

## **Chicorée** (*Cichorium intybus*) Astéracées    Annuelle ou bisannuelle

**Présentation** : Les Chicorées sont un genre botanique qui rassemble des plantes de la famille des Astéracées. (anciennement Composées, tout comme le pissenlit, le salsifis ou la laitue, dont la chicorée est particulièrement proche), qui comprend de 6 à 9 espèces dont 2 sont à l'origine des salades cultivées. Ce genre comporte à la fois des espèces sauvages et des plantes qui sont cultivées, soit des variétés à feuilles, soit des variétés à racines. La chicorée est une salade aux nombreuses variétés, mais toutes appréciées.

**Un peu d'histoire** : La chicorée sauvage est consommée depuis la nuit des temps, on en trouve des restes dans les feux des hommes préhistoriques.

Son histoire commence par un écrit égyptien datant de 2 000 ans avant J.-C., qui décrit deux types de chicorée : celle des champs, dont on consomme la racine, et celle des jardins, dont on mange les feuilles en salade.

De fait, c'est plutôt la racine qui est consommée plus tard, par les Grecs et les Romains. Coupée en cubes et grillée, elle est très appréciée. Feuilles, fleurs et racines composaient des tisanes. Enfin, elle servait aussi pour soigner les blessures.

Au Moyen Âge, la chicorée figure sur la liste des plantes médicinales qui doivent se trouver dans les jardins des châteaux forts, ce qui favorise l'essor de la plante et son amélioration par les moines bénédictins, tant à des fins médicinales qu'alimentaires. C'est le début de la sélection de plantes à plus grandes feuilles, moins amères.

C'est à partir de la Renaissance que la chicorée est aussi consommée en salade, surtout dans le Midi, alors que dans le Nord on la préfère cuite.

La culture de la chicorée frisée et scarole a commencé en France au cours du XIVE siècle. La chicorée, appréciée pour son croquant et son goût prononcé, apporte un petit goût sauvage dans les salades d'automne

et d'hiver. Elle résiste bien au froid, les premiers gels améliorent même son goût.

**Origine :** Asie occidentale, Europe. Et Afrique du Nord.

**Sur cette fiche :** nous ne parlerons que de la **chicorée frisée** (*Chicorium endivia* var. *crispum*) et de la **chicorée scarole** (*Cichorium endivia* var. *latifolium*)

**Noms vernaculaires:** **Chicorée frisée** : Frisée, endive à fines côtes.

**Chicorée scarole** : scarole verte , scarole langue de bœuf, scariole, escarole, chicorée blanche, endive blanche, endive à large feuille, chicorée langue de vache.

**Description :** **Chicorée frisée** : Plante à nombreuses feuilles formant une belle rosette étalée sur le sol, plus ou moins serrées, découpées, frisées, déchiquetées, du vert blond au vert franc suivant variétés. Les tiges sont ramifiées et peuvent atteindre près d'un mètre. Les fleurs hermaphrodites sont bleues, axillaires, en panicule solitaire. Les petites graines sont anguleuses, allongées, grisâtres. **Chicorée**

**scarole** : Plante de 20 à 30 cm de hauteur, à nombreuses feuilles qui semblent naître de sa racine, étalées sur le sol, en rosette, plus ou moins lobées, dentelées sur les bords, entières, parfois ondulées ou gaufrées, assez serrées vers le centre, blanchissant plus ou moins naturellement, suivant les variétés. La tige haute d'environ 1 m est creuse, ramifiée, striée. La fleur bleue hermaphrodite est caractéristique des chicorées.

**Multiplication :** Semis tous les 15 jours en alternance si on le désire des 2 espèces. **Chicorée frisée** : par semis dans un sol profond, ameubli, frais et fertile, riche en humus: de juin à la mi-juillet semer en place quelques graines tous les 30 cm en tous sens. Recouvrir les graines d'une fine couche de terre, puis tasser fermement avec le dos du râteau, une planchette ou encore un petit rouleau et arroser en pluie fine pour bien mouiller la terre.

Ne conserver par la suite que le plant le plus vigoureux à ces mêmes distances.

Comme la scarole il ne faut pas la semer trop tôt car sinon elle monte rapidement à graines.

Un éclaircissage rapide est indispensable pour ces légumes à végétation très rapide. Le repiquage donne



des pieds plus forts, mais qui risquent de monter à graines prématurément. Veillez à ce qu'ils soient abrités du soleil au moment du repiquage et qu'ils ne manquent jamais d'eau. Après avoir arraché les jeunes plants, coupez l'extrémité de la racine et le tiers supérieur des feuilles. Plantez sans enterrer la base des feuilles, par temps couvert ou ombrez lors de cette phase (avec des cageots renversés.) Arrosez copieusement pour éviter la montée à graines.

**Chicorée scarole:** On peut récolter des chicorées scaroles toutes l'année. Pour les récoltes de printemps on sème alors sous abri et en ligne de février à fin mars. Plus on commencera tôt, plus il faudra protéger vos semis de châssis, cloches ou tunnel. Retirez le tunnel dès la fin des gelées.

En ce qui concerne les récoltes d'été, semez en place ou en pépinière d'avril à juin. Sachez que la scarole aime une certaine fraîcheur pour bien se développer.

Pour celles d'automne. Semis de mai à juin.

Pour prolonger les récoltes en hiver on sème en pépinière à partir de la mi-juillet pour une plantation en août-septembre

Les semis se font par une température de 15 à 28°C au maximum pour un repiquage dans un sol ameubli, profond, frais et riche en humus. Recouvrir les graines d'une fine couche de terre, puis tasser fermement avec le dos du râteau, une planchette ou encore un petit rouleau et arroser en pluie fine pour bien mouiller. Quand on sème en pépinière on repique les plants lorsqu'ils sont assez forts pour supporter cette opération. On habille sévèrement, à la fois leur longue racine et leur

feuillage, pour garantir une meilleure reprise. Prévoir de les ombrer pendant quelques jours après le repiquage.

Un éclaircissage est indispensable pour ces légumes à végétation très rapide. Si vous repiquez, compter de 4 à 6 semaines entre le semis et la plantation en pleine terre. Les salades semées en juillet, puis repiquées en août seront blanchies fin septembre (soit 8 à 12 jours avant la récolte).

**Sol et exposition :** Sol profond, ameubli, frais, fertile, riche en humus. Climat tempéré et exposition ensoleillée.

**Incidences de la lune :** Semer en lune décroissante, de préférence 2 à 3 jours avant la nouvelle lune.

**Nombre de graines au gramme :** 600 environ

**Durée germinative :** 8 à 10 ans

**Levée :** rapide en 2 ou 3 jours maximum.

**Température de germination :** Les chicorées ont besoin pour bien germer, d'une température élevée, tant atmosphérique que pour le sol, d'une température avoisinant les 20°C

**Entretien :** Un semis ne doit jamais sécher avant la complète levée. Arrosez donc généreusement vos rangs de chicorée, puis protégez-les avec, par exemple, un voile de forçage. Ainsi, vous augmenterez la température et éviterez, en outre, que les vents estivaux, fréquents à cette saison, n'assèchent la surface.

Procéder à des binages et des sarclages. Arroser si nécessaire. Le paillage est fortement conseillé en cas de sécheresse.

**Fertilisation :** Comme toutes les plantes foliacées, les chicorées aiment l'azote (ne pas dépasser les doses). Apporter une fertilisation et une fumure normales ; éviter les composts mal décomposés.

Les fertilisations foliaires sont conseillées quand les plants sont suffisamment développés. Effectuer 2 ou 3 poudrages ou pulvérisations à base de lithothamne, espacés de 15 jours environ.

**Rotation des cultures :** Peu épuisante, elle se classe dans la catégorie des plantes potagères herbacées. Appliquer une rotation de 2 à 3 ans.

**Bons mariages :** Les chicorées s'entendent très bien avec les carottes, le concombre, la courge, le navet, le pois, le radis, le chou, le poireau et le haricot.

**Quantité :** 6 plants pour 2 personnes, 12 pour 4, 15 pour 6, et suivant la demande plusieurs fois par an en alternance entre les 2 espèces.

Pour la récolte de la fin de l'automne et du début de l'hiver on évalue la quantité qu'il faut planter à la mi-août au début septembre.

**Durée de culture :** Environ 6 semaines après le semis, pouvant aller jusqu'à 7 mois pour les scaroles d'hiver.

### Variétés de chicorées frisées conseillées pour une plantation au jardin

On compte de nombreuses variétés mais il est possible de distinguer celles qui se sèment de mai à juin et se récoltent d'août à fin octobre comme '*Fine de Louviers*' à feuilles étroites sans amertume, '*Fine maraîchère*' qui pousse vite, '*Grosse pommant seule*' bien résistante à la montaison.

Les variétés semées de juillet à mi-août telles que '*De Ruffec*' avec sa pomme serrée qui blanchit naturellement, se récolte d'octobre à décembre. '*Frisée Wallonne*' est assez tardive également et résiste très bien au froid.

### Variétés de chicorées scaroles conseillées pour une plantation au jardin

On compte de nombreuses espèces parmi lesquelles *les cornettes* qui permettent une récolte hivernale avec '*Cornet de Bordeaux*', '*Cornet*

d'Anjou' connues pour résister plus facilement au froid mais aussi 'Géante maraichère' avec son cœur volumineux se récoltant au début de l'hiver. Plus classique, 'Grosse bouclée' est à cultiver en toutes saisons, très appréciée pour son cœur compact et croquant. 'Ronde verte à cœur plein' est plus tardive, avec des feuilles épaisses. (*Blonde à Cœur Plein*) est une variété hâtive et rustique pour culture d'été et d'automne.

**Rusticité** : Les chicorées résistent au froid surtout les scaroles d'hiver

**Astuces** : Pour qu'elle ne montent pas à graine : faire tremper les graines dans du lait pendant 24 h avant le semis pour une levée rapide. Semer les scaroles d'hiver vers le 10 juillet et planter avant le 20 août si l'on veut que les pommes soient bien formées avant l'entrée de l'hiver. Lors de fortes chaleurs au moment de la levée, mettre un voile d'ombrage afin de ne pas brûler les jeunes plantules. En cas de pluie prolongée, une protection se révèle utile. Dans les terres riches en humus, les vers se logent dans le cœur. Privées de lumière une dizaine de jours avant la récolte, les chicorées frisées et scaroles seront bien plus tendres et moins amères.

Blanchissez-les avec une cloche opaque spécialement prévue à cet effet. Plus simplement, on peut aussi ramener les feuilles sur elles-mêmes, puis les attacher avec un élastique ou une ficelle sans trop les serrer. On peut aussi utiliser des pots plastiques auxquels on aura enlevé le fond sur les chicorées pour les faire blanchir.

Les feuilles doivent être sèches avant de procéder au blanchiment, afin d'éviter tout risque de pourriture. Blanchissez au fur et à mesure des besoins.

Pour les conserver plus longtemps et faire blanchir les chicorées en automne, on les recouvre de fougère cueillie dans les bois. Grâce à ce paillage, elles blanchissent sans pourrir et sont protégées des premières gelées.

**Récolte** : La récolte des chicorées frisées s'effectue, selon les besoins et le développement de la plante, jusqu'aux gelées. Un blanchiment est parfois nécessaire en cours de culture. La chicorée toujours blanche se cueille en coupant les feuilles presque jusqu'au ras du sol. Ainsi il y a une seconde récolte. Les scaroles se cueillent principalement à l'automne (septembre à fin novembre) après blanchiment, comme la frisée, selon les besoins. Une chicorée-scarole blanchie se récolte rapidement.

**Conservation** : **Chicorées frisées** : sont utilisées dès qu'elles sont cueillies pour qu'elles conservent toutes leurs qualités gustatives et nutritives.

Les **chicorées scaroles** se conservent après récolte : 2 à 3 jours au frais. Plus longtemps, pour les scaroles dites d'hiver, si elles sont replantées avec leur motte en fosse profonde d'un mètre et recouvertes d'un couvercle de châssis ou directement sous châssis froid. En cas de grand froid couvrir ces châssis de paillasons.

**Utilisations** : Les chicorées frisées sont très appréciées crues en salade, délicieuses avec des croûtons aillés, du gruyère, des lardons et en garniture de plat ; elles se consomment également avec de l'ananas et du lard de poitrine, des champignons de Paris ; cuites elles s'emploient braisées, à l'étouffée, en gratin.

Les scaroles crues s'utilisent principalement en salade, en garniture de plat. Cuites : à l'étouffée, en gratin, braisées.

**Goût** : très légèrement amer, agréable croquant et rafraîchissant.

**Produire ses graines** : Plante allogame il faut 500 m à 1 km entre 2 variétés. Attention aux plantes sauvages de la même espèce.

Choisir des sujets représentant bien la variété, les hiberner. En avril, les replanter avec leur motte à 50 cm en tous sens, tuteurer et pincer les extrémités florales. Les graines se récoltent avant complète maturité. Sécher les tiges à l'ombre, sur une toile. Les battre et les conserver au frais et au sec.

**Conseils écologiques :** Pour économiser de la place, des arrosages, et garder le sol couvert, plantez des chicorées entre les choux-fleurs : ces deux légumes se plantent en même temps et ont des exigences similaires.

**Maladies, parasites et traitement :**

**La rouille :** Les feuilles se couvrent d'une poussière jaune puis brunâtre. Maladie assez rare. Arracher et détruire les pieds atteints ; pratiquer une bonne rotation.

**La courtilière :** Elle coupe les racines sur son passage en creusant des galeries.

Dégager légèrement le dessus de ces galeries et verser, avec un arrosoir (au goulot), une solution d'insecticide végétal (pyréthrine et roténone), dosée à 2 ou 3 cuillerées à café par litre d'eau ; inonder la galerie.

Le purin d'ortie non dilué, pulvérisé dans les galeries, est efficace.



**La noctuelle des moissons.** La chenille attaque le collet et les racines. Pulvérisations à base d'absinthe et de tanaïsie.

**Les mollusques :** Ils dévorent les feuilles tendres.

Pulvérisations à base de macération de feuilles et de fleurs d'absinthe. Pulvérisations de sulfate de cuivre, neige ou cristaux (chez les droguistes), à raison de 100 gr pour 10 litres d'eau. Bien mélanger ; ne pulvériser que tard le soir afin que les mollusques soient sortis. Il est fortement conseillé d'attendre quelques jours avant de consommer et de bien les laver.

On peut aussi mettre des pièges à limaces en plastique que l'on remplit d'un mélange de bière et d'eau. Les limaces viennent boire et s'y noient.

**Le puceron :** Les feuilles sont attaquées par ces petits insectes qui sucent la sève.



-Eviter les arrêts végétatifs des plantes souvent provoqués par le manque d'eau.

-Eviter également l'abus d'engrais azotés habituellement responsables de ces attaques.

-Pulvérisations d'une solution à base de savon noir, d'une macération de feuilles et tiges de tomates, de purin d'ortie (2 à 5 jours de macération) ou de solutions à base d'absinthe, de feuilles de noyer, d'ail, de nicotine.

-Pulvérisations fines d'insecticide végétal à base de pyréthrine et de roténone de préférence le soir.

-Saupoudrages de lithothamne à la rosée en les enrobant ; ils finissent par être asphyxiés.

**Le puceron des racines** : Il suce le collet des plantes.

Procéder à des arrosages fréquents en cas de sécheresse. En traitement, pulvériser un insecticide végétal à base de roténone et du purin d'ortie.

**Dicton** : « A la St Urbain sème ta chicorée, elle ne montera pas de l'année. (25 mai)

**Propriétés** : Apéritives, dépuratives, diurétiques, laxatives, rafraîchissantes, toniques, les chicorées contiennent des vitamines (A, B1, B2, C, K, PP) et des sels minéraux (cobalt, fer, magnésium, manganèse, zinc).

### **Sources**

René Vigan - Rustica

Internet - Terre vivante

Tous les légumes- V.Renaud

