

TENDRES LAITUES

Qu'est-ce qu'une laitue beurre ? Les différents types de laitue ont-ils les mêmes exigences de culture ? Quelles sont les laitues plus résistantes à la chaleur ? Toutes les laitues sont-elles aussi riches en vitamines ?



Les amateurs de bonnes laitues se questionnent souvent sur la **classification** de ce légume, surtout quand vient le temps de planifier leur prochain potager. Après tout, il n'y a pas que leur forme qui diffère : la **période de semis**, leur **apport en nutriments**, leur **résistance à la montaison** sont, notamment, des points importants à considérer.

Avant de démystifier pour vous la classification des laitues et leur culture, nous vous proposons un petit voyage dans le temps pour découvrir un peu l'histoire de la laitue cultivée et ses usages au fil des âges.

Pour la petite histoire...

Les origines de la **laitue cultivée** (*Lactuca sativa*) sont incertaines, mais le parent le plus probable serait une laitue indigène d'Europe, d'Asie et d'Afrique, la **laitue scariola** (*Lactuca scariola*). Sa culture remonte à plusieurs millénaires puisqu'on en a trouvé la trace dans des tombes égyptiennes datant de **4500 ans av. J.-C.**

Les Égyptiens de l'Antiquité ont été les premiers à cultiver la laitue pour l'huile qui était extraite de ses graines. Une laitue semblable à la laitue scariote, la **laitue vireuse** (*Lactuca virosa*), s'est probablement retrouvée au menu des habitants de la Rome et de la Grèce antiques, malgré son goût très amer, sauf chez les très jeunes feuilles.

Servie **cuite ou crue**, la laitue avait alors la réputation d'endormir, et pour cause ! On lui attribue des **propriétés hypnotiques et narcotiques** semblables — mais moins puissantes — à celles de l'opium. Pendant de nombreux siècles, le lait blanchâtre contenu dans la tige de la laitue scariote servait à préparer une potion pour endormir les patients devant subir une opération chirurgicale. Chez les disciples de Pythagore, la laitue tenait une place d'honneur, car on disait qu'elle calmait le désir sexuel ; la chasteté n'était pas imposée aux adeptes de la Vie pythagorique, mais une grande modération dans la fréquence des ébats charnels était vivement recommandée.



Laitue romaine Parris Island

Les **Romains** ont pris des Grecs ce goût pour la laitue et ont vite **généralisé sa culture** à travers l'Empire. Qui dit « culture » dit aussi « sélections et croisements » pour augmenter le rendement. C'est ainsi qu'une première laitue à grandes feuilles comestibles et sans tige a vu le jour : la **laitue romaine**. Parmi les dénominations de laitues cultivées de l'antiquité, on trouve la laitue blanche, la laitue à feuilles larges, la laitue à feuilles rondes et la laitue de **Laconie**. Puis, au 1er siècle de notre ère, Pline décrit neuf variétés de laitue. La Chine se met à la culture

de la laitue au Ve siècle, mais au lieu de la manger crue, les Chinois utilisent la **tige de la laitue** comme légume à frire, ce qui explique les différences notables dans l'évolution des laitues asiatiques et européennes. À partir du XXVII^e siècle, la laitue perd beaucoup de son effet narcotique, mais **gagne en couleur** avec des variétés vert pâle, vert foncé, rouges ou tachetées.

Sert-on une salade de laitue avant ou après le repas ?

- ❖ Chez les **Grecs**, elle était parfois servie en début de repas pour exciter l'appétit, mais le plus souvent en fin de repas pour favoriser la digestion.
- ❖ Chez les **Romains**, on la consommait à tous les repas en apéritif ou après une série de mets copieux comme sédatif pour calmer l'estomac. On raconte que l'empereur romain Domitien (51-96) prenait un malin plaisir à servir de la laitue au début du repas pour torturer ses invités qui devaient alors lutter contre le sommeil pendant tout le repas.

La classification

Plus de 2160 variétés de laitues connues existent et sont réparties en quatre groupes.

Laitue pommée

Lactuca sativa var. capitata

Les laitues pommées se divisent en deux groupes distincts : les laitues **beurre** et les laitues **batavias** (subdivisées selon leur origine américaine ou européenne). Les laitues beurre se distinguent avec des feuilles lisses de saveur délicate et crémeuse, tandis que les batavias possèdent un goût frais et une texture croquante.

Les caractéristiques qui distinguent les laitues pommées sont les suivantes :

- ❖ Elles forment une **pomme ronde, légèrement aplatie ou allongée.**
- ❖ Leur couleur varie du vert blond au vert foncé, mais certaines variétés présentent des feuilles bordées de rouge ou complètement rouges.
- ❖ Les feuilles entières, plutôt arrondies, sont tendres, rarement cloquées et presque toujours lisses (beurre) ou présentent généralement une bordure très découpée et ondulée, ainsi que des nervures palmées et une surface cloquée (batavias).

La laitue **Boston** est un exemple très représentatif de la laitue beurre. Elle est bien connue chez nous depuis qu'on la cultive en serre 12 mois par année au moyen de techniques hydroponiques.

La plus connue des laitues batavias américaines est sans contredit la **Iceberg**. Produite à l'origine en Californie, son nom vient de la glace dont on la recouvrait pour qu'elle résiste au long voyage en train à destination des marchés de la côte Est.



Laitue pommée beurre Buttercrunch



Laitue pommée batavia Reine des Glaces

Laitue romaine

Lactuca sativa var. longifolia

Les premières laitues romaines ne produisaient pas de cœur, mais à force de sélection, des variétés avec un **cœur ferme** ont vu le jour.

- ❖ Les feuilles au port érigé présentent une côte médiane proéminente qui leur confère rigidité et croquant.
- ❖ Elles forment des pommes allongées qui peuvent devenir très grosses.
- ❖ Ces laitues répondent aussi au nom de chicon et se consomment aussi bien **cuites que crues**.

La laitue romaine a fait ses débuts dans les potagers du Québec au milieu des années 1930 seulement. La variété cultivée alors était la Blonde maraîchère qui, grâce à sa **bonne résistance à la chaleur**, se cultive aussi bien au printemps qu'en été.



Laitue romaine Rouge d'Hiver



Laitue feuille de chêne



Laitue feuille de chêne rouge

Laitue feuille

Lactuca sativa var. crispata

On les appelle aussi **laitues frisées** ou **les laitues à couper**. Les feuilles tendres coupées au-dessus du collet repoussent après chaque récolte. On peut faire jusqu'à **trois récoltes** par saison.

- ❖ Les feuilles sont plus ou moins découpées et frisées, de couleur verte, rouge ou un mélange des deux.
- ❖ Elles forment une rosette, ce qui rend la récolte des feuilles très facile.

Les variétés Grand Rapids et Simpson sont cultivées par les maraîchers québécois depuis fort longtemps. Ce sont des laitues de printemps, car leurs feuilles durcissent vite avec la chaleur.

Laitue tige

Lactuca sativa var. angustana

Aussi appelée **laitue asperge**, cette variété est surtout prisée en Asie.

- ❖ Elles ne forment pas de pomme.
- ❖ La tige épaisse, ramifiée et érigée se consomme cuite et seules les très jeunes feuilles sont bonnes à manger.

La récolte des tiges se fait quand elles mesurent entre 20 et 25 cm de long. On les **cuit dans l'eau** et on les sert à la façon des asperges, mais il faut d'abord les débarrasser de leur enveloppe ligneuse.



Laitue grasse

La **laitue grasse** est une laitue pommée relativement petite, souvent vert foncé et dont les feuilles épaisses arborent une grosse nervure centrale. Elle se cultive presque exclusivement dans le midi de la France en raison de sa **grande résistance à la chaleur**.

Tête de Nîmes (aussi appelée Cadière ou laitue tête grasse dorée de Nîmes) est l'une des quatre variétés principales de laitues grasses.



Saviez-vous que...

- ❖ Le **repas pascal** des Hébreux comprenait toujours de la laitue sauvage pour que son amertume rappelle aux convives les tourments de l'exil en Égypte.
- ❖ Dans le monde antique, les Égyptiens associaient la laitue au dieu Min et à la fécondité, lui prêtant des **propriétés aphrodisiaques**, tandis que les Grecs croyaient qu'elle favorisait **l'impuissance**.
- ❖ La laitue compte parmi les 88 plantes recommandées pour la culture dans le **Capitulaire De Villis** de Charlemagne au Moyen-Âge.
- ❖ La gamme de **laitues pommées** que l'on connaît aujourd'hui n'est apparue qu'aux XVII^e et XVIII^e siècles, alors que le forçage des plants pour prolonger la saison de culture gagnait en popularité.
- ❖ La **culture de la laitue s'amplifie** tout au long du XIX^e siècle et on la retrouve dans toutes les ceintures maraîchères.
- ❖ Au Canada, l'honneur d'avoir été le premier à semer de la laitue reviendrait à **Jacques Cartier**.

Culture de la laitue

Les laitues **cultivées en pleine terre** demandent des arrosages fréquents et des binages répétés pour favoriser la pénétration de l'eau et limiter la prolifération des mauvaises herbes. Elles peuvent être semées directement au jardin en rangées espacées de 30 à 50 cm. Dans ce cas, les rangs sont éclaircis quand les plants ont quatre à cinq feuilles; faites une bonne salade avec les feuilles des plants sacrifiés!

Les laitues **semées à l'intérieur** dans des caissettes sont repiquées en pleine terre à 25-30 cm de distance quand elles ont quatre à cinq feuilles. Lors du repiquage, veillez à ne pas enterrer le collet ni à trop le serrer, puis arrosez au goulot pour aider la terre à bien adhérer aux racines et ainsi favoriser la reprise.

Parce qu'elles ne forment pas de pomme, les **laitues feuilles** se cultivent dans toutes bonnes terres bien travaillées et enrichies de compost, même les terres riches en azote. Dans un sol pauvre, elles montent en graine beaucoup plus vite. Choisissez un site bien exposé qui dégèlera rapidement et préparez le sol à l'automne précédent. Vous pourrez ainsi planter **très tôt au printemps** et profitez des meilleures laitues feuilles qui soient de mai à septembre. Certaines de ces laitues supportent mal la chaleur avec comme résultat des feuilles dures au goût amer; ces variétés poussent très vite et sont parfaites pour une culture au printemps et en automne.

La **laitue pommée aime un sol équilibré** et passablement riche. Si le contenu en azote est supérieur à celui du phosphore et de la potasse, le feuillage extérieur prendra le dessus sur la pomme, qui se formera mal et restera molle. Contrairement aux laitues feuilles, ces laitues ne conviennent pas aux terres noires, à moins d'incorporer de la potasse et du phosphore pour obtenir un meilleur équilibre entre les trois éléments minéraux majeurs.

La **laitue romaine** représente un excellent choix pour la culture estivale, car elle **tolère bien la chaleur**. Puisque sa pomme se forme lentement, on peut l'aider en l'attachant aux deux tiers de sa hauteur avec un brin de seigle ou un bout de raphia pour accélérer le blanchiment des feuilles. Pour éviter l'apparition de pourriture au cœur de la pomme, procédez par temps très sec.



Forçage des laitues

Toutes les laitues peuvent être **forcées**, c'est-à-dire semées à l'intérieur avant la fin de l'hiver pour être mises en terre au stade de jeune plant. Elles peuvent aussi être cultivées **en couches** (tunnels de plastique ou abris bas à même le sol et recouverts de vitrage) directement en pleine terre.

♦ Les laitues feuilles et romaines donnent de meilleurs résultats en couches chaudes* dont la température est augmentée progressivement de 15 à 23 °C.

♦ Les laitues pommées préfèrent les couches froides.

* Le « chauffage » d'une couche chaude provient de tapis chauffants, de tuyau d'eau chaude dans le sol ou d'un fond de fumier. Dans ce cas, la régulation du chauffage se fait en ouvrant plus ou moins grand les châssis de l'abri.

Apport nutritif de la laitue

Qu'elle soit romaine, feuille ou pommée, la laitue contient **peu de calories** et **beaucoup d'eau** (environ 95 %). Son apport en vitamines et nutriments varie cependant d'un groupe à l'autre :

Vitamine A : laitue feuille (excellente source)

Vitamine B9 : laitue romaine (bonne source); laitues pommées et feuille (source)

Vitamine C : laitues romaine et feuille (source)

Vitamine K : laitues romaine, feuille et pommée (excellente source); laitue pommée (bonne source)

Potassium, calcium, magnésium, phosphore, sodium, manganèse : source

Saviez-vous que...

- ❖ Les **antioxydants** contenus dans la laitue sont mieux absorbés par l'organisme quand ils sont accompagnés d'une matière grasse. Un filet d'huile d'olive ou une poignée de noix font toute la différence !
- ❖ Manger de la laitue plusieurs fois par semaine **réduirait les risques** de cancer du poumon.
- ❖ Plus particulièrement dans la laitue romaine, certains composés auraient un **effet de neuroprotection** et contribueraient à prévenir des maladies dégénératives comme l'Alzheimer.
- ❖ Les plus grandes quantités **d'antioxydants** se retrouvent dans les **laitues feuilles** et que les laitues **rouges** en contiennent davantage que leur équivalent vert. Elles sont suivies, en ordre décroissant, des romaines, des pommées-beurre et des pommées-batavias.
- ❖ La **laitue romaine** remporte la palme du plus haut taux de **fibres solubles**, suivies des laitues feuilles et des pommées.