Lactuca sativa L., 1753 var. crispa
(Laitue à couper)

Identifiants : 17761/lacsatc

Association du Potager de mes/nos Rêves (https://lepotager-demesreves.fr)
Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze
Dernière modification le 29/04/2024

- ***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 ;***
- ***Synonymes français : salade à couper, laitue en feuilles, laitue à pincer, petite laitue, laitue mignonnette, laitue frisée, laitue mignonette ;***
- ***Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : curled lettuce, leaf lettuce, cutting Lettuce , Blattsalat (de), Pflücksalat (de), Schnittsalat (de), lattuga da taglio (it), listovoj salat (ru translittéré), sryvnoj salat (ru translittéré) ;***
- ***Rusticité (résistance face au froid/gel) : Jusqu'à -29°C ? (zone 5) ;***

- ***Note comestibilité : *******
- ***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$^{\{\{\{(dp*)}$: cruesµ0(+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 sandwichs{{{0(+x)}.(1)*

Consommées crues ou en soupes. Les graines germées peuvent être utilisées dans les salades ou les sandwichs. 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 toxiqueµ{{{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*)}.*

- *Note médicinale : ****

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

De gauche à droite :

Par inconnu, via x
Par F Delventhal, via flickr

- *Liens, sources et/ou références :*

  - *Tela Botanica :* https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-37359 *;*
  - *[5]"Plants For a Future" (en anglais) :* https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lactuca_sativa-crispa *;*

    dont classification :