

# Lactuca sativa L. cv. 'Benjamin' (Laitue)

Identifiants : 96319/

Association du Potager de mes (nos) Rêves  
(<https://lepotager-demesreves.fr> - <https://terralisme.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 25/07/2026

- **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Astéridées ;
- Clade : Campanulidées ;
- Ordre : Asterales ;
- Famille : Asteraceae ;



- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Asterales ;
- Famille : Asteraceae ;
- Genre : Lactuca ;

- **Synonymes :** Lactuca capitata (L.) DC, Lactuca crispa (L.) Roth, Lactuca palmata Willd, Lactuca sativa subsp. asparagina, Lactuca sativa subsp. capitata (L.) Chubl. & G. Martens, Lactuca scariola var. sativa C.B. Clarke ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** Lettuce , Alfase, Alfase, Chisa, Daun salad, Lechuga, Lekuke, Letesi, Letisi, Letsugas, Marul, Salad-pata, Salad, Saladi, Sangchu, Selada, Shang ts'oi, Sheng Cai, Sung chi, Sung choi, Vrtna solata, Woh sun ;

- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

- **Partie testée :** feuilles<sup>{{0(+x)}}</sup> (traduction automatique) | Original : Leaves<sup>{{0(+x)}}</sup>

| Taux d'humidité | Énergie (kj) | Énergie (kcal) | Protéines (g) | Pro-vitamines A (µg) | Vitamines C (mg) | Fer (mg) | Zinc (mg) |
|-----------------|--------------|----------------|---------------|----------------------|------------------|----------|-----------|
| 94              | 84           | 20             | 1.2           | 180                  | 15               | 0.7      | 0.2       |



**Précautions :**

- **Liens, sources et/ou références :**

*dont classification :*