

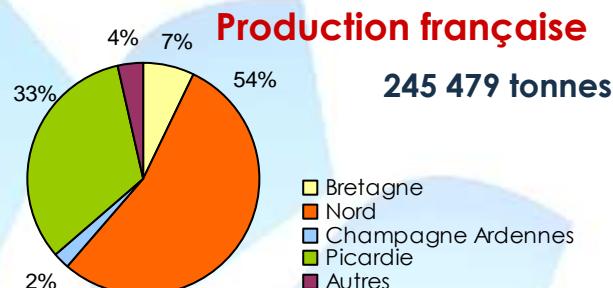
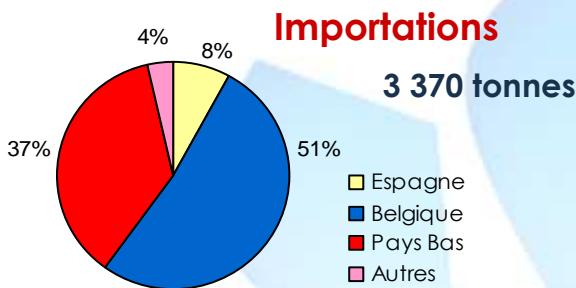


Historique

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



RHD | 11 600 tonnes achetées (8% de PDM)
dont 50% Collective et 50% Commerciale
Prix moyen d'achat : 1,44€ HT/kg

GMS | 9ème légume le plus acheté
5,7 kg/ménage/an
Poids moyen par acte d'achat : 960g

Caractéristiques techniques

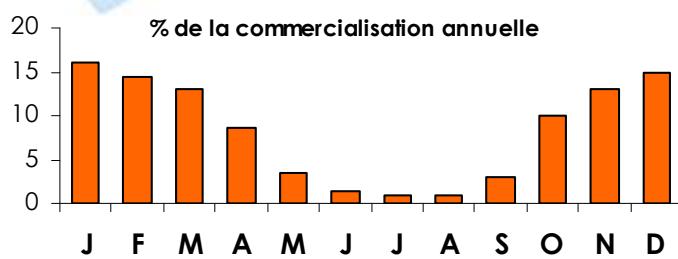
Calibres (Norme CEE ONU)	
Catégorie - Longueur	
cat II	diam > 2,5 cm 9 cm < longueur < 24 cm
cat I	2,5 cm < diam < 8 cm 9 cm < longueur < 20 cm
cat extra	2,5 cm < diam < 6 cm 9 cm < longueur < 17 cm

Conservation		
sensibilité au froid	température de stockage	durée de vie en rayon
résistant	4-7°C	1 jour maximum
conditions de conservation		
Très bonne aptitude à la conservation. Stocker au froid humide. Mettre un papier de protection en zone de stockage, car l'endive craint la lumière.		

Conditionnement					
Origine	Dimensions colisage Lxhx (cm)	Type colisage	Poids net (kg)	Nbre de colis / palette 80x120	Nbre de colis / palette 100x120
Nord	30x25x9,5	vrac	2,5		240
Nord	31x24x14	vrac	4,5	80	100
Nord	40x30x11	vrac	5	128	160
Nord	39x29x13	vrac	5	104	130
Belgique	39,5x30x9	vrac	5	160	200
Nord	50x30x14	vrac	8	72	96
	51,5x29x14	vrac, colis bois	8	72	96
	60x40x11,5	vrac, caisse pliante	8	60	75
Nord	60x40x11	vrac (lité)	5	64	80
sachet					
Nord	38x29x22	12x500 g	6	64	80
Nord	40x30x15,5	10x500 g	5	96	120
Nord	60x40x15	20x500 g /10x1 kg / 5x2 kg	10	48	60
Nord	60x40x18	10x 1 kg	10	40	50
barquette					
Nord	50x30x13,5	10x500 g	5	100	128
	60x40x17	12x500 g caisse pliante	6	40	50
	60x40x23	20x500 g caisse pliante	10	32	40

Calendrier de commercialisation

	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.



Différentes variétés

La plupart des variétés utilisées sont des **hybrides** destinés au **forçage en salle**.



Les variétés se succèdent **toute l'année**, sont très productives, donnent des endives homogènes, bien formées.



On distingue également l'endive Carmine (rouge), qui n'est pas une vraie endive mais une chicorée.

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

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Composants majeurs (g pour 100g)	
Glucides	2,4
Protides	1
Lipides	0,1
Apports énergétiques	
Kjoules	63
Kcalories	15

Vitamines (mg pour 100g) (% des ANC)	
C	5 (5%)
A	0,1
B1	0,09 (7%)
B2	0,05
PP	0,26
B5	0,42 (8%)
B6	0,03
B9	0,05 (17%)
E	0,1

Autres (mg pour 100g)	
Calcium	20
Potassium	205
Phosphore	25
Magnésium	9
Sodium	2
Fer	1,4
Fibres (g)	2,2
Eau (g)	94

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

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.

Conseils d'utilisation

Astuces d'utilisation

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-branche, de l'avocat... Peut néanmoins se consommer **cuite** à la vapeur ou à l'étouffée, soit en accompagnement léger, soit en plat complet (flamique, 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.

Intérêts en RHD

Surtout utilisée **fraîche**, en salade, seule ou mélangée. Son utilisation cuite reste marginale, notamment en restauration collective, et les produits 5^e gamme ou appétisés sont privilégiés. Le développement de **variétés moins amères** a facilité son utilisation en restauration scolaire.