

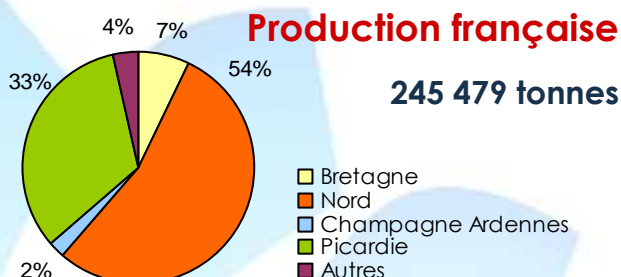
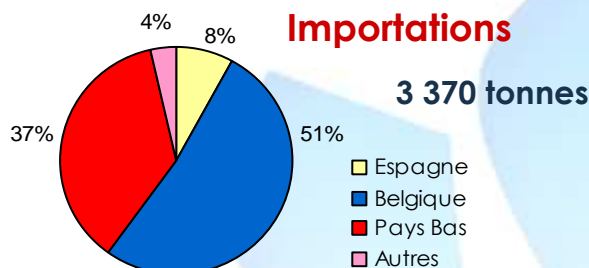


## Historique

Les chicorées sauvages étaient déjà appréciées des Grecs et des Romains pour leurs vertus médicinales. Ce n'est qu'en 1850 que Mr Bréziers, du jardin botanique de Bruxelles, met au point la technique qui va donner naissance à l'endive : le forçage des racines de "witloof". Appliquée en France, cette pratique place aujourd'hui notre pays premier producteur mondial. Ainsi de nos jours, l'endive désigne la chicorée Witloof; on parle aussi de chicon dans le Nord.

## Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007



9<sup>ème</sup> légume le plus acheté  
5,7 kg/ménage/an  
Poids moyen par achat : 960g

## Saisonnalité

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Nord - Pas de Calais												
Picardie												
Bretagne												
Belgique												

Légume d'hiver avec une pleine saison entre **octobre et avril**.



## Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : [aprifel.com](http://aprifel.com)

Très riche en eau (95%), elle est **peu énergétique** (15 kcalories soit 63 kJoules aux 100 g).

Riche en fibres (2,2 %, composées surtout de cellulose et d'hémicelluloses tendres), elle facilite le **transit intestinal**.

Riche en Potassium et pauvre en Sodium, elle possède de bonnes **propriétés diurétiques**.

Riche en Magnésium, Fer et en oligo-éléments, surtout en sélénium, **anti-oxydant** très recherché qui protège les cellules du vieillissement.

Portion moyenne recommandée (en g)		
	Crue	Cuite
Enfants	20	100
Ados	90	150
Adultes	90	150
Personnes âgées	80	150

## Conseils

Prête à l'emploi, elle n'a **pas besoin d'être lavée**.

Idéale pour préparer une salade rapide : couper en rondelles, assaisonner. Privilégier **le cru, le croquant**. Mélanger avec des noix, des betteraves rouges, des pommes, du céleri-branché, de l'avocat...

Peut néanmoins se consommer **cuite** à la vapeur ou à l'étouffée, soit en accompagnement léger, soit en plat complet (flamiche, soupe d'endives, endive au jambon...). Pour les enfants, **supprimer l'amertume** en enlevant le cône à la base de l'endive ou en mettant un peu de **sucré** dans l'eau de cuisson.



Choisir des chicons propres. Les feuilles doivent être craquantes et bien serrées, de couleur blanc nacré.

