



38a

nom vernaculaire	français	Chicorée
	créole	Chikoré
	anglais	Dandelion
	espagnol	Amargón, colleja, diente de león
	allemand	Löwenzahn

Les chicorées sont des plantes appartenant au genre < Cichorium >, cultivées soit pour leurs feuilles (salades, endives), soit pour leurs racines (succédané de café). Leur nom scientifique « *Cichorium intybus* » est issu du nom grec de la plante < Kikkorion > ou < kichoron >, lui même repris de l'égyptien ancien.

type

**La chicorée sauvage** « *Cichorium intybus* L.» ou chicorée amère :  
C'est une plante herbacée robuste, vivace, de 40 cm à 1 m de haut, à fleur bleue. Toutes les parties de la plante sont amères. Elle est à l'origine des chicorées à café et des endives.

**La chicorée endive** « *Cichorium endivia* L.» :  
Espèce proche de la précédente. Elle s'en distingue par ses feuilles basales entières, dentées et sinuées, et ses feuilles supérieures ovales et par le fait qu'elle est entièrement glabre. Elle est spontanée en Afrique du Nord, au Moyen-Orient, dans le Caucase et le sud de l'Europe. Elle est à l'origine des chicorées salades : scaroles et frisées.

**La barbe de capucin** « *Cichorium intybus* » :  
Il s'agit d'une salade d'hiver obtenue par la mise en forçage de racines disposées dans des couches de sable, à l'obscurité, dans une cave. Ce forçage provoque la pousse de feuilles étiolées, longues et étroites. Les variétés sélectionnées à cet usage ont une longue racine droite. Cette culture s'était beaucoup développée aux environs de Paris au milieu du 19ème siècle.

**Chicorée à café** « *Cichorium intybus* ssp. *intybus* var. *sativum* » :  
La chicorée à café est une variété de chicorée sauvage, à grosse racine, cultivée pour la production d'un succédané de café appelé couramment « chicorée ». C'est la racine, tronçonnée en cossettes ou râpée, puis séchée, torréfiée et moulue, qui est utilisée.

**Chicorée de Bruxelles - Witloof ou Endive** « *Cichorium endiva* » :  
Sa couleur pâle est due à l'absence de chlorophylle. La racine (ou chicon), après forçage, donne une salade pommée appelée endive ou chicon en Belgique et dans le Nord de la France.

origine	La chicorée sauvage était déjà utilisée 4000 ans avant J-C, pour ses vertus médicinales. Le papyrus Ebers en fait déjà état ( <i>l'un des plus anciens traités médicaux qui nous soit parvenu, il aurait été rédigé entre 1500 et 1600 avant J-C, pendant le règne d'Amenhotep 1er</i> ).
habitat	Indigène en Europe, en Asie et en Afrique du Nord, cette plante vivace a été naturalisée en Amérique du Nord. Elle a colonisé la majorité des climats tempérés de la planète, s'installant volontiers en bordure des chemins et dans les champs en friche. Aujourd'hui, on la cultive à peu près partout. Sa racine est charnue, et mesure 20 cm de longueur et 2 cm de diamètre.
type (suite)	<p><b>Chicorée de Bruxelles - Witloof ou Endive (suite)</b> La culture se fait en deux temps : semis en mai-juin pour aboutir à la récolte de racines de 3 à 4 cm de diamètre à l'automne. Ces racines, mises en terre humide et chaude, le collet bien recouvert dans une terre légère, produisent en 25 à 45 jours l'endive qui est un gros bourgeon de couleur pâle. Cette culture a été d'abord lancée en Belgique vers 1850 et s'est étendue dans le nord de la France à la fin du 19ème siècle. De plus en plus, le forçage se pratique en plein champ, avec l'utilisation de câbles chauffants et de films plastiques de protection. Aujourd'hui les endives sont principalement cultivées en salle, dans l'obscurité.</p> <p><b>Chicorée de Catalogne</b> « <i>Cichorium intybus</i> », normale ou frisée : Ses feuilles ressemblent à celles du pissenlit.</p> <p><b>La frisée, ou chicorée frisée</b> « <i>Cichorium endivia</i> var. <i>crispum</i> » : C'est une salade couramment cultivée. Sur le plan botanique, c'est une sous-espèce de la chicorée endive dont il existe de nombreuses variétés. C'est une salade qui se cultive principalement en été et en automne. Principales variétés : wallonne frisée de Meaux, frisée d'hiver de Provence, Reine d'hiver.</p> <p><b>Les chicorées italiennes</b> « <i>Cichorium intybus</i> » : Il en existe quatre types : 1) chicorée de Chioggia ; 2) chicorée de Vérone ; 3) chicorée de Trévise ou Radicchio ; 4) chicorée Variegato di Castelfranco, à feuilles panachées.</p> <p><b>La scarole, ou chicorée scarole</b> « <i>Cichorium endivia</i> var. <i>latifolium</i> », appelée aussi : escarole, chicorée blanche, endive à larges feuilles est une salade à grandes feuilles frisées et croquantes. Les feuilles intérieures sont plus pâles et beaucoup moins amères que les feuilles extérieures. C'est une salade qui se cultive principalement à l'automne.</p>



38b

nom vernaculaire	français	Chicorée
	créole	Chikoré
	anglais	Dandelion
	espagnol	Amargón, colleja, diente de león
	allemand	Löwenzahn



photo LMHTAG



fleur de chicorée sauvage

photo floramedicina

### utilisations

**La chicorée sauvage** a de tout temps été ramassée pour être consommée, crue, en salade,

**La barbe de capucin** : utilisée crue en salade,

**La chicorée à café** est une variété de chicorée sauvage, à grosse racine, cultivée depuis le 17ème siècle pour la production d'un succédané de café appelé couramment « chicorée ». C'est la racine, tronçonnée en cossettes ou râpée, puis séchée, torréfiée et moulue, qui est utilisée. La chicorée, sous forme de boisson est exempte de caféine; elle est combinée ou non au café et est encore très populaire en Belgique, ainsi que dans le Nord de la France (59 et 62).

**La Chicorée de Bruxelles - Witloof ou Endive** « *Cichorium intybus convar. foliosum* » : crue en amuse-bouche (contenant d'une mousse au roquefort) et en salade simple ou composée (noix et pomme crue; cuites (braisées, braisées puis meunière, au gratin).

**La Chicorée de Catalogne** « *Cichorium intybus* », normale ou frisée.

Ses feuilles ressemblent à celles du pissenlit. Vendue sur les marchés et en GMS (salade de 4e gamme); elle est servie crue, en salade.

Elles sont très consommées en salade par les Italiens, en particulier dans la région de Rome où elles sont connues sous le nom de < puntarelle >.

En Vénétie, elles sont connues sous le nom de < cicoria catalogna > et consommées bouillies ou en potées.

**La frisée, ou chicorée frisée** : préparée crue, en salade, souvent accompagnée de croutons à l'ail. Elle se trouve sur les étals des marchés et entre dans la composition des salades de 4e gamme.

**Les chicorées italiennes** « *Cichorium intybus* », dont il existe quatre types :

- 1) chicorée de Chioggia,
- 2) chicorée de Vérone,
- 3) chicorée de Trévise ou Radicchio,
- 4) chicorée Variegato di Castelfranco, à feuilles panachées.

Ces salades sont colorées de rouge (anthocyanes = pigments naturels). Elles se trouvent sur les étals des marchés et elle entrent, elles aussi, dans la composition des salades de 4e gamme.

**La scarole, ou chicorée scarole** : consommée crue, en salade.

Elle se trouve sur les étals des marchés et entre dans la composition des salades de 4e gamme.

### fleur

fleur de couleur bleue

(photo = fleur de chicorée sauvage)