



La salade surfe sur la vague verte

C'est à peine croyable! Saviez-vous que l'on vend chaque année, en Suisse, 140 000 tonnes de salade, soit le poids de 14 tours Eiffel? Ce qui fait exactement 18 kilos par Helvète. Et, tout au long des dernières décennies, notre appétit pour cette saine verdure n'a fait que croître! Car ce légume à feuilles est l'emblème d'une alimentation équilibrée, même si, en raison de sa teneur élevée en nitrates, la salade fait encore et toujours la une des journaux. Mais en regardant de plus près les statistiques, l'on s'aperçoit que notre chère pommée a perdu quelques degrés de sympathie. Et c'est à une nouvelle venue que ce légume doit aujourd'hui son succès: la salade iceberg.

PAR FRIEDRICH BOHLMANN

Cela fait maintenant une cinquantaine d'années que la salade iceberg, une nouveauté originaire des Etats-Unis, a démarré sa carrière européenne – et, dans l'intervalle, elle a séduit un bon tiers des consommateurs suisses de laitues. Au début du siècle

dernier, les maraîchers californiens recherchaient une salade qui, durant les longs trajets reliant la côte Ouest ou la Floride à New York, garderait tout son croquant. Et c'est ainsi qu'ils créèrent une variété dont les feuilles extérieures protégeaient

avantageusement le cœur de la salade. Son nom, notre laitue vedette le doit à un système de refroidissement traditionnel: autrefois, les denrées périssables transportées à travers les Etats-Unis étaient rafraîchies au moyen de blocs de glace.

Et parce que, en dépit de son nom, la salade iceberg demande, pour bien pousser, un climat tempéré, ce sont – en Europe – l'Espagne, la France et l'Italie qui sont ses principaux lieux de production. On la cultive également en Suisse, dans des régions maraîchères où le climat s'y prête. Sortie de terre au mois de mai, il lui faut bien deux mois pour devenir une tête de salade compacte, qui peut peser jusqu'à 1,5 kilo. De robustes feuilles extérieures embrassant étroitement son cœur, l'intérieur de l'iceberg conserve toute sa fraîcheur et ses qualités gustatives. Même dans une vinaigrette, elle garde sa structure et est toujours très appétissante deux ou trois heures plus tard! Autre point fort de cette salade best-seller: elle se conserve deux bonnes semaines au réfrigérateur et, même coupée, reste croquante pour peu qu'en l'emballe dans une feuille spéciale fraîcheur.

Une salade sur deux est un produit fini

Ce sont les frères Leuenberger, maraîchers dans le Furttal zurichois, qui ont détecté, en 1976 déjà, tout le potentiel de cette salade alors entièrement nouvelle. Trendsetters avant l'heure, ils la proposèrent coupée, comme une «salade traiteur». Aujourd'hui, leur société, baptisée «Eisberg», fournit 14 pays, dont de nombreux sis en Europe de l'Est. De grandes chaînes de fast-food, mais aussi des commerces indépendants, privilégient également cette salade express parce qu'une fois coupée et emballée, elle se conserve de façon optimale. Gyula Pal, manager qualité chez Eisberg AG et responsable des crudités, affirme: «L'iceberg convient mille fois mieux pour les mélanges de salades que la pommée, par exemple.» Et parce que

les gens qui travaillent ne veulent plus perdre leur temps à accommoder une salade, la proportion de salades toutes prêtes et vite faites ne cesse d'augmenter. Actuellement, une salade sur deux est consommée en dehors de chez soi ou en tant que produit fini, déjà prêt à déguster.

Un légume déjà très ancien et des plus sains

Selon toutes probabilités, les habitants de l'Égypte antique, il y a donc 4000 ans, connaissaient déjà la salade, appréciée plus tard dans l'ensemble de l'espace médi-



terranéen. A cette époque, on la dégustait cuite. Deux siècles plus tard, les Romains la dégustaient au début d'un repas. Quant au nom

La salade iceberg: en Suisse, elle est devenue entre-temps la championne des salades!

Des bactéries dans les sachets de salade?

Certes, le succès des salades en sachet, que l'on peut consommer rapidement, ne se dément pas, bien au contraire – mais il n'en va pas de même pour leur réputation: de nombreux germes, une odeur de moisi et peu ou pas de goût, tel est le leitmotiv des testeurs. Une fois les feuilles de salade coupées, la sève cellulaire qu'elles dégagent et l'humidité contenue dans le sachet en plastique offrent aux bactéries un excellent terreau. «Ce problème était bien réel au début, quand de petites entreprises ont prétendu être capables de préparer et d'emballer leurs salades de cette façon», déclare Peter Konrad, président de la Centrale suisse de la culture maraîchère (CSM). Actuellement, seules quelques grandes sociétés se sont spécialisées en la matière. C'est ainsi que, ces dernières années, le laboratoire cantonal de Zurich n'a plus détecté de germes infectieux tels que salmonelles ou streptocoques, ni constaté de moisissure. Le seul reproche que l'on puisse formuler, c'est le fait d'avoir trouvé dans deux des trente tests effectués, et cela en 2009 uniquement, un nombre plus élevé de germes, que l'on a pu attribuer à un manque d'hygiène, mais sans réel danger pour la santé.

Eisberg, le producteur de salades toutes prêtes, utilise trois méthodes pour maintenir au plus bas le nombre de germes. Selon Gyula Pal, manager qualité chez Eisberg: «Nous lavons très soigneusement nos salades. Puis chaque mélange, constamment tenu au frais, est emballé dans son sachet, dans un air ambiant parfaitement adapté.» Pour M. Pal, et il en est convaincu, une telle salade peut passer directement du sachet à l'assiette. «Il n'est pas nécessaire de la laver. Et cela grâce à la qualité de notre emballage!» Les fédérations de consommateurs ainsi que l'Institut allemand d'évaluation des risques [Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)] conseillent en revanche de la laver, de façon à emporter les germes tenaces avec l'eau de rinçage, et cela même si l'on perd du même coup des vitamines hydrosolubles comme l'acide folique. La meilleure solution serait d'acheter comme salade en sachet, la salade à petites feuilles, telle que la rucola ou le rampon, car leurs feuilles entières sont bien protégées contre d'éventuelles altérations, et de préparer les salades à grandes feuilles soi-même. Les minilaitues ou les salanova sont prêtes en un tour de main, ce qui prend à peine plus de temps que d'ouvrir un sachet de salade. Mais la salade fraîche fournit jusqu'à 65% de vitamines en plus!

de «salade», il fut utilisé pour la première fois lors des grands festins italiens du XV^e siècle, pour désigner des mets fortement épicés comprenant un mélange d'herbes aromatiques et de feuilles vertes comestibles. Et c'est à partir de ces ingrédients salés (de l'italien «salato») que l'on servit de plus en plus de plats de crudités, assaisonnés d'huile et de vinaigre, dont on n'a gardé que le nom commun: salade. Christophe Colomb fut celui qui introduisit les plantes à salade dans le Nouveau Monde, légumes qui connurent un véritable boum à la fin du XIX^e siècle. Par contre, en raison de la moiteur du climat et d'un risque élevé d'infection bactérienne, la salade verte, que l'on mange crue, n'est pas un mets courant dans de vastes régions d'Asie ainsi que sous les tropiques.

Très utile lors de carence en vitamines et d'excès de calories

En Suisse, le médecin Maximilian Bircher-Benner déclarait déjà, il y a une bonne centaine d'années, que la cuisson altérait de précieux nutriments, faisant ainsi la promotion des crudités. Nous savons aujourd'hui que les feuilles de salade nous fournissent largement en acide folique. C'est ainsi que 100 grammes de salade d'endives, par exemple, en contiennent 109 microgrammes, et que la salade de rampon va même jusqu'à 160 microgrammes. Cette vitamine prévient les défauts majeurs du tube neural pendant le développement de l'embryon au cours des premières semaines de grossesse. Elle combat en outre la formation d'homocystéine, un métabolite intermédiaire qui endommage le système vasculaire. L'acide folique étant très sensible à la chaleur, les salades de crudités permettent, en particulier, de palier un déficit ré-

current. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) constate «que l'alimentation actuelle en Suisse ne permet pas d'atteindre l'objectif de 400 µg. Une alimentation équilibrée fournit 250–350 µg de folates.» En consommant régulièrement de grosses portions de salade, on pourrait limiter le risque de carence. La salade offre de plus à nombre d'entre nous la chance de mieux maîtriser un autre problème nutritif majeur. Parce qu'elle ne contient presque aucune calorie, mais qu'elle remplit quand même l'estomac, la salade est présente dans tous les régimes (pour découvrir les autres avantages des différentes variétés de salades, voir en page 19 le «top-ten des salades en Suisse»). Mais attention! La sauce compte pour beaucoup dans la valeur calorique pure et dure. Enrichie d'une bonne louche d'huile d'olive, la plus légère des salades vertes peut vite se transformer en bombe calorique.

Le mini est de nouveau très tendance

Même les salades se plient aux tendances! En ce moment, ce sont les minisalades qui pointent leur nez. «Les miniformats font partie des nouveautés tout particulièrement intéressantes», souligne Thomas Wieland, directeur de la Centrale suisse de la culture maraîchère (CCM). «Alors que la minilaitue a fait depuis longtemps sa place dans l'assortiment des salades, c'est maintenant au tour de la minipommée de s'imposer sur le marché. Tout comme croît l'intérêt pour les sortes de salanova.» Derrière le nom de salanova se cachent maintes cultures de salades, dûment brevetées. Ce qu'elles ont en commun: de petites feuilles de format uniforme, de la grosseur d'une bouchée, qui se détachent aisément du trognon.



JOHN GRIMSHAW

Des minisalades véritablement idéales pour les petits appétits, les ménages de célibataires, et pour gagner du temps. Les salades salanova sont apparues pour la première fois il y a quinze ans, en tant que variété frisée de la salade lollo. «Dans l'intervalle, la seconde génération de salanova a pris place au rayon des fruits et légumes sous la forme d'une pommée. Et cette année, je teste, parmi les salanova, une salade frisée», précise Beat Bösiger, l'un des plus gros producteurs suisses de légumes et de salades. Quant à Thomas Wieland, il prévoit plus spécialement une tendance favorisant les salades aux feuilles de couleur vive et aux formes originales. «Elles sont parfaites pour les salades toutes prêtes, en sachet, et donc très appréciées par le commerce de détail. Pour l'hôtellerie et la restauration, on propose de préférence des feuilles de salade séparées, prêtes à consommer mais non coupées. Qui permettent aux chefs de cuisine de donner libre cours à leur créativité et de composer des mélanges aussi intéressants qu'inédits.» C'est ainsi que grâce à de nouvelles salades, un avenir riant s'offre à l'assiette de crudités classique – et ce pour le plus grand plaisir des gourmands et autres gourmets soucieux de leur santé. □

La salade salanova: il suffit d'en trancher le trognon pour que se détachent ses nombreuses petites feuilles.

Nitrates et seuil de tolérance

Dans une salade verte, la présence de nitrates vous coupe souvent l'appétit. Les nitrates sont des substances nutritives pour les plantes, mais lorsque nous les consommons, 5% d'entre eux sont transformés en nitrites par les bactéries présentes dans la salive. A partir de ces derniers se forme, dans le milieu acide de l'estomac, une petite quantité de nitrosamines cancérigènes. De vastes études ont démontré qu'une alimentation riche en légumes est riche en nitrates, mais fait pourtant baisser le risque de cancer. En 2002, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) a relevé le seuil de tolérance des nitrates dans la salade pommée à 4,5 grammes par kilo, au maximum. Le Dr Otmar Zoller, collaborateur de l'OFSP en ce qui concerne la sécurité des denrées alimentaires, explique que «le corps fabrique lui-même des nitrosamines, et cela indépendamment de l'ingestion de nitrates.» Suivant la saison et la variété de salade, l'UE autorise aussi jusqu'à 4,5 grammes de nitrates par kilo. «Et, en Suisse, le quota de contestations se situe bien au-dessous de 10%», affirme M. Zoller. De plus, de nouvelles recherches indiquent qu'une alimentation riche en nitrates fait baisser la pression sanguine, ce qui a pour résultat que les experts sont en train de se bagarrer pour savoir à partir de quelle limite les nitrates sont désormais bons ou mauvais pour la santé! Le consommateur qui préfère éviter un trop-plein de nitrates préférera des salades pauvres en nitrates comme l'iceberg ou le chou chinois, et privilégiera des légumes cultivés en pleine terre. Le soleil en direct stimule la croissance des plantes, opération pour laquelle on utilise habituellement les nitrates.

Le top-ten des salades en Suisse



1^{er} rang: la salade iceberg

Une salade au cœur frais et croquant, qui se conserve fort bien.



2^e rang: la scarole

Une salade particulièrement appétissante grâce à une substance amère, l'intybine. La chicorée est une bonne source de bêta-carotène, de fer et d'acide folique.



3^e rang: la pommée

A combiner de préférence avec d'autres salades, car elle n'a que peu ou pas de goût qui lui soit propre. En plus d'acide folique, elle fournit une grande quantité de bêta-carotène.



4^e rang: l'endive

Elle pousse dans l'obscurité à partir d'une racine de chicorée. Son cœur presque blanc a une odeur fraîche, agréablement amère. Il contient une grande quantité de bêta-carotène.



5^e rang: la pain de sucre

C'est sa forme qui lui a valu son nom de «pain de sucre», et la touche d'amertume qu'elle possède rappelle sa parenté avec l'endive. Robuste, ce légume d'automne et d'hiver arrive sur le marché au moment où fraîcheur et verdure se font rares.



6^e rang: la chicorée rouge

Ses feuilles brunes et rouge foncé ne sont pas seulement belles à voir. Sa haute teneur en intybine lui confère un goût particulièrement amer qui stimule l'appétit et la digestion.



7^e rang: la laitue romaine

Elle peut être plus ou moins volumineuse. Les minilaitues sont très tendance en ce moment parce qu'elles se conservent bien et qu'elles sont parfaites pour de petits ménages.



8^e rang: la feuille de chêne / la lollo

D'un vert délicat ou d'un beau rouge-brun, elle a de jolies feuilles, légèrement goûteuses, qui ressemblent à celles du chêne. Très riches en bêta-carotène et en fer, elles ne restent fraîches que quelques jours, même si on les conserve au frais. Joliment frisées, vertes ou rougeâtres, les feuilles de lollo, quant à elles, se gardent bien plus longtemps – et ont un goût de noisette fort agréable.



9^e rang: le rampon, ou mâche ou doucette

Très appréciée, cette salade d'hiver est, après l'épinard, le meilleur fournisseur de fer, d'acide folique et de bêta-carotène de toutes les salades. Sous l'effet de la sauce à salade, le rampon devient rapidement flasque: toujours servir très frais.



10^e rang: l'épinard

Jeunes et tendres, les pousses d'épinard qui sont excellentes à consommer crues nous approvisionnent largement, et mieux qu'aucune autre salade, en fer, acide folique et bêta-carotène.

SOURCE: CENTRALE SUISSE POUR LA CULTURE MARAÎCHÈRE ET LES CULTURES SPÉCIALES (CCM)