Laitue
(Lactuca sativa)



Plante herbacée, annuelle ou bisannuelle, largement cultivée pour ses feuilles tendres et croquantes consommées comme légume, généralement crues en salade ; elle fait partie des plantes recommandées dans les domaines royaux par Charlemagne dans le capitulaire De Villis (8-9ème siècle).

L'appellation « laitue » (tout comme "Lactuca") rappelle la présence d'un latex blanc caractéristique du genre.

Résistance au gel : -15°C ;

Comestibilité :
Les feuilles, ainsi que les graines germées, sont consommées crues (comme salade) ou cuites (comme légume, potherbe). Leur saveur douce est très appréciée, en accompagnement, dans les mescluns, etc. De nombreuses formes et variétés (cultivars) ont été développés (pommées, batavias, romaines ou encore "à couper", comme la feuille de chêne). L'huile des graines est également comestible.



