

Cœur de Romaine

(*Lactuca sativa* var. *longifolia*)

Caractéristiques générales

Les cœurs de Romaine sont principalement cultivés en champ. Il s'agit des feuilles au centre de la laitue Romaine.



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

Disponibilité

Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.

Manutention

Des efforts importants sont faits pour **refroidir les laitues près du point de congélation (0 °C) afin de mieux les conserver** dès la cueillette.

Ils sont **fragiles** et **périssables**, et souvent emballés dans des sacs de plastique perforés afin de prévenir les bris et le dessèchement. Dans le cas contraire, des précautions doivent être prises afin de les manipuler avec soin.

Conservation en entrepôt

Une température optimale de 0 °C permet de conserver le cœur de Romaine **jusqu'à 21 jours**, à une humidité très élevée de 95-100 %.

Évitez de mouiller les feuilles, car cela augmente les risques de contamination et accélère la dégradation.

Ils 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

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

Ils sont très fragiles, **manipulez avec soin** et **évitez de trop les empiler**. Conservez-les dans leur emballage d'origine lorsque présent.

Ils sont **sensibles à l'éthylène** (gaz naturellement produit par certains fruits, qui les fait mûrir), ce qui accélère leur dégradation et qui provoque l'apparition de zones décolorées sur la nervure des feuilles. **Ne jamais les placer en présence** de produits qui émettent ce gaz, comme **les pommes, les poires ou les pêches**.

Valeurs nutritives

Coeur de Romaine	1 tasse hachée (59 g)	
	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	10 kcal	-
Matières grasses	0,2 g	0%
Glucides	2 g	-
Fibres alimentaires	1,2 g	4%
Protéines	0,7 g	-
Vitamine K	61 µg	51%
Folate	80 µg	20%
Vitamine A	258 µg	29%
Manganèse	0,09 mg	4%



Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisissez un cœur de Romaine d'apparence **fraîche**, de couleur blanche à la base changeant à vert clair ou vert foncé, aux **feuilles croustillantes** et pimpantes, **sans tache brune** ni nervures fêlées.

Évitez de prendre un cœur de Romaine mou et dont le feuillage est détrempe.

Choisissez-le avec des feuilles ni trop serrées, ni trop lâches et sans dommages physiques.

Caractéristiques nutritionnelles

Malgré son fort contenu en eau, la laitue cœur de Romaine est également riche en plusieurs vitamines et minéraux tels que la **vitamine K**, contribuant à la coagulation sanguine. Il est également une excellente source de **vitamine A**. Cette dernière aide à la bonne vision nocturne. Le cœur de Romaine est une bonne source de **folate**, qui sert notamment à la formation du matériel génétique et des globules rouges.

À poids égal, ce sont les feuilles provenant du cœur de Romaine qui contiennent le plus de **fibres alimentaires** comparativement aux autres variétés de laitues. Un des intérêts des fibres alimentaires provient de leur effet de satiété.

Utilisations culinaires

Plus souvent mangé cru, le cœur de Romaine peut également être braisé ou mis dans des soupes en fin de cuisson. D'ailleurs c'est une excellente façon d'utiliser les feuilles défraîchies. Les feuilles font également un excellent potage lorsqu'elles sont réduites en purée.

Lorsque consommé cru, il est très passe-partout. Il peut autant être l'élément central d'une salade (comme la salade César), en combinaison avec d'autres laitues ou dans les sandwichs.



Les feuilles de laitues coupées au couteau noirciront plus rapidement à cause de l'oxydation; déchirez-les plutôt avec les mains ou un couteau en plastique prévu à cet effet !

Conservation domestique

Coupez le pied du cœur de Romaine pour en libérer les feuilles. **Lavez-les par trempage dans l'eau très froide** et essorez-les légèrement avant de les conserver. **Laissez un peu d'humidité** sur le feuillage ou **enveloppez-le** d'un essuie-tout. Enlevez toutes les feuilles molles ou pourries.

Conservez-le au **réfrigérateur**, préférablement dans un **contenant ou sac hermétique** pour éviter son dessèchement et ce, pour une durée d'une semaine.

Évitez de le placer avec des fruits tels que les pommes, les poires, les bananes, les cantaloups et les tomates, car ces derniers produisent un gaz qui accélérera la dégradation.

Pour éviter le gaspillage alimentaire

Les feuilles du cœur de Romaine sont suffisamment résistantes pour être cuites sur le grill ou le barbecue.

Saviez-vous que faire tremper les feuilles molles dans de l'eau glacée avec un peu de vinaigre permettra de leur redonner de la vigueur ?



Association des
producteurs maraîchers
du Québec



Cultivons l'avenir 2

Une initiative fédérale-provinciale-territoriale

Sources : L'encyclopédie des aliments – Tout sur les légumes (Québec Amérique) | MAPAQ Les fruits et légumes du Québec | UC Davis – Postharvest technology, Maintaining produce quality and safety | Handbook of food preservation 2e édition (CRC Press) | AQDFL | WFLO- Global cold chain alliance – Lettuce | Norseco | extenso.org

Fiche réalisée par l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels en partenariat avec Les producteurs en serre du Québec.

