

# ZOOM SUR

## notre salade belge

# L'endive

### L'ENDIVE, QUELLE FAMILLE

L'endive est un légume feuille car l'on consomme uniquement les feuilles de la plante.

On l'appelle chicon dans le nord de la France, dérivé de chicorée, ou encore Witloof en Belgique, son pays d'origine.

La saison de l'endive s'étend du mois d'Octobre au mois d'Avril.

La pleine saison de l'endive est en Février

### UN PEU D'HISTOIRE

L'endive est un légume "inventé" par un paysan belge dans les années 1850.

Celui-ci a caché des pieds de chicorée dans l'obscurité de sa cave et quelques mois plus tard il a découvert un légume blanc et dense en forme de "fusée".

Semgest - Mars 2021

### LA CULTURE DE L'ENDIVE

- Au printemps, les graines sont semées en pleins champs, produisent de grosses racines qui se développent dans la terre en se gorgeant d'éléments nutritifs.
- Entre septembre et novembre les plants sont déterrés et récoltés. Ces plants sont forcés, c'est un mode de culture qui consiste à les maintenir dans l'obscurité pour empêcher la photosynthèse et obtenir des feuilles blanches.
- A partir de Novembre, celles-ci sont prêtes à la consommation.

L'endive marque la transition entre l'hiver et le printemps. Elle fait partie des 1eres salades à pouvoir être consommés

### NUTRITION ET CONSOMMATION

L'endive est faible en calorie et riche en eau. Dépourvue de protéine et de lipide, celle-ci néanmoins est intéressante pour ses quantités non négligeables de fibres, vitamines et minéraux.

Elle peut se consommer crue et apporte un aspect croquant tout en gardant son amertume mais elle peut aussi se consommer cuite ce qui va rendre ses feuilles plus fondantes.

### DE LA VARIÉTÉ ?

Les chicorées regroupent au sein de 2 espèces différentes (blanche et rouge), de nombreux cultivars (variétés obtenues par sélection au cours de cultures successives) dont les plus connus sont la chicorée Witloof ou endive, les chicorées sauvages de types rouge, panaché ou vert et les chicorées frisées et scaroles.

Malgré leurs différences (morphologique, géographique et mode de production) ces variétés peuvent se croiser de manière tout à fait naturelle.

Les différentes variétés d'endives appartiennent toutes à une même espèce. Certains croisements faits de manière naturelle par des abeilles ou par des prélèvements de fleurs donnent naissance à des hybrides tels que la chicorée Witloof, la chicorée de Chioggia ou en encore de Vérone.

Semgest - Mars 2021

20.2  
kcal

1.1 g  
de fibres

Pour 100 g

94.3 %  
d'eau

Vitamine C  
2.12  
mg

150 mg  
de Potassium

