

L'endive, vous connaissez... mais savez-vous que...

L'endive (*Cichorium intibus*) est une plante bisannuelle de la famille des astéracées. On l'appelle aussi : endivette, chiconette, chicon (en ch'ti), perle du Nord... C'est une chicorée d'origine belge, appelée en Belgique wiltloof, mot flamand signifiant « feuille blanche ».

L'endive, telle que nous la consommons, est un légume connu depuis 1850, on l'attribue à un paysan belge qui aurait voulu dissimuler sa récolte dans une cave obscure pour éviter l'impôt et qui s'aperçut que des racines de chicorées sauvages abandonnées dans l'obscurité et à la chaleur avaient donné des feuilles jaunâtres allongées. Les ayant trouvées comestibles, il en fit la culture.

Mais c'est M. Francescus Bréziers, jardinier en chef du jardin botanique de Bruxelles qui améliora le procédé d'étiollement pour obtenir **l'endive que nous connaissons**.

En 1873, Henri de Villemorin la rapporta de l'exposition internationale d'horticulture de Gand, c'est ainsi que la witloof fut introduite en France pour s'établir dans le Pas-de-Calais où elle rencontra le succès, même si son amertume était assez prononcée. Amertume qui diminuera au fil des années et des sélections. Le premier cageot fut vendu aux Halles de Paris en 1879 sous le nom : « Endives de Bruxelles ».

Cette chicorée vivace a de nombreuses feuilles mais elle est cultivée comme plante annuelle pour ses « chicons » qui sont les feuilles blanchies par forçage que nous mangeons en salade ou en légumes cuits.



Un peu d'histoire

Les feuilles vertes de **la chicorée sauvage** ont été récoltées et consommées dès le Moyen Age et peut être avant. Au début du XVII^{ème} siècle les feuilles étiolées sont signalées comme excellentes crues. Elles sont même décrites comme ayant de grandes vertus médicinales.



Dans son *Dictionnaire universel d'agriculture et de jardinage, de fauconnerie, chasse, pêche, cuisine et manège* de 1751, La Chesnaye mentionne une méthode de culture de la chicorée sauvage inspirée de la culture des champignons. Dans des caves sombres, ses racines sont recouvertes de fumier et entre

25 et 30 jours apparaissent des feuilles blanches : c'est la *barbe de capucin*, très amère.

En France, la production se développe dans le Pas de Calais après la Première Guerre mondiale sous le nom « endive de Bruxelles ».

Consommée crue ou cuite, en salade ou en légumes, cette plante connaît une grande renommée.

Variétés

Il existe plus de 65 variétés de chicorées witloof (endives) dont 35 inscrites au *Catalogue officiel français*. Presque toutes ces variétés sont des hybrides F1, sauf la « En France » variété « Normale ».

Quelques variétés cultivées :

- Anciennes : « Normale »
- Hybrides blanches : Alliance, Baccara, Flash, Native, Zoom, etc ...
- Hybrides rouges : Abellis, Festives, Selkis...



Les endives et leurs racines

La culture

La culture de l'endive est très contraignante : semis, culture, récolte, habillage de la racine, forçage. Elle demande un sol riche et Humifère, une exposition ensoleillée.

- Le semis au printemps donne une plante à grosse racine et de longue feuilles vertes. Ces racines sont récoltées à l'automne et stockées pendant l'hiver.
- Les racines sont ensuite mises à forcer en couche ou en sable. Elles peuvent aussi être cultivées en bacs dans une salle obscure (cave). En à peu près 3 semaines à 20°C on obtient un bourgeon blanc crème à jaune pâle et à feuilles très serrées.
- Après la première récolte, les racines sont gardées pour une seconde récolte. Elles seront plus nombreuses mais plus petites et tout aussi bonnes.



Leur utilisation

Les endives se conservent au frais dans le réfrigérateur ou en cave et surtout dans l'obscurité, ce qui évite l'apparition de zones vertes sur les feuilles sous l'effet de la lumière.

Les endives se prêtent à de nombreuses recettes : salade, salades composées avec de la mâche, des noix, des fromages (comté, beaufort, gruyère...), des dés de pommes, des olives, du jambon... et aussi braisées à la poêle seules ou avec une fine tranche de lard fumé ou non...

Ce que nous apportent les endives :

Minéraux et oligo-éléments pour 100 g

Potassium	380 g
Phosphore	71 mg
Calcium	44 mg
Magnésium	10 mg
Sodium	2 mg
Fer	1,4 mg

Vitamines pour 100g

Vitamines C	9 mg
Provitamines A	1,2 mg
Vitamines B3 ou PP	0,41 mg
Vitamines B2	0,12 mg
Vitamines B1	0,06 mg
Vitamines B6	0,04 mg

Monique Wachthausen

Je vais chercher des recettes pour les endives, si vous en connaissez quelques-unes, envoyez-les-moi. Merci d'avance.



Barbes de capucin



Dans le noir