



Laitue locale

Disponibilité:
mai à octobre

Pourquoi l'adopter ?

→ Parce que la laitue sait vendre sa salade !

Eh oui ! La laitue a gagné le pari de nous faire croire qu'elle est le synonyme du mot salade. Or, la laitue n'est que l'une des espèces de salade tout comme le mesclun, la roquette ou la chicorée.

→ Parce que plus il y en a, meilleur c'est !

Plus une salade est diversifiée et colorée, plus elle contient d'éléments nutritifs. Elle gagne aussi en goût ! En saison, il est facile de varier les plaisirs en apprêtant des salades de différentes couleurs et saveurs. Tant qu'à y être, on ajoute aussi des fruits !



POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

Salade sur mesure



PORTIONS : 2 À 3

15 MIN

Étape 1: choisir un type de laitue.

Exemple :

- Laitue romaine, laitue frisée, laitue iceberg, etc.

Étape 2: choisir deux légumes ou plus et les couper en dés.

Exemple :

- Concombre, oignon vert, tomate, poivron, radis, etc.

Étape 3: Choisir une garniture, au choix (fruits et/ou noix et/ou fromage).

Exemple :

- Fruit coupé en dés : pomme, poire, fraise, framboise, raisin, canneberge, etc.

ET/OU

- Noix hachées : amandes, noix de Grenoble, pacanes, etc.

ET/OU

- Fromage râpé, en copeaux, émietté ou coupé en dés (cheddar fort, parmesan, feta, bocconcini, etc.)

Étape 4: Ajouter une vinaigrette maison.

Exemple :

- 30 ml (2 c. à table) de mayonnaise + 10 ml (2 c. à thé) de jus de pomme

OU

- 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive + 15 ml (1 c. à table) de sirop d'érable + 5 ml (1 c. à thé) moutarde de Dijon + 30 à 45 ml (2 à 3 c. à table) de vinaigre balsamique

Note

Ajuster si vous préférez un goût plus vinaigré.

Source : Marie-Pierre Drolet, Nutritionniste

Soupe de laitue et pommes de terre



PORTIONS : 4 À 6

15 MIN 25 À 35 MIN

Ingrédients

- 1 oignon, émincé
- 1 poireau, tranché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2 pommes de terre, pelées et coupées en dés
- 1 L (4 tasses) de laitue émincée
- 1,5 L (6 tasses) de bouillon de poulet ou de légumes
- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette ou de persil haché pour la garniture
- Sel et poivre au goût

Préparation

- 1 Dans un grand chaudron, faire revenir l'oignon et le poireau dans l'huile d'olive (environ 5 min). Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 2 min.
- 2 Ajouter les pommes de terre, la laitue et le bouillon.
- 3 Couvrir et faire mijoter 20 à 30 min ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.
- 4 Réduire en potage au mélangeur.
- 5 Assaisonner au goût.
- 6 Garnir de fines herbes

Source : Inspirée de cooking.nytimes.com

Enfants en cuisine!

- Les salades sont faciles à cuisiner avec les enfants. Ils pourront apprendre à mesurer les ingrédients liquides pour concocter une vinaigrette maison (www.cuisinonsenfamille.ca).



Astuce anti-gaspi!

- Votre laitue est un peu défraîchie? Vous pouvez la couper en lanières et l'ajouter à vos soupes en fin de cuisson. Les feuilles cuiront avec la chaleur du bouillon qu'elles parfumeront délicatement!