



# La laitue

*Lactuca*

Famille Astéracées

« Herbe des sages »

« Raconter des salades ! »

## Origine :

La laitue est un des genres de salades les plus connues dans le monde. C'est le cinquième légume le plus consommé des Français.

Cultivée depuis l'Antiquité, la laitue pousse sur des sols souples et aérés. Il en existe plus d'une **centaine d'espèces**.

Galien les appelait les « **herbes des sages** », « **les herbes des philosophes** ».

## Apports nutritionnels :

- **Vitamine B9** (renouvellement cellulaire, très intéressant pour les femmes enceintes pour le développement du fœtus, et chez les enfants en croissance, ainsi que pour les personnes convalescentes)
- **Vitamine A** (bon pour la vision et la peau)
- **Vitamine K1** (rôle dans la coagulation sanguine)
- **Fibres** (régulation du transit intestinal, satiété)
- **Silice organique** (assimilation et élaboration du calcium)
- Vitamine C
- Carotène
- Potassium, Magnésium
- Manganèse, Fer
- **Antioxydants** comme la lutéine et la zéaxanthine
- Cuivre, Calcium
- **Lactucarium** ou opium de laitue : apaise le système nerveux comme l'opium sans les effets secondaires
- **Tryptophane** favorise l'endormissement

⇒ **L'apport nutritionnel varie en fonction du mode de cuisson, de la composition de la terre de culture.**

Sonia HUTTEAU, Naturopathe

Sabine THOMASSET-Réflexologue-Conseillère en produits naturels

Janvier 2022



## Capital santé :

- Améliore les problèmes de **sommeil** et de **nervosité** (femme et homme)
- Favorise une **bonne vision**
- Soulage les **troubles digestifs** (rafraichissante pour l'estomac)
- Aide à lutter contre la **toux**
- Dans les cas de **diabète** (régulatrice de la glycémie)
- Neurasthénie
- En externe :
  - Sur l'**acné** (en compresse)
  - Nettoyant de l'**épiderme**
  - Soulage **brûlures** (feuilles cuites à l'huile d'olive)
  - Elimine **abcès et furoncles** (feuilles cuites dans l'huile d'olive).

## Précautions d'emploi :

- **Enfants en bas-âge :** Difficile à mâcher, la salade ne doit pas être donnée à un nourrisson avant l'âge de 12 mois. Ou alors donnez-lui de préférence cuite, par exemple, en soupe.  
⇒ **L'important est de varier les légumes et de les consommer avec modération.**

## Trucs et astuces :

- **La vinaigrette** booste l'apport nutritif de la laitue parce que les caroténoïdes, dont le bêta-carotène, sont mieux absorbés dans l'organisme lorsqu'une petite quantité de corps gras est consommée au même moment.
- La laitue s'enrichit facilement en nitrates, aussi est-il préférable de **consommer des laitues bio**.
- Il est très facile de **vérifier leur fraîcheur** : quand on cueille une laitue, un liquide blanc (le **Lactucarium**) apparaît en surface de la coupe qui se teint en gris si la laitue est exposée trop longtemps à l'étal.
- Il est préférable de **les manger de suite après l'achat**. Si vous souhaitez les conserver quelques jours, il faut détacher les feuilles, les laver (à l'eau courante, sans trempage pour éviter une fuite des minéraux dans l'eau de trempage), bien les essorer et le mettre **dans un linge humide dans le bas du réfrigérateur**.
- **Cuit**. Dans une soupe, avec d'autres légumes (poireaux, brocolis, épinards, courgettes...).

## Associations :

- La laitue se marie à merveille avec le **basilic**, avec tous les **fromages**, les **œufs**, d'autres crudités, quelques fruits secs. Cuite, associez la laitue à des petits pois-carottes, un gigot, une soupe de pommes de terre-poireaux.
- Elle se marie aussi à merveille avec une **multitude d'ingrédients** : jambon, fruits de mer, chèvre chaud, camembert, tomates, carottes, betterave rouge, maïs, avocat, pomme, fruits secs...
- **Associée à un steak**, les fibres de la salade permet à la viande de devenir parfaitement digeste. Le fer du bœuf est associé à la vitamine B9 (acide folique) de la salade, deux substances indispensables aux globules rouges.



## Recettes :



### *Salade de laitue aux dattes*

*Laver la laitue et hacher grossièrement les feuilles.*

*Couper en petits morceaux les dattes.*

*Ciseler la ciboulette.*

*Dans un bol, fouetter l'huile avec le vinaigre balsamique, une pincée de sel et poivre. Bien émulsionner la sauce.*

*Sur chaque assiette, disposer de la salade, des dattes, des pignons de pin, parsemer des copeaux de Parmesan et de ciboulette.*

### *Atténuer Neurasthénie - nervosité - insomnie*



*Faire bouillir une laitue dans ½ litre d'eau 15 à 20 minutes à feu doux  
Buvez un grand bol le soir au coucher.*

### Bibliographie :

- « Ma bible de la santé nature » d'Anne Dufour.
- « Ma bible des trucs de santé » de Sophie Lacoste.
- « L'herboristerie » de Patrice de Bonneval
- « Mes remèdes de grand-mère » d'Henry Puget et Régine Teysot.
- Wikipédia

