



# Chicon ou endive ?



Le chicon, aussi appelé endive ou witloof, est une variété de chicorée obtenue en faisant pousser ses racines en milieu sombre, chaud et humide. Les feuilles du chicon sont d'ailleurs blanches (d'où son appellation « wit loof » en néerlandais) parce qu'elles ont été privées de la lumière solaire.

Il s'agit d'un légume d'hiver de notre terre belge qui aurait été inventé par hasard au milieu du 19<sup>e</sup> siècle dans le quartier Josaphat à Schaerbeek (Bruxelles) par un paysan d'autrefois, voulant dissimuler sa récolte dans une cave obscure.

## Plaisante amertume

Fraîches, les feuilles du chicon sont croquantes et juteuses. C'est le pied du chicon qui présente une légère amertume. Bien que cette amertume soit bénéfique pour la santé, elle n'est pas toujours appréciée par les enfants. L'ébullition accentue cette amertume. Pour se débarrasser du goût amer, mieux vaut le cuire à l'étouffée, à la vapeur ou tout simplement évacuer l'intérieur du pied du chicon.

Les protéines dans ce légume ne représentent que 0.9% de son poids, les hydrates de carbone n'atteignent pas 1% et la teneur en graisse est pratiquement négligeable (0.1%). Dans l'ensemble, le chicon apporte moins de 20Kcal par 100g, ce qui en fait l'aliment qui présente la valeur énergétique la plus faible. Pauvre en calories, ce légume est cependant riche en fibres qui sont bien supportées, même par les

intestins fragiles. Très assimilable, le chicon stimule la production des sucs digestifs. Il est donc bénéfique de le consommer en début de repas. Toutes ces caractéristiques en font un allié lors des régimes amaigrissants.

Même si ces valeurs nutritionnelles semblent faibles, le chicon constitue une bonne source de vitamine B9, est assez riche en potassium et contient tout de même un peu de magnésium, de zinc et du sélénium. Doté de propriétés anti-oxydantes, ce dernier oligo-élément contribue à protéger nos cellules du vieillissement prématuré engendré par les radicaux libres.

Étant constitué de 92% d'eau, le chicon est un merveilleux légume diurétique et dépuratif qui conviendra très bien aux personnes souffrant de troubles des voies urinaires, de type cystites. Ce légume purifie aussi le sang et exerce une activité anti-inflammatoire, surtout au niveau des muqueuses de l'estomac.

## Bénéfique au foie

Les substances amères du chicon ont une action cholérétique (augmentent la production de la bile) et chola-



recette

## Quiche aux Chicons et à la crème de coco

Sans gluten, sans produits laitiers, végétarien

### Ingrédients pour la pâte

- 55g de farine de riz
- 40g de poudre d'amande
- 40g de fécule de pomme de terre
- ½ cuillère à soupe de sel
- ½ cuillère à soupe d'origan séché
- 3 cuillères à soupe d'eau glacée
- 3 cuillères à soupe de graisse de coco

### Ingrédients pour la farce

- 4 chicons
- 120 ml de crème de coco
- 3 œufs
- ½ cuillère à soupe de noix de muscade
- ½ cuillère à soupe de sel
- 5 branches de romarin frais dont les feuilles seront ciselées

### Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients de la pâte et former une boule que vous mettez au réfrigérateur pendant 30 min.
2. Couper les 4 chicons dans leur longueur en 4 et cuire à la vapeur pendant 10 min.
3. Pour la farce, mélanger les œufs, la crème de coco, la noix de muscade, le romarin et le sel.
4. Préchauffer le four à 190°C
5. Lorsque les 30 min seront passées, étaler la pâte avec vos doigts, de manière égale, dans un moule à quiche, dans lequel vous aurez déposé du papier de cuisson. Avec une fourchette, piquer le fond.
6. Verser le mélange liquide sur la pâte.
7. Déposer les ¼ de chicons en formant une fleur
8. Enfourner pendant 35 min.

gogue (facilitent l'évacuation de la bile hors de la vésicule biliaire) très favorable à la santé du foie. Toutes les personnes souffrant de troubles de la vésicule biliaire telle une cholé lithiase, une vésicule paresseuse, une dyskinesie biliaire ou encore un foie trop encombré, pourront profiter aisément de ce légume de début d'année.

Finalement, le chicon possède également certaines propriétés de la chicorée dont il est issu. Il réduirait le taux des lipides sanguins (cholestérol et triglycérides). Comme la chicorée, il contient de l'inuline qui agit comme prébiotique et est favorable au développement de la flore intestinale. Le chicon n'existe pas à l'état sauvage, mais il est issu d'une technique de culture de sa racine. Sa production se déroule en deux temps :

1. Les graines, semées au printemps, donnent des plantes à grosses racines et longues feuilles vertes qui seront récoltées à l'automne.

2. En hiver, les racines seront mises à forcer en couches, en terre (méthode traditionnelle) ou en salle obscure (ce qui se fait de plus en plus de nos jours). Au bout de trois semaines à une température d'environ 20 °C, des bourgeons, blanc crème à jaune pâle, à feuilles bien serrées

apparaîtront et donneront naissance aux chicons.

Le chicon se conserve plusieurs jours au frais dans le bac à légumes du réfrigérateur ou à la cave dans un sac plastique. La conservation dans l'obscurité évite l'apparition de zones vertes et amères.

**Ce légume se prête à de multiples variations culinaires**

- Cru en salade avec de la salade de blé et/ou frisée, des cerneaux de noix, du fromage (bleu ou gruyère), des dés de pomme, des morceaux de pomelo, de la grenade, des cubes d'avocat, de la betterave, etc. Le tout assaisonné d'un peu d'huile d'olive, de fleur de sel ou de Tamari, de jus de citron et pourquoi pas d'un peu de jus de gingembre.

- Braisé à la poêle, cuit à la vapeur ou à l'étouffée, pour accompagner des plats de viande.

- Enrobé d'une tranche de jambon et nappé d'une sauce blanche type béchamel pour ensuite être cuit au four et donner ces fameux « chicons au gratin ».

Après les fêtes de fin d'année, période pendant laquelle souvent notre foie et notre digestion ont été malmenés, profitez du chicon et de ses propriétés... votre corps vous remerciera ! ●

**Maddy Lecomte**

**Maddy Lecomte** est naturopathe (diplômée Cenatho), formée en micronutrition par le Dr Curtay (formation CFNA), formée au Living Food Lifestyle® (formation Ann Wigmore Natural Health Institute Puerto Rico), Partenaire et Coach certifiée SwissJump®/Bellicon®.



**Son objectif :** Aider les personnes à retrouver ou conserver leur santé à travers diverses clés pratiques et accessibles à tous, tout en préservant la notion de plaisir. À cet effet, elle propose des consultations individuelles ou des Ateliers Cuisine Saine sur Watermael-Boitsfort. Le prochain Atelier Cuisine Saine aura lieu le dimanche 28 février 2016 de 10h30 à 14h ou le samedi 5 mars 2016 de 14h à 17h30 et portera sur les laits d'origine animale et végétale. *Pour plus d'informations et/ou inscription aux ateliers :* [maddy.lecomte@gmail.com](mailto:maddy.lecomte@gmail.com)

Réseau  
**ZEN&BIO**

**ENTRÉE GRATUITE\***

# Salon BIO foodle

**18 > 20 MARS 2016**  
**CHARLEROI EXPO • HALL 4**

- ANIMATIONS
- CONFÉRENCES
- RESTAURATION BIO

**100 EXPOSANTS**

**DE NOMBREUX EXPOSANTS DE QUALITE**

**DES CONFÉRENCIERS DE RENOMMÉE INTERNATIONALE**

**\* TÉLÉCHARGEZ VOTRE ENTRÉE GRATUITE SUR [WWW.BIOFOODLE.BE](http://WWW.BIOFOODLE.BE)**

**Spas**  
Organisation de salons