

# Lactuca sativa L., 1753 var. capitata (Laitue pommée)

Identifiants : 17738/lacsatb

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le

- **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Astéridées ;
- Clade : Campanulidées ;
- Ordre : Asterales ;
- Famille : Asteraceae ;

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Sous-règne : Tracheobionta ;
- Division : Magnoliophyta ;
- ~~Classe~~ Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Asterales ;
- Famille : Asteraceae ;
- Genre : Lactuca ;

- **Synonymes :** *Lactuca capitata* (L.) DC, *Lactuca crispa* (L.) Roth, *Lactuca palmata* Willd, *Lactuca sativa* subsp. *asparagina*, *Lactuca sativa* subsp. *capitata* (L.) Chubl. & G. Martens, *Lactuca scariola* var. *sativa* C.B. Clarke ;

- **Synonymes français :** herbe des eunuques, laitue à pomme, laitue à pommer, herbe des sages ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** butterhead lettuce, cabbage lettuce, head lettuce, iceberg lettuce , Kopfsalat (de), lattuga a cappuccio (it), laktuk ko?any (ru translittéré) ;

- **Rusticité (résistance face au froid/gel) :** -15°C ;



- **Note comestibilité :** \*\*\*\*

- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

Feuilles consommées crues (comme salade) ou cuites (comme légume, potherbe) ;

Détails :

Feuilles, graines, légume<sup>{{(0(+x))}}</sup>.

Feuille (feuilles<sup>0(+x),27(+x)</sup>) [nourriture/aliment<sup>{{(dp\*)}}</sup> : crues<sup>0(+x)</sup> (en salade<sup>{{(27(+x))}}</sup>) ou cuites<sup>{{(dp\*)}}</sup> {dans les soupes<sup>{{(0(+x))}}</sup>}] et fruit (graines germées<sup>{{(0(+x))}}</sup>) comestibles<sup>0(+x)</sup>.(1\*)

Feuilles consommées<sup>0(+x),{{(27(+x))}}</sup> crues<sup>0(+x)</sup> (en salade<sup>{{(27(+x))}}</sup>) ou dans les soupes (ex. : comme potherbe<sup>{{(dp\*)}}</sup>).

Les graines germées peuvent être utilisées dans des salades ou sandwiches<sup>{{(0(+x))}}</sup>.(1\*)

Partie testée : feuilles<sup>(((0(+x)) (traduction automatique)</sup>  
Original : Leaves<sup>(((0(+x))</sup>

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro- vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
94	84	20	1.2	180	15	0.7	0.2



Précautions :

**ATTENTION** : la plante mature est légèrement toxique<sup>μ{{{5(+)}}</sup>, elle accumule du lactucarium, au moment de la floraison, lequel est légèrement narcotique<sup>(((dp'')0(+x))</sup> ; voir genre *Lactuca*, et fiche toxine pour plus d'informations<sup>(((tr''))</sup>.

- Note médicinale : \*\*\*
- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):

De gauche à droite :

Par Rasbak de nl [GFDL ou CC-BY-SA-3.0], via wikimedia  
Par Rasbak de nl [GFDL ou CC-BY-SA-3.0], via wikimedia

- Liens, sources et/ou références :
  - Tela Botanica : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-37358> ;
  - <sup>5</sup>"Plants For a Future" (en anglais) : [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lactuca\\_sativa-capitata](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lactuca_sativa-capitata) ;  
dont classification :
  - "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=21361> ;