

# Bébés laitues (mesclun)

## Caractéristiques générales

Le mélange mesclun est composé de plusieurs verduettes (jusqu'à 15 différentes), mesurant entre 5-10 cm, comprenant de jeunes légumes d'origine asiatique (p.ex. tatsoi, mizuna), un mélange de jeunes laitues (p.ex. Green and Red Leaf, romaine, tango, lollo rossa, feuilles de chêne rouge et verte) à quoi peut s'ajouter de la roquette (arugula), du bébé bette à carde, de la chicorée, du radicchio, de jeunes épinards et du bébé kale.



Chaîne de froid essentielle pour la manutention, la conservation et l'étalage

## Disponibilité

Provenance	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Québec												
Sud-Est des É.-U.												
Sud-Ouest des É.-U.												

### Manutention

Des efforts importants sont faits par les producteurs pour assurer le refroidissement des bébés laitues près du point de congélation (0 °C) afin de mieux les conserver dès la cueillette et pendant leur conditionnement.

Elles sont très fragiles et grandement périssables, ce pourquoi elles sont emballées dans des contenants rigides afin d'éviter les dommages physiques et le dessèchement.

### Conservation en entrepôt

Une température optimale de 0-1 °C permet de les conserver jusqu'à environ 2 semaines, dépendant de la variété, à une humidité de 95-100 % pour éviter le dessèchement.

Éviter de mouiller les bébés laitues car cela augmente les risques de contamination et la dégradation (pourriture).

Elles sont très sensibles au gel, dès que la température est légèrement sous 0 °C, ce qui 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

Elles sont très fragiles, conservez-les dans leur contenant d'emballage préalablement scellé en usine. Ne pas vendre si le sceau de sécurité a été rompu.

Conservez-les entre 1 et 4 °C, à humidité élevée (95-100 %) et évitez de les mouiller ou de les asperger d'eau.

Elles sont sensibles à l'éthylène (gaz naturellement produit par certains fruits, qui les fait mûrir), qui accélère leur dégradation et favorise les taches brunes ou rousses et la décoloration, qui les rendent non commercialisables : éviter de les placer en présence de produits qui émettent ce gaz, comme les pommes, les poires ou les pêches.

## Valeurs nutritives

Mélange mesclun 1 tasse (61 g)	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	13 kcal	-
Matières grasses	0,2 g	0%
Glucides	2,2 g	-
Fibres alimentaires	1,1 g	4%
Protéines	1,2 g	-
Vitamine K	154 µg	128%
Vitamine A	266 µg	27%
Vitamine C	9 mg	16%
Folate	65 µg	0,16



## Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisir des bébés laitues d'apparence fraîche, bien vertes ou autre couleur typique selon la variété, aux feuilles pimpantes et croquantes. Évitez de prendre des bébés laitues molles et dont le feuillage est détrempé.

Bien vérifier la date de péremption sur le paquet, mais surtout vous fier à l'apparence des feuilles pour juger de la fraîcheur. S'il y a eu un bris dans la chaîne de froid, il est possible que la durée de vie soit écourtée.

## Caractéristiques nutritionnelles

### Bénéfices potentiels sur la santé :

La composition des mélanges mesclun varie en fonction des récoltes et/ou selon la provenance de la matière première. Leur valeur nutritive est donc elle aussi variable. Notamment, ils peuvent contenir diverses familles d'**antioxydants**.

Les mélanges mesclun sont généralement très riches en **vitamine K**, qui joue un rôle au niveau de la coagulation du sang, et en **vitamine A**, importante entre autres pour les systèmes reproducteur et immunitaire.

### Utilisations culinaires

Bien que son utilisation soit semblable à celle de la laitue, le mélange mesclun a une apparence plus délicate et raffinée. Sa saveur est également un peu plus relevée et varie selon les types de verdurettes incluses.

Le mesclun est délicieux en salade fraîche et en lit de verdurettes pour présenter une fondue parmesan ou une pièce de viande.



Les bébés laitues, comme le mesclun, sont cultivées principalement en champ, mais aussi en serre au Québec.

## Conservation domestique

La plupart des mélanges de bébés laitues sont déjà **prélavés** en usine alimentaire et ne requièrent pas de lavage préalable à la consommation. Il est toutefois possible de les relaver mais il faut bien les essorer.

Placez-les rapidement au réfrigérateur après l'achat, dans leur emballage de plastique et préférablement dans un bac du réfrigérateur. Avant de consommer, toujours inspecter visuellement les feuilles afin de vous assurer de leur fraîcheur.

Éviter de placer les bébés laitues avec des fruits tels que les pommes, les poires, les bananes, les cantaloups et les tomates, car ces derniers produisent un gaz qui accélérera leur vieillissement et donc, leur dégradation.

Éviter de consommer si certaines feuilles deviennent gluantes, car cela crée un risque d'intoxication alimentaire.

## Pour éviter le gaspillage alimentaires

Lorsque les bébés laitues deviennent molles, trempez-les dans de l'**eau glacée** avec un peu de vinaigre ou de jus de citron. Cela permettra de leur redonner de la vigueur!

Si elles sont un peu défraîchies, combinez-les à des morceaux d'ananas et de banane congelés pour en faire un **smoothie vert rafraîchissant** ou passez-les en soupe.



Association des producteurs maraîchers du Québec



Cultivons l'avenir 2  
Une initiative fédérale-provinciale-territoriale

