

LES LÉGUMES SALADE

La salade est une plante potagère dont on consomme les feuilles le plus souvent crues. De la saveur douce de la laitue en passant par le poivré naturel de la roquette ou l'amertume délicate de l'endive, les salades nous en font voir de toutes les saveurs !

CHOISIR ET CONSERVER

TROUVER LE BON PRODUIT



La fraîcheur d'une salade se reconnaît à l'œil nu ! Nul besoin de soupeser ni de renifler, tout juste éventuellement vérifier qu'au niveau de la coupe le talon ne soit pas trop noir. Cependant, ne condamnez pas une salade dont le talon ne serait pas immaculé. Lors de la récolte, un peu de sève perle à l'endroit de la coupe. C'est ce « lait » qui a tendance à brunir au fil du temps. Une salade bien fraîche présente par ailleurs des feuilles lisses (ou arbore une « frisure » vigoureuse) et brillantes, non flétries et exemptes de taches, tout simplement.

... ET BIEN LE CONSERVER

L'idéal est de consommer la salade le plus rapidement possible après l'achat pour mieux profiter de sa fraîcheur. Elle se conserve cependant de 3 à 6 jours selon les variétés, entière ou préparée (lavée, soigneusement essorée et placée dans un sachet ou dans une grande boîte hermétique pour éviter l'oxydation), dans le bac à légumes du réfrigérateur.

NUTRITION ET BIENFAITS

La salade apporte à votre organisme une grande variété de minéraux et d'oligo-éléments. Le potassium représente un tiers de ces minéraux, mais cette salade contient aussi du calcium, du phosphore et du magnésium. Sa teneur en fibres et en eau achève d'en faire un partenaire de votre bien-être.

Source *Les fruits et légumes frais-Interfel*

Saisons de production

