

La « Frisée », une laitue qui n'est pas une laitue



Les premières représentations de la salade apparaissent déjà en peinture sur les tombes égyptiennes 4500 ans avant J-C ! La majorité des salades appartiennent à la grande famille des laitues qui comportent quatre grandes catégories : batavia, laitue grasse, romaine et frisée. On en compte plus de cent variétés qui passent par toutes les nuances de vert, de jaune et de rouge.

Toute comme la scarole, la frisée appartient à la famille des chicorées. Les chicorées poussent sous une sorte de bol. Cette méthode simple et naturelle empêche le coeur de verdir, ce qui le rendrait plus amer. Ses feuilles sont amères et croquantes au coeur jaune-doré.

COMMENT LA CONSERVER ?

La salade est un produit fragile qu'il faut consommer rapidement après achat. On peut la conserver à l'abri de la lumière, quelques jours dans le bac à légumes de votre réfrigérateur après l'avoir soigneusement lavée et essorée. Cependant, si votre salade a pris le chaud, vous pouvez la faire tremper une demi-heure dans un bain d'eau très fraîche additionnée d'un peu de vinaigre ou de sucre. Effet fraîcheur garanti !

COMMENT LA CONSOMMER ?

Sa saveur est fine et légèrement amère. Elle se déguste seule ou mélangée et se marie très bien aux oeufs durs, aux petits lardons revenus à la poêle accompagnée d'oeufs et de pommes de terre vapeur...