

La Normandie Gourmande

EN
SAVOIR
PLUS

LES FRUITS ET LÉGUMES

La Salade

Présentation du produit

En Normandie, les terres agricoles sont propices à la production de légumes de qualité. On compte sur son territoire une production d'environ 20 légumes. Cette production est le résultat d'une vraie tradition et d'un savoir-faire qui se transmet au fil des générations. En Normandie, c'est près de 35 variétés de salades qui sont cultivées. Les artisans de la terre et de la nature et les agriculteurs savent choisir les meilleures variétés de salades et les cultiver pour t'offrir des produits d'une fraîcheur et d'une qualité irréprochables. Il existe des salades de couleur verte, jaune ou rouge. Plus la couleur est claire, plus la salade sera douce. Parmi les principales variétés cultivées en Normandie, il y a : la laitue romaine (la seule qui se consomme cuite et crue), la mâche (ou doucette), la feuille de chêne rouge (qui n'a pas de cœur), la petite laitue rouge, la frisée, la batavia rouge, la scarole, la laitue iceberg,



la chicorée rouge, la batavia, la lollo rouge, la roquette... Tu peux les consommer crues, seules ou en accompagnement dans des salades composées. La nouveauté de ce marché : les jeunes pousses d'épinards et de Red Char. Le sais-tu ? C'est un agriculteur normand très ingénieux qui a inventé la salade en sachet, que l'on conserve au réfrigérateur. C'est ce qu'on appelle la 4^e gamme.

Nutrition

Riche en eau, la salade t'apporte peu de calories.

Elle contient des vitamines et des minéraux en petite quantité et est riche en fibres, qui facilitent ta digestion. Pour respecter les recommandations du PNNS*, mange au moins 5 fruits et légumes par jour. Et pourquoi pas de la salade ?



* Programme National Nutrition Santé.