



## Historique

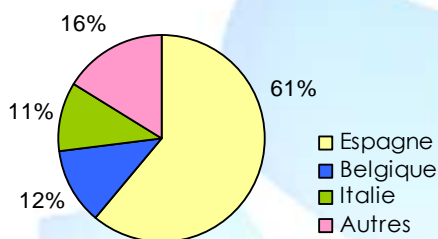
Le berceau de la salade est le bassin méditerranéen ; les premières représentations de la salade, peintes sur des tombes égyptiennes, sont datées de 4500 ans av. J.-C. Très appréciée des Grecs et des Romains, la salade devient rapidement un aliment essentiel ; les Romains la consomment en entrée, pour "préparer l'estomac aux poudres gastronomiques". La salade serait apparue en France au XIV<sup>e</sup> siècle, mais c'est surtout à partir du XVII<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

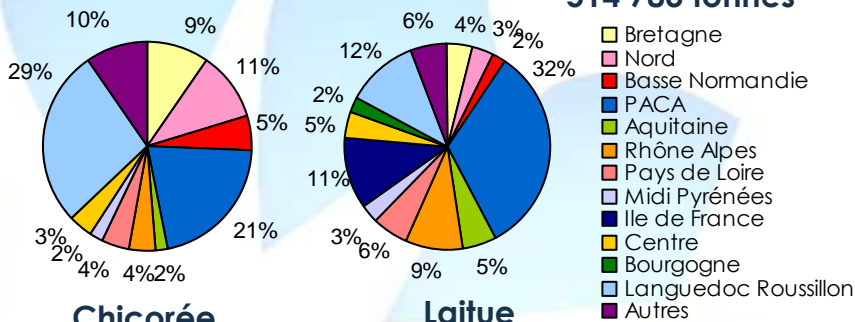
### Importations

108 890 tonnes



### Production française

514 783 tonnes



Chicorée

Laitue

**RHD**

45 030 tonnes achetées (8% de PDM)  
dont 26% Collective et 74% Commerciale  
Prix moyen d'achat : 2.34€ HT/kg

**GMS**

2<sup>ème</sup> légume le plus acheté  
5 kg/ménage/an  
Quantité moyenne par achat : 520g

## Caractéristiques techniques

### Calibres

	Pommée et romaine	Iceberg	Laitues grasses et à couper	Chicorées frisées et scaroles
<b>Poids minimum</b>				
Plein champ	> 150 g	> 300 g	> 100 g	> 200 g
Sous abri	> 100 g	> 200 g	> 100 g	> 150 g

### Conservation

conditions de conservation	denrée périssable	durée de vie en rayon
Très fragile : elle ne doit être conservée au frais que quelques jours et perd très vite ses vitamines au contact de l'air. Il est préférable de la garder lavée et essorée dans un récipient recouvert d'un film alimentaire. Pour la scarole, frisée et autres chicorées, éviter la lumière directe qui les fait reverdir.	très périssable	1 jour
	sensibilité au froid	température de stockage
	résistant	4-7°C

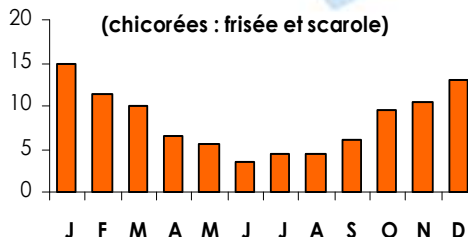
### Conditionnements possibles

Origine	Dimensions colisage LxHxh (cm)	Type colisage	Nbre de colis / palette 80x120	Nbre de colis / palette 100x120
Ile de France	59x33x20	12 pièces	36	54
Hollande	60x40x20	12 pièces	36	45
Nord	57x38x19	8-12 pièces	36	45
Hollande	59,5x40x11,5	12 pièces	60	75
Provence	57,5x33,5x16	12 pièces	44	66
Vaucluse	58x34x23	12 pièces	28	42
Nord	50x30x14	6 pièces	72	96
	60x40x17	12 pièces, caisse pliante	40	50
	60x40x19,5	12 pièces, caisse pliante	36	45
	60x40x24,5	12 pièces, caisse pliante	28	35
	60x40x19	8 pièces	36	45
	60x40x23,5	12 pièces, caisse pliante	28	35

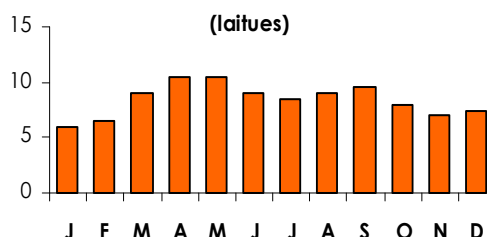
## Calendrier de commercialisation

	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												

### % de la commercialisation annuelle (chicorées : frisée et scarole)



### % de la commercialisation annuelle (laitues)



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



## Différentes variétés

variété	caractéristiques variétales	origine	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	Indice prix
<b>Salade</b>															
Laitue Beurre	Pommée. A bord lisse ou frisé. Blonde ou rouge.	France													
		Belgique, P.Bas.													++
Laitue Batavia	Feuille cloquée, parfois légèrement découpée. Blonde ou rouge.	France													+
		Espagne													
Laitue Iceberg	Pomme très serrée. Vert clair. Feuilles craquantes.	France													++
		Espagne													
Laitue Romaine	Feuille longue. Vert foncé. Feuilles craquantes.	France													
Laitue Feuille de chêne	Non pommée. Feuille allongée et découpée en forme de feuille de Chêne. Verte ou rouge-violacé. Utilisée en décoration de plats.	France													++
Laitue Lolla Rossa	Feuille très fine légèrement cloquée. Feuillage finement ondulé, formant une boule rouge-rosé à l'extérieur, vert clair à l'intérieur. Utilisée en décoration de plats.	France													++
Chicorée Scarole	Feuillage large, bouclé. Cœur jaune-doré.														+++
Chicorée Frisée	Feuillage découpé fin à très fin. Vert foncé, cœur jaune-doré.	France													+++
Chicorée Rouge de Vérone	Feuilles rouges en rosette formant une petite pomme. Goût amer.														
Chicorée Rouge de Trévise	Feuilles non pommées. Goût amer.														
Chicorée Rouge de Chioggia	Grosse pomme serrée.														
Chicorée Rouge de Castelfranco	Feuilles non pommées. Couleurs panachées (rouge, blanc, vert).	Italie													
Chicorée Améliorée verte (ou blonde)	Feuilles en rosette.	France													
		Italie													
Chicorée Améliorée Pain de sucre	Pomme conique, ferme et lourde. Vert clair.	France													
		Italie													
<b>Petite Salade</b>															
Amarante	Peut varier du vert au rouge selon le type d'espèce. Saveur légèrement épicée. Les feuilles sont consommées cuites, seules ou en mélange avec d'autres légumes à feuilles ou du riz.	Midi de la France													
Barde de Capucin	Chicorée sauvage produite en hiver par forçage de la racine en cave. Feuilles blanc-crème à rouge pâle d'environ 20 cm de long. Goût amer. Craint la lumière trop vive. Feuilles consommées crues en salade, avec des pommes ou des pommes de terre cuites servies tièdes.	Nord de la France													
Brède mafane	Plante annuelle aux feuilles triangulaires, verte mais parfois rouge. La plante est consommée en entier, feuille et tige, lorsque les fleurs sont jaunes en bouton.	Madagascar, Réunion													
Ficoïde glaciale	Plante aux feuilles charnues, parfois qualifiée de "cristalline" en raison des petites vésicules transparentes semblables à des gouttes d'eau glacée recouvrant les feuilles et les tiges. Légèrement salée et croquante. Consommée crue, en salade, ou légèrement cuite à la vapeur ou à la poêle.	Sauvage : côtes méditerranéennes. Cultivée en France													
Pissenlit	Obtenu par forçage de la racine en hiver. Feuilles groupées en rosettes. Vert si produit en plein champ, blanc si produit à l'abri de la lumière. Craint la lumière trop vive. En salade composée, ou seul, souvent servi avec des lardons.	Nord de la France													
Pousse d'épinard	Epinard classique récolté au stade de "jeune feuille". Crue, en salade mélangée, ou poêlée avec des lardons.	Diverses													
Pourpier	Plante annuelle. Feuilles rondes, épaisses, de couleur verte très claire à dorée. Feuilles et pousses tendres se mangent en salades, seules ou en mélange.	France													
Roquette	Feuilles en rosette, légèrement découpées, vert clair à vert foncé. Saveur piquante et parfumée. Idéale en salades mélangées.	France, Italie													
Sucrène	Petite laitue grosse aux feuilles épaisses et à la pomme serrée. Feuilles vertes à l'extérieur, jaunes à l'intérieur. Croquante. Facile à préparer en salade.	Rhône Alpes, PACA, Languedoc													
Mâche à grosse graine (ou blonde)	Feuille ronde (coquille) ou allongée selon la variété. Utilisée seule ou en mélange.	France													
Mâche à petite graine (ou verte)															
Cresson	Petites feuilles rondes ou ovales plus ou moins larges. Parfum frais et poivré. Parfum frais et poivré. Utilisée seul ou en mélange.	France													

## 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)

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

**Apport énergétique** parmi les **plus faibles** des légumes frais.

**Source** de vitamine C, de provitamine A, aux **propriétés anti-oxydantes** utiles pour la lutte contre les radicaux libres, facteurs de vieillissement cellulaire prématuré, 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.

**Riche** 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.

**Source** d'acide linoléique qui améliore la fluidité du sang.

Vitamines (mg pour 100g) (% des ANC)	
C	8
A	0,36
B1	0,08
B2	0,07
PP	0,4
B5	0,15
B6	0,06
B9	0,08
E	0,5

Autres (mg pour 100g)	
Calcium	37
Potassium	234
Phosphore	24
Magnésium	11
Eau (g)	94,5
Fibres (g)	1,5

Composants majeurs (g pour 100g)	
Glucides	1,3
Protides	1,2
Lipides	0,3
Apports énergétiques	
Kjoules	54
Kcalories	13

Portion moyenne recommandée (en g)	
Enfants	30
Ados	50
Adultes	50
Personnes âgées	30

## Conseils d'utilisation

### Astuces d'utilisation

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

### Intérêts en RHD

**P**roduit **indispensable** dans tout type de RHD, disponible toute l'année.