

# Lactuca perennis L., 1753 (Laitue vivace)

Identifiants : 1933/lacper

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))  
Dernière modification le 25/09/2020

- Classification/taxinomie :

- Famille : Compositae ;

- Synonymes français : laitue sauvage, salade de lièvre, lâche, laitue de bruyère, chevrière, corne de cerf, egreville, gredille, licochet, lôche ;

- Nom(s) anglais et/ou international(aux) : perennial lettuce, mountain lettuce, blue lettuce , Blauer Lattich (de), lattuga montana (it), blåsallat (sv) ;

 (jeunes  $\mu < 0, < \sim 27 \mu$  plus âgées  $\mu < \mu$  blanchies ou cuites  $\mu < 0$ )

- Note : \*\*\*

- Note perso : \*\*\*

- Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) : Feuille (jeunes feuilles  $\mu \{ \{ 0(+x) \} \{ \{ \sim 27(+x) \} \mu$  [nourriture/aliment : crues  $\mu \{ \{ \{ (dp^*) \} \{ 0(+x) \} \{ 27(+x) \} \} \mu$  {en salade  $\mu \{ \{ \{ 0(+x) \} \{ \{ 27(+x) \} \} \mu$  ou cuites  $\mu \{ \{ 0(+x) \} \mu$  et feuilles  $\mu 0(+x) \mu$  plus âgées [nourriture/aliment  $\mu \{ \{ \{ (dp^*) \} \{ 0(+x) \} \} \mu$  : blanchies {en salade} ou cuites  $\mu \{ \{ 0(+x) \} \mu$ ) comestible  $\mu 0(+x) \mu$ . ;

Feuilles. Les feuilles jeunes  $\mu \{ \{ 0(+x) \} \mu$  (jeunes plantes  $\mu \{ \{ 27(+x) \} \mu$ ) ou blanchies sont utilisées  $\mu \{ \{ 0(+x) \} \mu$  (consommées  $\mu 27(+x) \mu$ ) dans les salades  $\mu \{ \{ 0(+x) \} \{ 27(+x) \} \mu$  ; elles peuvent être consommées cuites  $\mu \{ \{ 0(+x) \} \mu$  (ex. : comme pothebe  $\mu \{ \{ \{ (dp^*) \} \} \mu$ ). ;



Précautions à prendre :

**ATTENTION** : plante protégée en Aquitaine  $\mu < TB \mu$ . Bien qu'aucune mention spécifique de la toxicité n'ait été vu pour cette espèce, de nombreuses plantes de ce genre contiennent un principe narcotique, lequel atteint sa concentration maximale lorsque la plante commence à fleurir  $\mu < 5(+)\mu$  ; ce principe est également toujours présent chez les espèces cultivées, mais uniquement lorsque la plante commence à monter à graines  $\mu < (dp^*) \{ 5(+)\mu$ .

- Catégories : pscf ;

- Nombre de graines au gramme : 1000 ;

- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):



Par Oltmanns F. (Pflanzenleben des Schwarzwaldes, t. 197a, 1927) [H. Hohen?], via plantillustrations.org

• **Liens, sources et/ou références :**

- ["Plants For a Future" \(en anglais\)](#) **et sa traduction** [Plantes d'Avenir](#) ;
- **Wikipedia :**
  - [https://fr.wikipedia.org/wiki/Laitue\\_vivace\\_\(en\\_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Laitue_vivace_(en_français)) ;
  - [https://en.wikipedia.org/wiki/Lactuca\\_perennis\\_\(source\\_en\\_anglais\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Lactuca_perennis_(source_en_anglais)) ;
  - [https://de.wikipedia.org/wiki/Blauer\\_Lattich\\_\(source\\_en\\_allemand\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Blauer_Lattich_(source_en_allemand)) ;
- **Tela Botanica :** <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-75204> ;
- **FloreAlpes :** [https://www.floreAlpes.com/fiche\\_laituevivace.php](https://www.floreAlpes.com/fiche_laituevivace.php) ;
- **FLEURS DU SUD :**  
<https://www.fleursdusud.fr/index.php/in/koc-las/760-lactuca-perennis--laitue-vivace--asteracees--composees-> ;
- **Saveurs randos :** <https://www.saveursrandos.com/laitue-vivace-lactuca-perennis.html> ;

**dont classification :**

- ["The Plant List" \(en anglais\)](#) ;
- ["GRIN" \(en anglais\)](#) ;
- [INPI \(recherche, en anglais\)](#) ;

**dont Google (recherche de/pour) "Lactuca perennis" :** [pages](#), [images](#) / **"Laitue vivace" :** [pages](#) ;

**dont livres et bases de données :** 0"FOOD PLANTS INTERNATIONAL " (en anglais), 27Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 168, par Louis Bubenicek) ;

**dont biographie/références de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :**

*Blamey, M and Grey-Wilson, C., 2005, Wild flowers of the Mediterranean. A & C Black London. p 467 ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 40 ; Redzic, S. J., 2006, Wild Edible Plants and their Traditional Use in the Human Nutrition in Bosnia-Herzegovina. Ecology of Food and Nutrition, 45:189-232 ; Sp. pl. 2:796. 1753*