

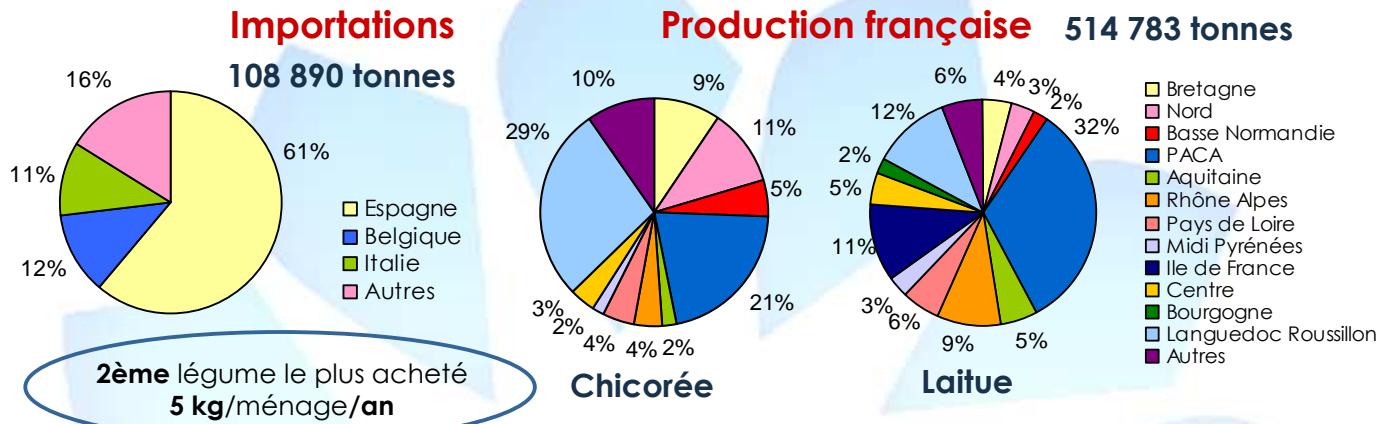


## Historique

Le berceau de la salade est le bassin méditerranéen ; les premières représentations de la salade, peintes sur des tombes égyptiennes, sont datées de 4500 ans av. J.-C. Très appréciée des Grecs et des Romains, la salade devient rapidement un aliment essentiel ; les Romains la consomment en entrée, pour "préparer l'estomac aux prouesses gastronomiques". La salade serait apparue en France au XIV<sup>e</sup> siècle, mais c'est surtout à partir du XVI<sup>e</sup> siècle que les cultures s'organisent et que les variétés se multiplient. La salade est alors préférée cuite en sauce, mais sa consommation en cru se généralisera au XVIII<sup>e</sup> siècle avec l'invention de la vinaigrette.

## Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007



## Saisonnalité

|               | J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Provence      | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Languedoc     | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Ile de France | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Rhone Alpes   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Bretagne      | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Sud Ouest     | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Italie        | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Espagne       | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Belgique      | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Pays Bas      | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |

La commercialisation de chicorées est plus saisonnière que les laitues commercialisées toute l'année.

On distingue les laitues (batavia, romaine, feuille de chêne, iceberg...), les chicorées (frisée, scarole, rouges...) et les autres types comme le cresson ou la mâche.



## Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : [aprifel.com](http://aprifel.com)

**A**pport énergétique parmi les plus faibles des légumes frais : 13 kcalories (54 kJoules) pour 100g.

**S**ource de vitamine C, de provitamine A, aux propriétés **anti-oxydantes** utiles pour la lutte contre les radicaux libres, facteurs de vieillissement cellulaire prématûre, ainsi que pour la prévention des pathologies de dégénérescence cardio-vasculaire et tumorale.

Source de vitamine B9 et de Potassium (dont un déficit d'apport est corrélé avec une plus grande incidence des maladies cardio-vasculaires).

**R**iche en fibres qui ont un rôle bénéfique dans le métabolisme des lipides et des glucides, et donc dans la diminution du risque d'apparition de pathologies cardio-vasculaires et gastro-intestinales.

**S**ource d'acide linolénique qui améliore la **fluidité du sang**.

| Portion moyenne recommandée (en g) |    |
|------------------------------------|----|
| Enfants                            | 30 |
| Ados                               | 50 |
| Adultes                            | 50 |
| Personnes agées                    | 30 |

## Conseils

**C**onsommée en **entrée**, seule, accompagnée d'une vinaigrette, ou en **salades** composées, en **décoration**, en **accompagnement** de plats.



Un maximum de fraîcheur : coupe franche, nette, vert translucide, sans rosissement ni oxydation.

