

Barbara Guicheteau

# SALADE

ON EN FAIT TOUT UN PLAT

**Batavia, trévisse, roquette...  
Assaisonnements savoureux  
et recettes gourmandes**



Flammarion



# SALADE

ON EN FAIT TOUT UN PLAT

« Elle a montré une frisée dans son panier.  
Fais-nous à manger alors je meurs de faim.  
J'ai attrapé la salade. L'ai mise dans l'évier pour la rincer,  
si belle, si vigoureuse qu'il m'a semblé tenir dans ma main  
un crabe énorme aux pâtes [*sic*] écartées. J'ai pressé  
le couteau contre mon pouce. Le cœur a cédé dans un  
chuintement élastique. J'ai séparé les feuilles, taillé en deux  
les plus grandes, larges comme l'assiette. J'ai préparé une  
vinaigrette à l'huile d'olive et à l'ail. Nous avons mangé.  
C'est bon, elle a dit. »

*Par les routes*, de SYLVAIN PRUDHOMME

Conception graphique : Alice Leroy  
Département Art de vivre  
Direction éditoriale : Ronite Tubiana  
Édition : Clélia Ozier-Lafontaine  
Relecture : Sylvie Rouge-Pullon  
Fabrication : Louisa Hanifi-Morard et Marylou Deserson  
Photogravure : IGS-CP, L'Isle d'Espagnac

© Flammarion, Paris, 2022  
Tous droits réservés  
ISBN : 978-2-0802-7917-0  
N° d'édition : L.01EPMN001285.N001  
Dépôt légal : mars 2022  
editions.flammarion.com

Barbara Guicheteau

# SALADE

ON EN FAIT TOUT UN PLAT

Batavia, trévis, roquette...  
Assaisonnements savoureux et recettes gourmandes

Photographies de Catherine Madani

Flammarion

# Sommaire

**6**

## **Les pieds dans le plat**

**8**  
Crue ou cuite ?

**9**  
Douce ou amère ?

**10**  
À la pièce ou au poids ?

**11**  
Salée ou sucrée ?

**14**

## **Les mains dans la terre**

**17**  
Pleine terre ou hors-sol ?

**20**  
Marché ou potager ?

**21**  
Laitue ou chicorée ?

## **22 Herbier**

**22**  
Les laitues

**28**  
Les chicorées

**33**  
Les jeunes pousses

**37**  
Les choux-choux

**42**  
Les sauvages

**48**

## **Le bec dans la cuillère**

**50**  
Herbes ou épices ?

**55**  
Acide ou aigre-doux ?

## **56 Assaisonnements**

**56**  
Sauces salées-relevées

**59**  
Sauces pimentées-épicées

**62**  
Sauces sucrées-salées

**66**

## **Les coudes sur la table**

**68**  
Blanchie ou braisée ?

## **71 Recettes**

**71**  
Printemps

**97**  
Été

**121**  
Automne

**143**  
Hiver

**170**

## **Annexes**

**170**  
Index des salades  
de l'herbier

**170**  
Index des  
assaisonnements

**171**  
Index des recettes

**171**  
Index des contributeurs

**172**  
Saisonnalité des salades

**173**  
Petit lexique

**174**  
Carnet d'adresses

**176**  
Bibliographie

**176**  
Crédits iconographiques

**176**  
Remerciements

# Salée ou sucrée ?

## HYGIÈNE DE LA FEUILLE

Si pour les salades cultivées, un lavage à l'eau peut suffire, pour les variétés sauvages, nous conseillons un nettoyage plus poussé, avec un bain d'eau additionné de vinaigre (blanc ou autre) dilué (un bouchon ou 3 à 4 cuillerées à soupe dans le bac de l'évier ou de l'essoreuse à salade), puis un rinçage à l'eau claire, pour éliminer insectes et germes pathogènes. Ce lavage aurait également pour vertu d'optimiser la conservation.

### *Ne plus compter pour du beurre...*

En France, l'éventail des salades disponibles en sachet tend à s'élargir, avec un attrait pour la roquette, la mâche ou les jeunes pousses d'épinard, même si les stars du genre restent les laitues, batavias et feuilles de chêne.

Une poussée de diversification à l'œuvre aussi chez les jardiniers amateurs et certains maraîchers professionnels. Recherchées par des chefs restaurateurs engagés, des variétés anciennes et, ou rustiques émergent à nouveau sur les marchés, pour plus de biodiversité et de saveurs dans les assiettes. À cela s'ajoutent les nombreuses espèces sauvages comestibles, poussant librement dans la nature et à cueillir soigneusement en chemin. « Pas question de tout raser comme Attila ! », prévient le botaniste-cueilleur Thibaut Suisse (voir p. 12).

Dans le même temps, la sélection génétique se poursuit (voir chapitre suivant) avec l'émergence de variétés inédites, mieux adaptées aux différents terroirs et climats. À la clé : une explosion de couleurs, de goûts et de créativité dans l'assiette. Téméraires, certains pâtisseries n'hésitent plus à travailler la salade en dessert, comme Pierre Hermé et son macaron « Jardin potager » associant pomme, menthe, concombre, citron vert et roquette pour une grande fraîcheur en bouche. Preuve que l'épopée des salades, riche en rebondissements, ne fait que commencer...



CUEILLEUR RAISONNÉ

# THIBAUT SUISSE

**BOTANISTE — RESPONSABLE FORMATION  
À L'ASSOCIATION LES ÉCOLOGISTES DE L'EUZIÈRE**

Enfant de la garrigue méditerranéenne, ce botaniste-glaneur a été initié à la cueillette par ses parents et ses grands-parents. Une pratique ancestrale qu'il transmet à son tour au public.

## *Quelles plantes classez-vous dans la famille des salades ?*

Pour Les Écologistes de l'Euzière, il s'agit de toutes les plantes pouvant être consommées crues avec une sauce salée. Les salades sauvages sont celles poussant librement dans la nature, sans sélection variétale. Dans le sud de la France, en Occitanie, nous disposons d'une trentaine d'espèces sauvages comestibles cueillies traditionnellement, là où ailleurs la cueillette se limite souvent aux pissenlits, au cresson ou à la doucette (mâche sauvage). D'où une persistance locale de la pratique à travers les siècles, avec des fluctuations dans le temps. Les confinements depuis 2020 ont créé une envie de retour vers la nature et un nouvel élan vers la cueillette.

## *Comment reconnaître*

### *les salades sauvages comestibles ?*

Dans les années 1980, Les Écologistes de l'Euzière ont effectué un travail de recensement, compilé dans l'ouvrage *Les salades sauvages*, un véritable guide de cueillette, régulièrement actualisé. La première règle consiste à ne pas s'empoisonner : on ne cueille donc que les plantes non-souillées et clairement identifiées, dans un endroit propre, c'est-à-dire ni en ville ni sur les bords de routes ou dans les champs traités aux produits phytosanitaires. Attention aussi aux excréments d'animaux. Sur ce principe, les salades sauvages, bien lavées, ne présentent pas plus de risques que celles cultivées en plein champ.

## *Quelles sont les autres bonnes pratiques à suivre ?*

La deuxième règle de la cueillette consiste à préserver la ressource. Toutes les plantes n'ont pas le même cycle de vie : certaines sont annuelles, d'autres pérennes. Il serait dommage de détruire un sujet âgé de plusieurs années. Il ne s'agit donc pas de tout raser comme Attila, mais de cueillir juste ce qui est bon, c'est-à-dire les plantes les plus belles et les plus appétissantes, seulement les belles feuilles du centre, par exemple, sans arracher la tige entière ou tout le massif. Cela évite un gros tri de déchets à domicile. Le principe est de cueillir une salade sur cinq au fil de sa promenade sachant qu'une double-poignée pourvoit au repas d'une famille. Sur la chaîne YouTube de l'association, nous diffusons des vidéos pédagogiques.

## *Quelle est la meilleure période pour la cueillette ?*

Dans le Bassin méditerranéen, on peut la pratiquer d'octobre à juin, l'été étant la saison la plus dure pour les plantes à cause de la chaleur et de la sécheresse. La période la plus favorable reste le début du printemps, la pousse étant alors très rapide et luxuriante, un gage de douceur et de richesse. Plus la plante est exposée à la lumière, plus elle est riche en chlorophylle. Dès qu'elle commence à monter, elle devient plus amère. Personnellement, ça ne me dérange pas, je peux par exemple manger des pissenlits toute l'année. C'est une affaire de goût.

## *Quelles sont vos salades préférées ?*

Je les aime traditionnellement en mesclun, c'est-à-dire en mélange, avec une prédilection pour la terre-grèpe, charnue et sucrée, la pimprenelle à la douce amertume évoquant les cerneaux de noix, et la roquette sauvage, piquante et poivrée.



# LES MAINS DANS LA TERRE



## Les chats ne font pas des chiens...

### UN CATALOGUE DE 540 « SALADES »

En 2021, le catalogue national officiel des espèces et variétés de plantes cultivées compte 414 variétés de laitues, 11 variétés d'épinard, 20 variétés de mâche, 43 variétés de chicorée (endives et italiennes) et 52 variétés de chicorées frisées / scaroles. Un classement appelé à évoluer au gré des inscriptions et qui alimente un catalogue communautaire, créé en 1972 à l'échelle européenne.

Difficile de déterminer le nombre précis de salades existantes, variable selon les sources. Première précaution d'usage : attention à ne pas confondre espèces et variétés. « Les individus d'une même espèce peuvent se reproduire entre eux, plusieurs espèces apparentées formant une famille, comme les Astéracées. Par exemple, l'endive blanche et la chicorée rouge italienne appartiennent à cette famille et peuvent être croisées entre elles pour donner naissance à la carmine », rappelle l'agronome Michel Chauvet, ex-ingénieur de recherche à l'Inrae. Au sein de chaque espèce, il existe ensuite différentes variétés cultivées, améliorées par les sélectionneurs, chacune répondant à des caractéristiques agronomiques propres pour élargir les débouchés des agriculteurs. Des différences souvent imperceptibles pour le grand public.

Au total, la dynastie des légumes-feuilles compte ainsi près de 200 espèces, réunies en une soixantaine de familles. La plus importante est celle des *Astéracées*, intégrant les laitues et les chicorées. Suivent les *Brassicacées* (ex-crucifères), englobant cresson, moutarde, roquette ou chou kale. Présentes aussi : les *Chénopodiacées* (incluses désormais dans la famille des *Amaranthacées*), réunissant épinard, chénopodes, salicornes ; ou encore les *Valérianacées*, représentées par la mâche et sa jumelle sauvage, la doucette. Et la liste est loin d'être exhaustive.

Développé au cours du xx<sup>e</sup> siècle pour « améliorer la productivité de l'agriculture française et assurer la sécurité alimentaire du pays », le catalogue officiel des espèces et variétés de plantes cultivées<sup>1</sup> recense les variétés contemporaines de salades « au rendement optimal, à l'homogénéité la plus élevée possible et avec le moins de défauts sur la récolte ». Des listes « parallèles » ont toutefois été créées pour référencer les variétés anciennes, locales ou originales, recherchées par certains maraîchers et les jardiniers amateurs.

1. Catalogue consultable en ligne : [www.geves.fr/catalogue/](http://www.geves.fr/catalogue/)



# LES COUDES SUR LA TABLE



## Léger comme une plume...

### UN APPÉTIT GARGANTUESQUE...

Le chapitre 38 du fameux *Gargantua* de Rabelais raconte comment le père du non-moins célèbre Pantagruel, à l'appétit légendaire « quelque peu altéré », s'enquiert de « laitues pour faire salade ». Coup du sort : dans sa cueillette végétale, il emporte six pèlerins cachés « entre les choux et laitues ». Une brouille pour le géant. Une fois lavés en la fontaine, « Gargantua les mit avec ses laitues dedans un plat de la maison, grand comme la tonne de Cîteaux, et avec huile et vinaigre et sel ; les mangeait pour soi rafraîchir devant souper. » Heureusement, les pèlerins finiront par en réchapper...

Pauvres en matières grasses et en calories (autour de 15 kcal/100 g<sup>1</sup>), les salades ne pèsent pas lourd sur la balance. Composées à plus de 90 % d'eau, elles participent pour autant à la satiété et à l'équilibre alimentaire en contribuant aux apports journaliers recommandés en fruits et légumes. Sans détailler le profil nutritionnel de chaque salade mentionnée dans cet ouvrage, elles sont globalement sources de vitamines, de fibres et de minéraux, avec des spécificités par espèce ou variété. Par exemple, la roquette est riche en calcium (160 mg/100 g), le cresson comme le pissenlit sont réputés pour leur teneur en vitamine C (respectivement 51,5 mg et 37,5 mg/100 g), quand la frisée et la scarole sont pourvoyeuses de fibres alimentaires (respectivement 2,45 g et 3,1 g/100 g).

De par leur composition, les salades ont été auréolées de diverses vertus au fil des siècles : diurétiques, dépuratives, antioxydantes, purifiantes, toniques, voire aphrodisiaques pour la roquette ! Ceci leur vaut une réputation d'alicament en pharmacopée, participant à l'équilibre des « humeurs » (entre le chaud et le froid, le sec et l'humide). Au xvii<sup>e</sup> siècle, le botaniste anglais John Evelyn loue « l'effet incomparable [des feuilles de moutarde] pour vivifier et raviver les esprits ; renforcer la mémoire, expulser la lourdeur, empêcher la paralysie vertigineuse ». À l'inverse, la laitue est célébrée pour ses propriétés soporifiques : « Elle est en effet de nature plus froide et humide [...] moins astringente, et si inoffensive qu'elle peut sans risque être mangée crue dans les fièvres ; car elle apaise la chaleur, freine le choléra, éteint la soif, excite l'appétit, nourrit bien et surtout réprime les vapeurs, concilie le sommeil, adoucit la douleur<sup>2</sup> ».

Comme le rappellent Michel Pitrat et Claude Foury, la laitue (surnommée « herbe des sages ») a, durant l'Antiquité, d'abord été « consommée en fin de souper, sans doute pour disposer au sommeil ; ensuite elle fut consommée en entrée pour exciter l'appétit ». Et d'observer : « Ces propriétés sont encore utilisées inconsciemment puisque, selon les régions de France, la laitue est mangée en début ou en fin de repas<sup>3</sup> ». De fait, la salade est toujours supposée ouvrir l'appétit ou amorcer la digestion. Mais rien n'interdit de la manger en entrée et avant le fromage. Voire en plat unique ou en dessert.

1. Centre d'information sur la qualité des aliments (Ciqua) - Observatoire des aliments de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), [www.ciqua.anses.fr](http://www.ciqua.anses.fr)

2. *Aceteria, a discourse of sallats* (1699), Prospect Books, 2005, p. 31 et p. 27.

3. Michel Pitrat, Claude Foury, coord., *Histoires de légumes, des origines à l'orée du xx<sup>e</sup> siècle*, éditions Quae (INRA Paris, 2003), p. 221.