



< retour

*Fruits et légumes*

# Mesclun



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Feuilles (Epinard, Oseille, Salade...)

**Origine :** France (Nice)

**Famille :**

**Poids moyen :** 400g

Le mesclun, originaire de Nice, est un mélange de pousses et de feuilles de différentes plantes potagères qu'on consomme en salade. Son nom vient du latin mescolare et du Provençal mescla, mélange.

La meilleure façon de savoir si un mesclun est frais ? Le sentir : il doit fleurir bon l'herbe

coupée, et ne pas dégager d'odeur acide ou aigre.

## VARIÉTÉS

La composition du mesclun varie avec les saisons et selon les marchands. On y retrouve de la laitue, de la mâche, de la roquette, de la chicorée, de la trévisse, de la scarole, de la feuille de chêne, mais parfois aussi du pissenlit, des pousses d'épinard (tétragone), du pourpier, du cerfeuil...

## COMMENT CHOISIR ?

Le mesclun doit être éblouissant de fraîcheur ! Se méfier des feuilles fanées ou fripées, des laitues au bord jaunies... Chercher les mescluns présentant le plus de variétés différentes, pour un goût nouveau à chaque fois.

## QUE FAIRE AVEC ?

Légèrement amer, le mesclun se prépare comme les salades ordinaires, assaisonné de vinaigrette à l'huile d'olive ou autres huiles, relevée d'ail ou avec des croûtons, des lardons grillés, de fines tranches de gésiers confits grillés, des noix, etc. De par ses origines, il apprécie les goûts provençaux : olives, câpres, anchois... Il sait accompagner fort bien toutes les tartines salées, les quiches, les pizzas, et sert de lit aux préparations panées, comme du poisson ou des Saint Jacques.

## COMMENT PRÉPARER ?

Le mesclun ne se consomme que cru.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le mesclun se conserve au réfrigérateur, 24 heures dans le bac à légumes.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

L'intérêt nutritionnel de la mesclun dépend de sa composition. Néanmoins, on peut affirmer que le mesclun est riche en vitamine C, en fibres et en vitamines B9 (folates). Sa saveur légèrement amère a des vertus digestives.

calories



calcium

protéines



sodium

glucide



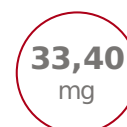
acides

lipide



phosphore

magnesium



sucre



fibre



cuivre



zinc



fer



manganèse



vitamin  
B1



[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Le mesclun a été inventé par les Pères Franciscains du monastère de Cimiez à Nice. Ils auraient mélangé diverses graines entre elles, créant ainsi le Mesclun, dans un carré dédié de leur jardin. La coutume était de l'offrir à leurs bienfaiteurs qui l'emportaient dans une espourtoula, panier niçois traditionnel.

## Salade de chèvre chaud [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Salade landaise [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Pommes darphin [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Salade de fraise et copeaux d'avocat [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Salade de magrets de canard séchés

# aux pêches [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

# Salade noix de saint-jacques et tuiles au parmesan [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15232>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15232>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-chevre-chaud>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/salade-landaise>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/pommes-darphin>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-fraise-et-copeaux-davocat>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-magrets-de-canard-seches-aux-peches>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/salade-noix-de-saint-jacques-et-tuiles-au-parmesan>