fruit (graines germées^{{{0(+x)}}}) comestibles^{0(+x)}.(1*)

Feuilles consommées^{0(+x),{{27(+x)}}} crues^{0(+x)} (en salade^{{{27(+x)}}}) ou dans les soupes (ex. : comme potherbe^{{{{{dp*}}}}}).

Les graines germées peuvent être utilisées dans des salades ou sandwiches^{{{0(+x)}}}.(1*)

Consommées crues ou en soupes. Les graines germées peuvent être utilisées dans les salades ou les sandwiches. Leaves peuvent être séchées et stockées. Les feuilles sont utilisées pour le sarma en Turquie. Ils sont enroulés autour d'une garniture de riz ou de viande hachée

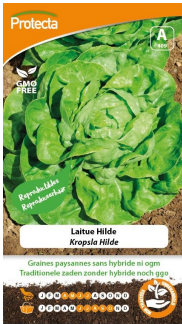
Partie testée : feuilles^{{{0(+x)}}} (traduction automatique)
Original : Leaves^{{{0(+x)}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
94	84	20	1.2	180	15	0.7	0.2



néant, inconnus ou indéterminés.ATTENTION : la plante mature est légèrement toxique^{µ{{5(+)}}}, elle accumule du lactucarium, au moment de la floraison, lequel est légèrement narcotique^{{{(dp*)0(+x)}}} ; voir genre Lactuca, et fiche toxine pour plus d'informations^{{{(rp*)}}}.

- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):



Par , via fleurs-et-jardin

- Liens, sources et/ou références :

dont classification :