

LES FRUITS ET LÉGUMES

La salade

Présentation du produit

Les terres de Normandie sont idéales pour produire des salades de qualité. Aujourd'hui, 35 variétés y sont cultivées. Cette production est le résultat d'une vraie tradition et d'un savoir-faire qui se transmet au fil des générations. Les agriculteurs ont la passion du beau, du bon et du sain. Ils savent choisir les meilleures variétés de salades et les cultiver pour proposer 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 elle sera douce en bouche. La Normandie est la première région de production de salade d'été. Parmi les principales variétés cultivées en Normandie, il y a : la laitue romaine (c'est la seule salade qui se consomme aussi bien crue que cuite), la mâche (appelée doucette), la feuille de chêne rouge (qui n'a pas de cœur), la petite laitue rouge, la batavia, la laitue, la roquette, la petite laitue blonde, la frisée, la scarole, la laitue iceberg, la chicorée rouge et la lollo rouge. Ces salades se mangent adultes mais aussi en jeunes pousses. La gamme des jeunes pousses s'élargit aussi aux épinards, cressons et artichauts. Les salades peuvent également être mélangées. On parle alors de mesclun. Il s'agit d'un mélange de jeunes pousses et de salades.

On parle de la quatrième gamme pour les salades et crudités conditionnées dans un sachet fraîcheur avec une atmosphère contrôlée. Le premier sachet pour salades a été créé par un agriculteur normand ingénieux !

Nutrition

La salade apporte peu de calories. Riche en eau, elle apporte des vitamines et



des minéraux en petite quantité. Elle est également riche en fibres, qui facilitent la digestion. La salade se consomme sans modération tout au long de l'année. Le PNNS* recommande de manger au moins cinq fruits et légumes par jour, comme la salade.

Métier : maraîcher

Les salades sont cultivées par les agriculteurs ou maraîchers selon les régions. Ils ont la responsabilité de produire des salades tout au long de l'année avec une qualité constante. Tout au long de la chaîne de production, ils doivent mettre en avant leur savoir-faire pour obtenir un produit de qualité optimale. Les salades cultivées pour l'enseigne Florette, basée à Lessay dans la Manche, répondent à un cahier des charges spécifique. Leur atout : elles sont cueillies chaque matin avant le levé du soleil, pour garantir une fraîcheur irréprochable. En une journée, les salades sont cueillies,

nettoyées et acheminées vers les centrales de distribution. Les salades sont cultivées dès la fin de l'hiver et jusqu'à l'automne. Elles sont produites en pleine terre pour leur grande majorité, et quelques-unes sous serre froide. Quant aux jeunes pousses, leur évolution est surveillée de très près de manière à ne pas dépasser le stade « légal » pour obtenir l'appellation « jeune pousse ».



* Programme national nutrition santé.