



# L'ENDIVE

## La belle d'hiver !



### Une culture méticuleuse

Deux phases sont nécessaires pour produire une endive

#### ♦ **La culture de la racine**

L'endive est semée en lignes courant avril. Elle est entretenue régulièrement jusqu'en octobre. On obtient une plante à feuillage vert foncé, érigée avec une racine conique longue de 4 à 8 cm de diamètre. Les plantes sont effeuillées au champ et les racines sont ramassées puis stockées en chambre froide.

#### ♦ **Le forçage du chicon**

Le chicon est la partie consommée de l'endive. Il se développe à partir de la base effeuillée de l'endive pendant la phase que l'on appelle le forçage. Le forçage s'effectue de deux manières différentes :

#### **En salle de forçage**

Ce sont des pièces noires (car l'endive verdie tout de suite à la lumière) ou sont disposées verticalement les racines dans des bacs humides avec parfois un fond de tourbe. On obtient l'endive telle qu'elle est commercialisée en environ 3 semaines.

#### **Par forçage en terre**

C'est la méthode traditionnelle, qui est encore pratiquée par des producteurs vendeurs sur les marchés. Les racines sont mises en forçage dans des tranchées en pleine terre recouvertes entièrement de terre et éventuellement couvertes d'une bâche opaque. L'endive est plus longue à produire, plus coûteuse en main d'œuvre et il faut souvent compter sur une perte par pourriture ou dégâts de nuisibles.



plante adulte avant effeuillage



endive en fin de forçage

### Deux présentations : jaune doré ou rouge carmin

L'endive est issue d'une chicorée sauvage qui lui confère sa légère amertume.

La plus connue est la jaune dorée. On trouve aussi parfois sur nos étals de l'endive joliment veinée de rouge résultant d'un nouveau type variétal de diversification.

Les chicons sont vendus sous forme de grosse endive ou d'endivette de plus petit format.



### Les acheter chez nos producteurs

La fraîcheur se reconnaît par des endives aux feuilles blanches, bien turgescents et jaunes en bord de feuilles.

La coupe de fond est claire quand la fraîcheur est au rendez-vous. Elle se conserve aisément 6 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur enveloppée de papier absorbant.



endive jaune



endive rouge

### Crues ou cuites, toujours savoureuses

**Crue** découpée en salade accompagnée de pommes, avocats saumon...

**A la vapeur**, seulement 7 minutes et l'endive est fondante

**Braisée**, poêlée, découpée avec un peu de sucre, al dente ou fondante.

**En consommé, en crème ou en potage**, l'endive a des vertus diurétiques en raison de son rapport potassium/sodium élevé.



### Un légume léger

15 kilocalories aux 100 grammes donnent à l'endive toute sa place dans l'alimentation actuelle ou l'on contrôle ses apports caloriques.

L'endive est principalement composée d'eau à 94 % C'est aussi un légume riche en fibres lui conférant sa texture ferme et croquante.

Elle est diurétique grâce à sa teneur élevée en potassium.

L'endive aide à la couverture en oligo-éléments et en minéraux grâce au sélénium, à l'acide folique et à la vitamine C

Source : [www.aprifel.com](http://www.aprifel.com)



verdissement à la lumière



Salade d'endive  
pommes et avocats