

Le légume du mois d'avril : L'endive

Alimentation



L' origine de l'endive

L'histoire raconte que l'endive fut découverte vers 1850 par un paysan belge. Afin d'éviter de payer des taxes sur ses plantations de chicorées, il décida de quitter sa ferme. Avant de partir, il cacha dans sa cave, sous une petite couche de terre, des racines de chicorée sauvage. À son retour, quelques semaines plus tard, il fut surpris de découvrir que les racines avaient continué à pousser. Des feuilles blanches étaient apparues, et cela sans lumière. La chicorée witloof (ou feuille blanche en flamand) était née.

Après cette découverte, M. Brézières, jardinier de la Société d'Horticulture de Belgique, décide de développer la technique de production pour la commercialiser.

En France, l'endive s'est développée après la Seconde Guerre mondiale sous le nom de chicon. **La France** est désormais le **premier producteur mondial d'endive**.

Comment cultiver l'endive

L'endive se cultive en 2 phases

La culture de la racine :

Les graines de chicorée sont semées au printemps en plein champ entre mi-avril et début juin. Environ 170 jours après vers octobre/novembre, il est possible de récolter sous terre une grosse racine à feuilles vertes.

Coupez-les feuilles 1 à 3 cm au-dessus du collet.

Coupez les départs latéraux des racines, raccourcissez la racine principale. Le but étant que les racines ne prennent pas trop de place pour ensuite les replanter.

Laissez sécher les racines au sol 1 semaine dans un endroit ventilé.

Les racines peuvent être stockées au froid pendant plusieurs mois, permettant ainsi sa culture tout au long de l'année.



La culture de l'endive : Le forçage

Une fois vos racines prêtes, vient l'étape du forçage. L'endroit où vous plantez vos racines aura un impact sur la pousse de l'endive. Dans un lieu froid tel qu'en extérieur, l'endive poussera en 3 mois environ. Dans un lieu chaud tel que votre cuisine ou une pièce de votre maison, cela prendra 1 ou 2 mois.

L'endroit le plus souvent utilisé est une cave à l'abri de la lumière et au frais.

Préparez une caisse, une poubelle ou un bac en plastique comme contenant et remplissez-le de terre.

Disposez-y les racines verticalement. La terre doit arriver jusqu'au collet.

Si nécessaire, recouvrez-les d'une bâche afin de les protéger de la lumière. Cela lui permettra de garder des feuilles bien blanches.

Pensez à arroser régulièrement, la terre doit rester humide.

La récolte se fait 1 à 2 mois après en les cassant à leur pied. Si vous laissez la racine, vous pouvez faire une seconde récolte le mois suivant.



Les bienfaits de l'endive

L'endive : votre allié minceur

Avec **moins de 20 calories pour 100 grammes**, l'endive crue ou cuite est pauvre en calories. **Composée d'eau à 95%** l'endive est également diurétique et dépurative. Elle contribue à couvrir les besoins journaliers en eau, combat la rétention d'eau et aide à éliminer les toxines. Toutes ces qualités font de l'endive un légume idéal à consommer dans le cadre d'un régime équilibré.

L'endive : source de vitamines et minéraux

L'endive contient de nombreuses **vitamines** telles que la **A, B, C et K**.

La vitamine A est connue pour ses propriétés antioxydantes contribuant au renouvellement des cellules. Elle participe au maintien de la peau et d'une bonne vision.

L'endive est riche en **vitamine B1, B2, B3, B5, B6** et majoritairement de la **B9**. La vitamine B9 est essentielle pour la formation des globules rouges, le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire. **La vitamine B9** joue un rôle indispensable dans la grossesse afin de permettre le bon développement du fœtus.

La vitamine C aide à baisser le taux de mauvais cholestérol et à fixer le fer. La vitamine C est aussi réputée pour renforcer le système immunitaire et prévenir des infections virales.

La vitamine K est présente principalement dans les légumes verts. Elle joue un rôle important dans la coagulation sanguine. Elle permet d'entretenir le réseau sanguin et aide au maintien de la densité osseuse.

L'endive est aussi riche en **minéraux et oligo-éléments**. Le manganèse qui agit sur les glandes endocrines et exocrines. Le potassium qui aide à réguler la pression artérielle. Le fer aide à lutter contre l'anémie. Le phosphore et le calcium pour la santé des os. L'endive est aussi un des rares légumes à contenir du sélénium, un oligo-élément aux propriétés antioxydantes.

L'endive : bonne pour la digestion

L'endive est riche en **fibres**. Ses fibres améliorent la digestion et régulent le transit intestinal. Elle est donc une alliée après un repas copieux. Son léger goût amer pouvant en rebuter certains permet d'assurer, en fait, le bon fonctionnement de la vésicule biliaire.

La composition de l'endive

Composition de l'endive	
	Teneur moyenne
Energie (kcal/100gr)	20,2
Protéines (g/100gr)	1,19
Glucides (g/100gr)	2,83
Lipides (g/100gr)	< 0,5
Eau (g/100gr)	94,3
Fibres alimentaires (g/100gr)	1,1
magnesium (mg/100gr)	8,3
Calcium (mg/100gr)	20
Potassium (mg/100gr)	150
Vitamine C (mg/100gr)	2,12
Vitamine B9 (mg/100gr)	25,6

Source : Ciquel

Une recette simple et rapide à base d'endive



SALADE D'ENDIVES AUX KIWIS

Parfait pour une entrée

PARTS : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

INGREDIENTS

4 endives
8 cuil. à S d'huile d'olive
3 cuill.à S de vinaigre
balsamique
1/2 yaourt nature
4 brins de ciboulette
50 gr de comté
3 kiwis
25g de noixettes
Sel & poivre

PRÉPARATION

- Mélangez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le yaourt et la ciboulette ciselée dans un bol.
- Rincez vos endives, ôtez les talons et coupez-les en 4 dans le sens de la longueur et émincez-les finement.
- Coupez le comté en petits dés. Épluchez et coupez les kiwis en deux puis en tranches.
- Mélangez les endives avec les kiwis, le comté et les noixettes concassées. Salez et poivrez.
- Dressez le tout dans votre assiette, versez-y la vinaigrette au yaourt et dégustez frais !

Source : photo et recette : Perle du nord

Savez vous comment couper l'amertume de l'endive ?

Pour **diminuer l'amertume d'une endive crue**, il suffit de couper le coeur central de l'endive et de la faire tremper dans de l'eau citronnée.

Concernant l'**endive cuite**, il existe plusieurs façons de **couper l'amertume**. Si vous la faite à la poêle vous pouvez ajouter du miel, de la cassonnade, des rondelles de citron ou une tranche de pain. Si vous la faite cuire dans une casserole d'eau, ajoutez y une pomme de terre, un morceau de sucre ou ajouter du lait dans l'eau de cuisson.

Vous souhaitez connaitre le **producteur normand de fruits et légumes locaux en circuit court** à coté de chez vous ? Découvrez le sur le site [Au rendez-vous des Normands](#)

Cet article a été rédigé par Cécile Cazeaubon d'Au rendez-vous des Normands