

Chicorée



Nom :
Chicorée

Nom scientifique :
Cichorium intybus

Famille :
Astéracées (composées)

Origine :
Europe, Asie,
Afrique du Nord

Pour réussir sa culture...

Dates du semis : avril à juin
Profondeur : 1 cm
Distance entre les graines : 30 cm
Distance entre les lignes : 70 cm
Dates de récolte : novembre
Hauteur de la plantule : 20 cm

DES ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES...

... POUR DÉCOUVRIR LES USAGES DE LA PLANTE

« De la racine à la chicorée »

Pour beaucoup, la chicorée évoque avant tout une boisson apparentée au café. Cette boisson connut son heure de gloire au XIX^{ème} siècle lorsque Napoléon déclara le blocus continental pour les navires britanniques transportant notamment le café.

Comment fabrique-t-on de la chicorée ?

Les racines de la chicorée sont récoltées en octobre-novembre puis acheminées vers une usine. Dans un premier temps, les racines vont être lavées puis découpées successivement en lamelles et en cubes pour former des cossettes. Ces cossettes sont ensuite séchées dans un four pour en éliminer 75% d'eau. Elles vont ensuite subir une torréfaction, tout comme les grains de café. Cette étape va caraméliser les sucres contenus dans ces cossettes. Pour finir, le produit de la torréfaction va être transformé en poudre.

Ce processus de fabrication industrielle est complexe. Néanmoins, il est possible chez soi de transformer ces racines de chicorée en boisson.

Mode d'emploi : arrachez vos racines à l'automne puis lavez-les et découpez-les en petits cubes.

Disposez vos cubes sur une plaque de métal et enfournez à 100°C pendant environ 1 heure.

Il ne vous reste plus qu'à moudre (à l'aide d'un moulin à café) vos cubes torréfiés pour obtenir votre poudre de chicorée.

2 cuillères à café dans une tasse d'eau chaude et dégustez !

COMMENT LA CULTIVER ?

Préparation du sol

Présente à l'état naturel dans toute la France, la Chicorée se plaît dans tout type de terre mais aime les terres riches. Avant le semis, émiettez finement la terre à l'aide d'un croc ou d'une griffe.

Semis

Semez d'avril à juin en pleine terre. Pour cela, disposez 2 à 3 graines dans un trou (en poquet) profond d'1 cm. Espacez vos semis d'environ 30 cm pour permettre la bonne croissance.

Suivi de la culture

La levée a lieu 6 à 8 jours après le semis. Deux semaines après la levée, éclaircissez vos plants, pour ne laisser que la plante la plus vigoureuse de chaque poquet. Pendant l'été, veillez à garder votre parcelle propre en désherbant régulièrement.

Récolte

La chicorée est consommée pour ces feuilles amères, elles peuvent être récoltées à l'état jeune. Pour limiter cette amertume, la plante entière (avec sa racine) est arrachée pour subir un forçage. C'est en novembre que commence la période d'arrachage et de forçage. Cette étape donnera naissance à « la barbe de capucin » (voir activité pédagogique ci dessous).

... POUR DÉCOUVRIR LE VÉGÉTAL

« La barbe de capucin »

La chicorée est une salade aux feuilles amères. L'amertume de la plante disparaît lors du forçage. On nomme alors la plante « barbe de capucin » en raison de la forme des longues pousses étioilées.

Comment produire vos barbes de capucin ?

En novembre, arrachez quelques plants de chicorée en prenant soin de ne pas casser la racine. Taillez ensuite vos racines pour ne garder que les racines principales. Vous devez aussi tailler vos feuilles mais en laissant intact le bourgeon central.

Dans un endroit obscur (cave...), mettez en jauge vos plants. Pour cela, remplissez un bac avec un mélange de terre, tourbe et sable que vous maintiendrez humide. Enterrez les racines de vos chicorées jusqu'au collet. Pendant toute la durée du forçage, assurez-vous que votre pièce reste dans l'obscurité.

Après quelques semaines, vos plantes auront donné naissance à de longues pousses : la barbe de capucin.

La récolte peut être l'occasion de goûter ces étranges plantes, tout en discutant de l'impact de l'obscurité sur la croissance de plantes.

Pour découvrir la Chicorée



D'où vient cette plante ?

Les feuilles de chicorée étaient utilisées en cuisine depuis la haute Antiquité égyptienne.

4.000 ans avant JC, un papyrus parle de la chicorée sauvage utilisée par les médecins. Ils avaient découvert ses bienfaits sur la digestion. Médecins et botanistes grecs, romains et arabes en parlent dans leurs écrits.

Charlemagne recommande sa culture.

En Amérique, les indiens Cherokees employaient sa racine comme tonique du système nerveux.

Vers le milieu du XVIII^{ème} siècle, on buvait en Hollande une infusion faite avec sa racine torréfiée et réduite en poudre.

En France, on va découvrir cette nouvelle boisson au début du XIX^{ème} siècle.

A QUOI SERT LA CHICORÉE ?

La chicorée sauvage est à l'origine de nombreuses variétés cultivées. Selon la variété, on consomme ses feuilles ou sa racine. L'endive, la scarole, la chicorée de Bruxelles sont consommées en salade. La présence de l'inybine dans la plante donne un goût amer aux feuilles. La plante est également très riche en provitamine A et contient aussi des protéines complètes, des vitamines B et C...

La chicorée est également une plante fourragère. Les racines des endives sont utilisées pour l'alimentation du bétail.

Torréfiée et moulue, la racine de cette plante permet de préparer une boisson qui ressemble au café.

L'inuline présente dans la racine est extraite pour ses valeurs diététiques et agro-alimentaires. On l'utilise sous 2 formes :

- de fibres alimentaires que l'on ajoute à différents aliments (le pain, les yaourts...),
- de fructose au pouvoir sucrant apprécié par les personnes diabétiques.

LES ZONES DE CULTURE

La France est le premier pays producteur de chicorée en Europe, devant la Belgique et les Pays-Bas.

Le Nord/Pas-de-Calais est la première région où l'on cultive la Chicorée en France.

SEMENCES ET BIODIVERSITÉ

Une quarantaine de variétés de chicorées sont inscrites au Catalogue français. La sélection a permis de limiter l'amertume et les nouvelles variétés ont un goût plus doux. Des croisements récents ont permis d'obtenir de l'endive rouge et de la chicorée rouge. La chicorée scarole à feuilles larges, entières et ondulées, se conserve bien et ses variétés d'hiver sont précieuses en salades ou légumes à cuire pour la mauvaise saison.



Il existe au total 37 variétés d'endives blanches et 3 variétés d'endives rouges inscrites au Catalogue officiel français et 73 au Catalogue européen. Les premières recherches ont porté sur la résistance à la montée à graine et la facilité de l'arrachage grâce à une forme cylindro-conique.

La recherche actuelle porte sur la résistance aux maladies (pourriture...).