

Atelier cuisine autour

du chicon



Petit rappel :

Le chicon est **un légume d'hivers au goût amer**. On en trouve d'octobre à mai.

Comment les consommer ?

Les chicons se mangent crus, en salade avec quelques noix, lamelles de pommes, du chou émincé,...

Mais aussi, se mangent cuits, comme légumes d'accompagnement nature, en gratin (roulade chicon jambon), braisées, sauté à l'ail et/ou au poivre.

Trucs et astuces pour réduire le goût amer

- Afin de réduire le goût amer, vous pouvez ajouter du sucre dans le liquide de cuisson ou encore de la cassonade dans la poêle
- Ajoutez un jus de citron dans le liquide de cuisson pour conserver leur blancheur.

Plus d'info sur le chicon dans notre folder diffusé sur notre site internet (archive 2012) :

<http://reseauantediabete.be/outils/lies-a-l'alimentation/la-pyramide-alimentaire/>

Les recettes :

1) Mise en bouche chicon- guacamole

Ingrédients :

- ✓ 4-5 chicons
- ✓ 1 boîte de thon nature ou à l'huile
- ✓ 1 avocat mure
- ✓ le jus d'un demi citron
- ✓ sel, poivre

Préparation :

- ✓ Laver et sécher les chicons-
- ✓ Détacher les feuilles de chicons
- ✓ Préparer le guacamole au thon : écraser l'avocat, ajouter le jus de citron, puis verser la boîte de thon égoutté, assaisonner avec les épices selon les goûts et bien mélanger.
- ✓ Garnir les feuilles de chicon par le guacamole
- ✓ C'est prêt !

2) Salade de chicon à la pomme

Ingrédients :

- 4 chicons
- 1 pomme (Boskop par exemple)
- 2-3 noix
- 200 g Fromage comté en cube
- Persil haché frais



Vinaigrette :

- 3 càs d'huile d'olive
- Le jus d'un demi citron
- Sel et poivre

Préparation :

- Émincer les chicons et les pommes, couper en dés le fromage comté, puis mélanger le tout
- Faire une vinaigrette : mélanger 3 càs d'huile au jus de citron, sel et poivre
- Ajouter les cerneaux de noix.

3) Potage aux chicons

Ingrédients :

- 4 Chicons
- 1 petite pomme de terre (de la taille d'un œuf)
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre



Préparation :

- Eplucher les légumes, les laver et les émincer
- Faire suer les chicons avec l'huile
- Ajouter la pomme de terre, ajouter l'eau
- Cuire, casserole fermée, pendant 30 minutes
- Mixer jusqu'à l'obtention d'un liquide lisse.

4) Omelette aux chicons

Ingrédients :

- 4 chicons
- 1 échalotte
- 2 gousses d'ail
- ½ boîte de tomate concassé
- 3 œufs
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, paprika
- 1 càc de curcuma

Préparation :

- Laver et émincer finement le chicon
- Couper finement l'échalotte et l'ail
- Dans une poêle anti-adhésive, faire sauter l'oignon et l'ail, ajouter ensuite les chicons et poursuivre la cuisson quelques minutes
- Ajouter ensuite la tomate concassée, continuer à cuire
- Ajouter les œufs préalablement battus
- Terminer par l'ajout des épices selon les goûts.

5) Chicon rissolé à la crème allégé

Ingrédients pour 4 personnes :

1kg de chicon
20g d'huile d'olive
sel, poivre, muscade
1 petit ravier de champignon
200 ml (1 flacon) de crème liquide light à 15 %MG
1 càc de maïzena (féculé de maïs)

Préparation de la recette :

- détacher les feuilles des chicons
- Faire revenir dans une casserole anti-adhésive
- Faire brunir les chicons, ajouter le sel, poivre et la muscade
- Suggestion : vous pouvez poursuivre la cuisson en ajoutant des champignons et de la crème liquide light à 15% MG (mélangé dans 1 càc de maïzena).

6) Chicon gratin enroulé dans du saumon fumé

Ingrédients :

- 6 chicons

- 200 g de saumon fumé
- 2 flacons de crème légère (l'une à 20 %MG et l'autre à 7% MG)
- 1 cuillère à café de fécule de maïs
- Sel, poivre, muscade

Préparation :

- Laver les chicons puis les sécher avec un essuis, les faire sauter dans une poêle avec une cuillère d'huile d'olive
- Enrouler d'une tranche de saumon fumé chacune (en roulade) les chicons mi-cuit et déposer les dans un plat à gratin
- Préparation de la sauce : mélanger la crème avec la cuillère de fécule de maïs et les épices
- Verser la sauce sur les chicons
- Ajouter par-dessus du fromage râpé (avec modération)
- Cuire au four pendant 30 à 40 minutes à 200°C.



C'est prêt, bon appétit