

Le légume du mois de décembre

# Le chicon



# Le chicon

Le chicon est **un légume d'hivers au goût amer.**

Le chicon est un légume **peu calorique** (8-9 kcal/100g), **riche en eau** (94 à 95%). Il est totalement dépourvu de graisses, de protéines et de glucides. Il contient une quantité intéressante en **fibres** (pour améliorer le transit).

D'autres part, le chicon est **une source excellente de minéraux** (potassium et sélénium), de vitamines (vit C et vit B9).

## La cuisson

Il suffit d'enlever les feuilles et couper quelques millimètres de la base, puis rincer.

Le chicon peut être cuit de plusieurs façons préalablement salées :

- À la vapeur : 10 min
- À l'eau : 20 min
- À la poêle : 20 min

## Comment les conserver ?

Les endives se conservent 2 à 4 jours au frais dans le bac à légumes du réfrigérateur ou à la cave dans un sac plastique.

Le maintien à l'obscurité est important, car il évite l'apparition de zones vertes, amères, sous l'effet de la lumière.

Pour les congeler, faites les seulement blanchir à 4 minutes, égouttez-les bien et répartissez-les dans des sacs de congélation.

## Comment les consommer ?

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

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

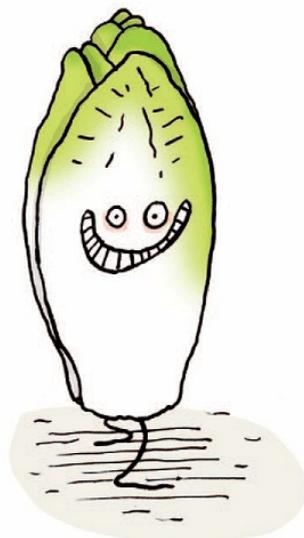
- Afin de réduire le goût amer, vous pouvez ajouter du sucre dans le liquide de cuisson ou encore de la cassonade dans la poêle
- Ajoutez un jus de citron dans le liquide de cuisson pour conserver leur blancheur.

## Recette :

### Endives braisées aux oignons

Ingrédients pour 4 Personnes :

1kg d'endives  
30g de beurre  
1 gousse d'ail  
3 oignons  
1/2 citron pressé  
1 morceau de sucre  
sel  
poivre



Préparation de la recette :

- 1) Enlevez les feuilles flétries des endives.
- 2) Avec un couteau pointu, ôtez le petit cône, à l'intérieur du pied, souvent amer.
- 3) Lavez rapidement à grande eau. Egouttez et essuyez.
- 4) Faites chauffer 30g de margarine de cuisson dans une cocotte. Mettez y les endives et laissez -les dorer légèrement de toute part.
- 5) Ajoutez la gousse d'ail, les oignons coupés en rondelles, le jus de citron, le morceau de sucre, sel, poivre ainsi qu'un demi verre d'eau.
- 6) Fermez, faites monter en pression la cocotte sur feu vif. Dès que la soupape chuchote, réduisez le feu et laissez cuire 30 minutes à feu très doux.
- 7) Egouttez avant de servir.

**C'est prêt, bon appétit**

