

***Lactuca sativa* L., 1753 var. *crispa* cv. 'Feuille De Chêne Blonde'**

(Laitue à couper)

Identifiants : 17764/lacsatc3

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 ;

- **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 ;

- **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^{0(+x)} : crues^{0(+x)} {en salade^{0(+x)}} ou cuites^{0(+x)} {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^{0(+x)}) ou dans les soupes (ex. : comme potherbe^{0(+x)}).

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

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



Précautions :

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*)}}}.

• Note médicinale : ***

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



De gauche à droite :

Par , via x

Par inconnu, via kokopelli

Par inconnu, via kokopelli

Par , via x

• Nombre de graines au gramme : 900/1000 ;

• Liens, sources et/ou références :

dont classification :