

## **Chicorée sauvage** (*Cichorium intybus*) Astéracée vivace

**Présentation** : Cette plante amère, commune dans toutes nos campagnes, fleurit d'un bleu azur tout l'été. Elle a donné de multiples variétés, bien plus douces, qui se consomment pendant la mauvaise saison.

**Un peu d'histoire** : La chicorée sauvage était connue des Grecs et des Romains. Depuis le XVII<sup>e</sup> siècle, la racine grillée et moulue est utilisée comme substitut du café ou est ajoutée à celui-ci dans le but d'atténuer son effet excitant. La chicorée « Witloof » a fait son apparition chez les Flamands au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle. 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.

**Origine** : Europe, Asie occidentale, et en Afrique du Nord, cette plante vivace a été naturalisée en Amérique du Nord.

**Noms vernaculaires**: chicorée amère, endive, endive de Bruxelles, chicon, chicorée sauvage, escourbette, cheveux de paysan, barbe de capucin, herbe à café.

**Description** : La chicorée sauvage, très rustique pousse spontanément dans tous les lieux secs et arides. Dans son type primitif elle constitue une touffe à feuilles vert foncé, à dents aiguës rappelant quelque peu celles du pissenlit et surmontées, lors de la floraison, d'une tige florale atteignant 1,50. Les fleurs sont bleues hermaphrodites.

**Multiplication** : Les semis diffèrent selon les variétés, toujours en rangs de 25 à 30 cm

Barbe de capucin : mai à juin, 3 à 4 graines tous les 15 cm

Chicorées de Bruxelles (endives) : mai à juin 3 à 4 graines tous les 10 cm

Chicorées pain de sucre : avril à août, 3 à 4 graines tous les 25 cm en tous sens

Chicorées italiennes : juin à août 3 à 4 graines tous les 15 cm en tous sens

**Sol et exposition** : Terrain frais et profond ; exposition ensoleillée.

**Nombre de graines au gramme** : 700 environ

**Durée germinative** : 5 ans

**Levée** : rapide en 6 à 12 jours maximum.

**Température de germination** : 10° à 12 °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.

**Rotation des cultures** : La chicorée sauvage est épuisante et se classe dans la catégorie des plantes potagères herbacées. Appliquer une rotation de 4 à 5 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 :** 30 pieds pour 2 personnes.

**Rusticité :** très bonne

**Récolte :** Le temps entre l'installation et la récolte est de 6 à 8 mois pour les chicorées sauvages, de 5 à 6 mois pour la chicorée améliorée.

Les récolter lorsqu'elles sont bien développées, selon les besoins, pendant la mauvaise saison. Se conservent quelques jours au frais.

**Utilisations :** Les feuilles de chicorée sauvage se mangent crues en salade. Cuites : à l'étouffée, en gratin, braisées, à la crème, avec du jambon.

**Goût :** amer, 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, tuteurer et pincer les extrémités. Les graines se récoltent avant complète maturité, on coupe les tiges, puis les suspendre la tête en bas au-dessus d'une toile à l'ombre et dans un endroit ventilé, enfin les battre et les conserver dans un endroit frais et sec.

**La chicorée sauvage amère ou Barbe de capucin:** Les feuilles de cette race, longues, étroites, vert foncé, très dentées, se consomment en vert à l'état jeune mais leur amertume limite beaucoup l'emploi de cette espèce sous cette forme. Elle est aussi utilisée pour la production de Barbe-de-capucin.

On sème d'avril à juin en rayons pour la production de Barbe-de-capucin. Puis à partir de novembre-décembre et successivement au fur et à mesure des besoins on arrache avec toutes les racines les plantes de chicorée sauvage. Lier ces racines en petits bottillons, tous les collets étant au même niveau. Habiller les racines en supprimant celles divergentes.

Dans une cave ou un cellier obscur où la température est douce, constituer un monticule de terre et de sable. Y enterrer les bottillons de racines de telle sorte que leur sommet soit légèrement en dehors du sol. Arroser et maintenir une fraîcheur modérée mais constante. Les feuilles blanches se développent en 20 jours, les couper lorsqu'elles sont longues de 15 cm environ ; mais à 1 cm au-dessus du collet, afin de pouvoir faire plus tard une deuxième récolte, parfois une troisième.

La barbe-de-capucin est consommée en salade ou au jus.

**La chicorée sauvage améliorée :** Dans cette chicorée sauvage, les feuilles plus courtes sont beaucoup plus larges, un peu moins velues et pommées à la façon de petites laitues

On sème de mai jusqu'en août en lignes espacées de 30 à 35 cm

Récolte d'août au printemps suivant. Cette salade est surtout appréciée après les froids alors qu'elle forme de petites rosettes à feuilles tendres. On peut la faire blanchir par des couvertures de pots, de terreau, de sable etc.

**Nombre de graines au gramme :** 700 environ

**Durée germinative :** 8 à 10 ans

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

**Température de germination :** 10° à 15 C minimum. Les chicorées ont besoin pour bien germer, d'une température de 15° C environ, tant atmosphérique que pour le sol.

**Variétés** : Blonde de Milan, Pain de sucre

**Chicorée endive ou witloof :**

**Description** : Cette chicorée sauvage présente des plantes à grosse et longue racine pivotante et lisse, à feuilles vertes presque entières, allongées, serrées. Arrachée à l'automne et soumise à l'étiollement, elle produit l'endive si recherchée pendant l'hiver comme salade ou légume cuit. Pour obtenir de belles racines à forcer, cultivez vos endives en jours- racines : en capricorne et en taureau pour le semis, en vierge pour l'entretien et l'arrachage. Pour avoir de beaux chicons, forcez-les en jours-feuilles, plantez-les en cancer ou en scorpion et récoltez-les en poisson.

**Multipliation** : Semer en mai-juin en place en bonne terre profonde bien préparée, en lignes espacées de 25 à 30 cm (évités de les mettre en terre trop riche qui favorise les feuilles et non les racines). Eclaircir à 15 cm sur le rang. Biner et arroser tout l'été en chassant les taupins.

**Quantité** : 60 pieds pour 2 personnes, 90 pour 4, 120 pour 6.

**Durée de culture** : 300 jours

**Variétés** : Chicorée witloof alba.

**Astuces** : Au cours du mois précédent l'arrachage des racines, procédez à 1 ou 2 traitements à base d'oxyde cuivreux pour un bon état sanitaire lors du forçage .

**Récolte** : Pour arracher à maturité optimale, prélevez quelques racines afin d'évaluer le rapport entre le poids des feuilles et celui de la racine : il doit être inférieur à 1 et proche de 0,6. Le diamètre de la racine, sous le collet, doit, lui, se situer entre 3 et 5 cm.

Début novembre arrachez les chicorées en les soulevant avec une fourche et laissez ressuyer dehors 5 à 6 jours en couvrant d'une bâche pour protéger de la pluie. 2 semaines plus tard gardez seulement les belles racines saines et rabattez-les 20 cm au-dessous du collet en les tranchant. Coupez aussi les feuilles en rabattant 2 à 3 cm au-dessus du collet et supprimez toutes les radicelles.

**Forçage** : Une fois prêtes, les racines sont disposées debout, côte à côte mais sans se toucher, dans une caisse profonde de 60 cm avec un mélange 3/4 de terre du jardin et d'1/4 de tourbe. Couvrez les racines de ce mélange et arrosez en pluie fine pour combler les interstices et recouvrez d'une bâche noire opaque. Mettre dans une pièce avec une température ambiante de 12 à 15° maximum. Récoltez un mois après.

Pour prolonger la récolte planter les racines tous les 10 cm et ne récolter que quelques feuilles à chaque chicon.

**Conservation** : Conservez vos chicons 6 jours dans le bac à légume du réfrigérateur, en les enveloppant dans du papier absorbant.

Tenez-les éloignés de la lumière ! Elle les fait verdier et gagner en amertume.

**Utilisation** : En salade accompagné de petits lardons et des dés de fromage, en gratin.

**Goût** : souvent une petite amertume.

**La chicorée sauvage améliorée italienne** : Rustique et peu exigeante, elle se plaira près des alliacées, des radis ou des haricots. Dans l'organisation de votre potager tenez compte du fait que, comme le poireau, elle occupera le terrain tout l'hiver. Du fait de son petit calibre, on s'autorise de la planter tous les 20 cm en tous sens. Il lui faut une terre bien drainée sans engorgement d'eau hivernal. Si votre sol est humide, installez-la sur des petites buttes d'une dizaine de cm de hauteur. Semis en août et plantation à la mi-septembre.

**Variétés** : Rouge de Chioggia, Rouge de Trévis, Rouge de Vérone, Puntarelle , Radicchio

**Durée de culture** : 26 semaines temps de forçage inclus

**Rusticité** : très bonne. Evitez le voile de forçage, même s'il gèle. Le froid les fait rougir.

**Quantité** : 30 pieds pour 2 personnes.

**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.

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

**Fertilisation** : Comme toutes les plantes foliacées, les chicorées aiment l'azote (ne pas dépasser les doses). Apportez une fertilisation et une fumure normales ; évitez les composts mal décomposés. Les fertilisations foliaires sont conseillées quand les plants sont suffisamment développés.

**Rotation des cultures** : La chicorée est peu épuisante et se classe dans la catégorie des plantes potagères herbacées. Appliquer une rotation de 2 à 3 ans

### **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.

**L'oïdium** : Un léger feutrage blanchâtre apparaît sur les feuilles, en fin de végétation. Maladie assez rare. Eliminer les pieds atteints.

**La pourriture du collet** : Les feuilles de la base du collet brunissent, pourrissent et deviennent gluantes en dégageant une odeur désagréable. Eviter l'excès d'humidité lors du forçage. Laissez les racines ressuer quelques jours sur le sol avant d'entreprendre le forçage. Poudrer le collet avec du lithothamne après la coupe des feuilles. Eliminer les pieds atteints.

**La sclérotinose** : Lors du forçage, des taches brunâtres apparaissent sur les racines, qui ne tardent pas à pourrir en se couvrant d'un feutrage de couleur blanchâtre avec des sclérotés noirâtres. Cette maladie est rare. Eviter de forcer des racines molles ; poudrer le collet avec du lithothamne à la coupe des feuilles.

**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 cuillerée 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 tanaïs.

**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.

**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) et sont très riches en inuline.

## Sources

Terre vivante - René Vigan Sha

Rustica – Internet

Tous les légumes V. Renaud