

La LAITUE, légume vedette!!! (BIO bien sûr)



- ✓ La laitue vient d'une plante sauvage qui pousse depuis des temps immémoriaux en Asie, dans le bassin méditerranéen et en Éthiopie.
- ✓ Elle contient des vitamines A, B, C, D et K et plusieurs minéraux : soufre, phosphore, potassium, magnésium, calcium, fer, cuivre, zinc, manganèse, iode...
- ✓ Elle est alcaline, riche en fibre et en eau!
- ✓ Un truc facile : plus la laitue est foncée, plus elle est nutritive!
- ✓ Toutefois, la laitue conventionnelle peut comporter d'autres composés moins désirables. Aux États-Unis, les principaux résidus de pesticides retrouvés dans les laitues sont le mevinphos, l'endosulphan, la perméthrine, le diméthoate et le méthomyl.
- ✓ Elle peut aussi contenir des taux élevés de nitrates, surtout si elle a été cultivée avec beaucoup d'engrais azotés de synthèse (interdits en agriculture bio!).
- ✓ Les nitrates peuvent devenir cancérigènes une fois exposés à la chaleur ou durant la digestion où ils se transforment en nitrites. Les nitrites nuisent au transport de l'oxygène dans le sang. Ils ont aussi été associés au développement de cancers de l'estomac et à des malformations congénitales.
- ✓ Les aliments bio contiendraient moins de nitrates que les aliments conventionnels, selon une revue de littérature publiée dans le *Journal of Alternative and Complementary Medicine* qui a examiné les résultats de 41 études comparant la valeur nutritive des aliments biologiques et conventionnels.

1. Yves Gagnon, 1998. La culture écologique des plantes légumières. Éd. Colloïdales.
2. Worthington, V. 2001. «Nutritional Quality of Organic Versus Conventional Fruits, Vegetables, and Grains», *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, vol. 7, no 2, p. 161-173
3. Waridel, Laure. *L'envers de l'assiette et quelques idées pour la remettre à l'endroit*. Éditions Écosociété et Environnement Jeunesse. 2003.

Crème de laitue bio

De Jean Lapalme

2 laitues lavées, essorées et hachées
3 c. à table de beurre
1 petit oignon haché
2 c. à table de farine
2 1/2 tasses de bouillon de poulet
5/8 tasse de lait
5/8 tasse de crème légère
Sel, poivre blanc
Souçon de muscade râpée

- Remplir à moitié d'eau une casserole de taille moyenne et y amener l'eau à ébullition; y jeter les laitues et faire blanchir 5 minutes. Égoutter, réduire les laitues en purée. Réserver le liquide de cuisson pour en arroser les plantes de maison une fois refroidi.
- Dans une grande casserole, faire fondre beurre sur feu modéré. Lorsque la mousse disparaît, ajouter l'oignon et faire revenir 3 minutes.
- Enlever casserole du feu et ajouter la farine en la mélangeant à la cuillère de bois.
- Remettre sur le feu en ajoutant progressivement le bouillon de poulet ainsi que le lait. Amener à ébullition.
- Enlever du feu et ajouter la crème, le sel, le poivre et la purée de laitue.

Soupe de laitue bio

De Micheline Dubreuil

Cette recette demande de la laitue fraîche ou fanée. Nous évitons alors le gaspillage, si, par malheur, nous n'avons pu utiliser notre laitue à temps.

1 c. à table d'huile d'olive
1 gousse d'ail hachée
1 échalote verte hachée
3 c. à table de poireau haché
2 tasses de laitue fraîche ou fanée
1 tasse de bouillon de poulet
2 c. à table de riz à cuisson rapide
1/8 c. à thé de sauce Worcestershire
2 c. à thé de ciboulette
2 c. à thé de persil haché
Sel et poivre

- Chauffer l'huile d'olive dans une poêle, à feu modéré.
- Faire revenir l'ail, l'échalote et le poireau pendant 2 minutes en remuant de temps en temps.
- Ajouter la laitue et mélanger, poursuivre la cuisson pendant 1 minute.
- Ajouter le bouillon de poulet, le riz, la sauce Worcestershire et la ciboulette.
- Porter le tout à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter pendant 5 minutes.
- Réduire le tout en purée à l'aide d'un mélangeur ou d'un robot culinaire.
- Saler et poivrer au goût. Garnir de persil haché et servir.