



La salade en Occitanie

Fiche réalisée dans le cadre du projet

« fruits et légumes d'Occitanie en restauration hors domicile ».
Vous souhaitez accroître la part des produits locaux pour vos restaurants de collectivités,
nous pouvons vous mettre en relation avec des producteurs et des intermédiaires régionaux.

04 66 84 12 12 / www.ffi-occitanie.com



Avec la collaboration de  InterBO Occitanie

La salade est un des légumes phares de la restauration hors domicile. Généralement répartie en 3 catégories - laitue, chicorée et petite salade -, elle est disponible tout au long de l'année. Peu énergétique, la salade est riche en eau, vitamines C, B, E et provitamine A. Egalement, elle assure un apport intéressant en sels minéraux (calcium, fer...).

Volume de production régionale :

50 000 tonnes/an
3 500 tonnes disponibles
en station d'expédition Bio

Pleine saison laitue :

mai à sept.

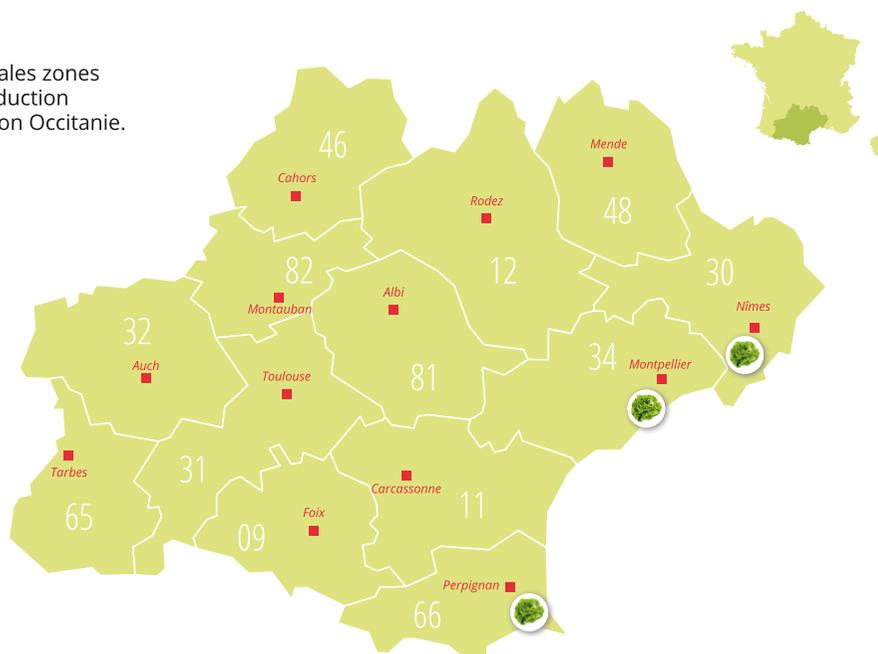
Pleine saison chicorée :

oct. à fév.

Principales zones de production :

bassin Méd.

Principales zones de production en région Occitanie.



31 Calendrier de production variétale et meilleur rapport qualité/prix

	Variétés	mois												
		janv.	fév.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.	
Laitues	Batavia, Blonde, Feuille de Chêne, Iceberg, Lollo Rossa, Romaine													
	Meilleur rapport qualité/prix													
Chicorées	Frisée, Pain de Sucre, Rouge de Castelfranco, Rouge de Chioggia, Rouge de Vérone, Rouge de Trévise													
	Meilleur rapport qualité/prix													
Petites salades	Cresson, mâche, pissenlit													
	Meilleur rapport qualité/prix													

Unités de conditionnement de légumes en Occitanie

SUD PRIMEURS	31200 TOULOUSE	05 61 57 57 57
AGRIVIVA	34070 MONTPELLIER CEDEX 1	06 80 14 59 98
4 ^{ème} NATURE	66000 PERPIGNAN	04 68 54 04 88
FLORETTE FOOD SERVICE	66440 TORREILLES	04 68 28 28 28

Qualité / conditionnement

• Les laitues et les chicorées frisées et scaroles sont soumises à une norme qui définit des catégories I et II ainsi qu'une échelle de calibre.

POIDS MINIMUM	PLEIN CHAMP	SOUS ABRI
Laitues pommées et laitues romaines	150 g	100 g
Laitues "Iceberg"	300 g	200 g
Laitues à couper et laitues à feuilles grasses	100 g	100 g
Chicorées frisées et scaroles	200 g	150 g

Pour en savoir plus :
Guide RHD du CTIFL / SRISET



Projet réalisé avec le soutien de



La salade en Occitanie

Fiche réalisée dans le cadre du projet
« fruits et légumes d'Occitanie en restauration hors domicile ».
Vous souhaitez accroître la part des produits locaux pour vos restaurants de collectivités,
nous pouvons vous mettre en relation avec des producteurs et des intermédiaires régionaux.
04 66 84 12 12 / www.ffl-occitanie.com



Avec la collaboration de  iBO
InterBO Occitanie

ECART MAXIMUM	I ET II
Laitues lorsque l'unité la plus légère est d'un poids :	
< 150 g	40 g
de 150 g à 300 g	100 g
de 300 g à 450 g	150 g
> 400 g	300 g
Chicorées frisées et scaroles :	300 g

- Concernant les laitues, les feuilles les plus foncées renferment de plus grandes quantités de vitamines, minéraux, oligoéléments
- La durée de vie des salades ne dépasse pas une journée à température ambiante. Possible de la conserver 2 jours en chambre froide humide à une température inférieure à 7 °C.