

Laitue Iceberg

(*Lactuca sativa* var. *Capitata*)

Caractéristiques générales

La laitue Iceberg est cultivée en champ. Elle est majoritairement composée d'eau. Elle est très fragile et sensible au gel et à l'éthylène : elle doit être manipulée avec soin dans des conditions appropriées.



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.

Elles sont **très fragiles** et **grandement périssables**, et la plupart du temps, elles sont emballées dans des sacs de plastiques perforés afin de prévenir les bris (perte de feuilles) et le dessèchement.

Conservation en entrepôt

Une température optimale de **1 °C** permet de conserver la laitue Iceberg jusqu'à **21 jours**, à une humidité très élevée de **95-100 %**.

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

Elle est **très sensible au gel**. Dès que la température est légèrement sous 0 °C, ceci 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 la laitue Iceberg entre **1 et 4 °C**, à **humidité élevée (>95 %)** et **évitez de la mouiller ou l'asperger d'eau**.

Les laitues Iceberg sont très fragiles, **manipulez avec soin et évitez de trop les empiler**. Conservez-les dans leur emballage pour la distribution.

Elles sont **extrêmement sensibles à l'éthylène** (gaz naturellement produit par certains fruits, qui les fait mûrir), qui accélère la dégradation et provoquera l'**apparition de taches de rouille**. **Ne jamais les placer en présence** d'aliments qui émettent ce gaz, comme **les pommes, les poires ou les pêches**.

Valeurs nutritives

Laitue Iceberg	1 tasse hachée (58 g)	
	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	8 kcal	-
Matières grasses	0,1 g	0%
Glucides	1,7 g	-
Fibres alimentaires	0,7 g	3%
Protéines	0,5 g	-
Vitamine K	14 µg	12%
Folate	17 µg	4%
Manganèse	0,07 mg	3%

Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisissez une laitue Iceberg bien formée, ferme et non éclatée ou spongieuse, d'une belle coloration verte pâle et sans signes de dommages physiques ou de traces de gel ou dont les feuilles ont une apparence détrempeée.

Les feuilles de la pomme de laitue Iceberg devraient être croustillantes et pimpantes.



Caractéristiques nutritionnelles

La laitue Iceberg est composée majoritairement d'eau. Ceci contribue à se sentir plus rassasié et donc, améliore la satiété.

De plus, la laitue Iceberg est une source de **vitamine K**. Cette dernière contribue à la bonne coagulation sanguine.

Utilisations culinaires

La laitue Iceberg se consomme plus souvent crue. Elle peut être servie en salade arrosée de vinaigrette ou de mayonnaise. Son léger aspect croustillant s'intègre parfaitement dans les sandwiches.

Taillée en chiffonnade, la laitue Iceberg peut être intégrée aux soupes en fin de cuisson. Il s'agit d'ailleurs d'une bonne façon d'utiliser les feuilles défraîchies.



Les feuilles de laitue 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

Conservez la laitue Iceberg au **réfrigérateur**, préférablement dans le bac du réfrigérateur et dans **son sac perforé** pour éviter le dessèchement et ce, pour une durée de **5 à 7 jours**.

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

Nul besoin de laver la laitue Iceberg avec de la consommer ! Comme elle n'est pas en contact avec l'extérieur, sauf pour son feuillage externe, retirez simplement les feuilles du dessus, puis coupez la portion désirée avant de consommer.

Pour éviter le gaspillage alimentaire

Si votre laitue commence à s'amollir, ajoutez-la à vos potages ou soupes.



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

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

