# Louisiana HARVEST of the MONTH



# Laitue

## Informations insolites sur la laitue !

- La laitue peut être regroupée en quatre types principaux : la laitue pommée, la laitue iceberg, la laitue feuille de chêne et la laitue romaine.
- Les Américains adorent la laitue ! Chacun d'entre nous mange en moyenne environ 30 livres de laitue par an.
- La laitue est une plante hydroponique courante, cultivée dans de l'eau riche en nutriments en contact direct avec les racines au lieu d'être cultivée dans la terre.



## La laitue est nutritive et bonne pour vous !

- Faible en calories.
- La laitue vert foncé est une excellente source de vitamines A et K et de folates.
- Bonne source de potassium.



Cette publication a été financée par l'USDA grâce au soutien du programme Louisiana Farm to School du LSU AgCenter dans le cadre d'un accord interinstitutionnel avec le ministère de l'Éducation de la Louisiane.

Cette institution souscrit au principe d'égalité des chances.

MISC-356-FR (250) 7/26

Le LSU AgCenter et la LSU assurent l'égalité des chances à tous, dans le cadre de leurs programmes et de l'emploi.