

# Les salades vertes,

Fines, croquantes et d'une étonnante diversité, les salades vertes accompagnent l'histoire de la cuisine depuis des siècles. Aujourd'hui, elles inspirent les chefs qui les subliment bien au-delà du simple rôle de garniture.



## Une longue histoire de fraîcheur

Cultivées depuis l'Antiquité, les salades vertes apparaissent déjà dans les jardins grecs et romains, notamment la laitue, appréciée pour sa fraîcheur. Il faut attendre le Moyen Âge pour que leur culture se développe dans toute l'Europe, et la Renaissance pour diversifier les variétés et les usages. En France, elles gagnent en popularité dès le XVII<sup>e</sup> siècle, portées par l'essor des jardins potagers et des marchés urbains. Laitue, feuille de chêne, romaine ou encore scarole deviennent des incontournables. Aujourd'hui, les salades vertes sont consommées partout dans le monde, avec des traditions parfois très contrastées. Croquantes et assaisonnées au citron en Méditerranée, garnies de sauces plus généreuses en Amérique du Nord, ou servies avec herbes et graines dans de nombreux pays d'Asie. En France, elles occupent une place privilégiée dans les habitudes alimentaires.

## De l'accompagnement à la création

Pour les chefs d'aujourd'hui, la salade n'est plus seulement une portion de verdure décorative que l'on glisse à côté d'un plat. Ils jouent sur les textures, les couleurs et les amertumes pour créer des assiettes végétales parfois très sophistiquées. Des mélanges de jeunes pousses et de variétés anciennes peuvent constituer une signature culinaire. Autrefois réduit à une simple vinaigrette, l'assaisonnement devient un véritable terrain d'expression. Huiles infusées, vinaigres artisanaux, condiments fermentés, agrumes et bouillons froids leur donnent de la personnalité comme de la profondeur. En entrée, les feuilles de salade s'associent à des produits nobles comme les fruits de mer, les fromages affinés ou les volailles rôties. En plat, elles structurent des compositions généreuses où se mêlent légumes grillés, céréales ou protéines végétales. Dans les

restaurants de snacking premium, elles se déclinent en bols complets, équilibrés et créatifs. Polyvalentes, fraîches et légères, les salades vertes s'imposent comme une base saine et inspirante, riche d'idées créatives.



## Les salades... de A à Z

Si on a tendance à juger de la fraîcheur d'une salade à l'aspect vert et brillant de ses feuilles, on a aussi tendance à s'en séparer si celles-ci présentent des signes de flétrissement. Pourtant, les salades vertes se consomment aussi bien fraîches... que cuites. Dans un gratin de légumes, elles apportent de la verdure de la légèreté, le rendant plus délicat et digeste. Utilisées comme un légume vert, les salades font d'excellents veloutés, avec une pointe de crème qui leur apporte de l'onctuosité. Quant aux sucres, elles gardent leur croquant une fois braisées, accompagnées d'une mayonnaise maison.





1

**Batavia**

Feuilles craquantes, texture généreuse et belle tenue en assiette, la batavia se consomme crue, cuite ou braisée. Elle est idéale pour composer des salades fraîches, garnir des assiettes ou accompagner des plats chauds.

**Feuille de chêne blonde**

Variété très ancienne, la feuille de chêne blonde produit des feuilles souples à la texture tendre. Sa saveur très douce se marie très bien avec des pousses aux saveurs plus prononcées.



2



5

**Romaine**

Robustes, allongées et ultra-croquantes, les feuilles de cœurs de romaine possèdent une texture ferme et assurent un visuel impeccable et une excellente tenue. Au contraire de la plupart des laitues, la romaine tolère une chaleur élevée.



**Sucrine**

Petite laitue allongée aux feuilles épaisses, charnues et serrées, la sucrine est principalement cultivée dans le sud de la France. Ses feuilles sont à la fois croquantes et fondantes et leur goût subtilement sucré.



6



3

**Laitue**

La laitue présente de larges feuilles croquantes et lumineuses. On peut la consommer crue en salade, cuite en potage, braisée, ou mélangée à d'autres légumes en jardinière.

**Iceberg**

Avec ses feuilles croquantes, épaisses et très rafraîchissantes, l'iceberg est idéale pour apporter du croquant aux salades composées. Sa texture ferme lui permet de bien tenir en sandwich ou en wraps, tout en offrant une saveur douce et neutre qui s'adapte à toutes les associations.



4



7

**Mâche**

La mâche séduit par sa texture fondante et son goût doux, idéale pour composer des entrées fraîches, accompagner des plats ou garnir des assiettes avec élégance. Ses feuilles possèdent un goût de noisette légèrement aromatique et sucré.

