

## De l'invention de l'endive

**Scarole, chicorée et endive sont des cousines germaines. Nos ancêtres grecs et romains connaissaient déjà les deux premières. La troisième est apparue bien plus tard, grâce aux bons soins d'un astucieux jardinier belge.**

L'endive est issue de la chicorée, une plante existant à l'état sauvage, déjà mentionnée chez des auteurs anciens comme Aristophane, Pline ou encore Horace. Mais l'endive que nous connaissons est une invention tardive, fruit d'une culture très particulière, mise au point en Belgique au XIX<sup>e</sup> siècle. Un certain M. Bréziers, jardinier-chef de la Société d'Horticulture belge, l'a perfectionnée dans le Jardin Botanique de Bruxelles. Il avait rangé dans sa cave quelques pieds de chicorée sauvage, serrées et recouvertes d'un peu de terre, pour les garder à l'abri durant l'hiver. Quelques mois plus tard, il s'avisait que certaines racines donnaient naissance à des petites plantes d'un blanc délicat, aux feuilles allongées: notre endive – baptisée witloof (feuille blanche) en flamand, ou encore chicon (trognon) en parler chtimi – était née.

### Pâle comme une endive

C'est parce qu'elle pousse dans l'obscurité que l'endive est si blanche et fuselée. Par la pratique de «l'étiollement»\*\*, qui consiste à la priver de lumière, on prive aussi la plante de chlorophylle, qui ne peut se développer en l'absence de clarté. On force en même temps les feuilles à pousser en hauteur, pour chercher la lumière. La culture de ce légume est d'abord restée confidentielle, avant de coloniser le marché français. Elle s'est si bien imposée dans ce pays que la région Nord-Pas-de-Calais est devenue la première productrice mondiale d'endives.

### Excellente pour la digestion

Riche en eau et peu calorique (15 cal. pour 100 g), l'endive possède bien des vertus sur le plan diététique. On lui reconnaît aussi une haute teneur en vitamines (B1, B2 et C) et en sels minéraux, tels que magnésium, potassium et calcium. Enfin, l'endive semble bien tolérée, même par les estomacs les plus délicats; son amertume et ses fibres sont même réputées stimulantes pour le système digestif.

### En direct de chez les Ch'tis

Le chicon est un ingrédient incontournable de la cuisine du nord. Une fois caramélisé dans une bonne bière ambrée, il sera à l'aise comme à la maison !

Ainsi dans cette soupe d'endives à la bière (pour 4 personnes)\*\*\*

Faire revenir légèrement 2 échalotes ciselées dans une cocotte

Ajouter 6 endives, préalablement émincées en fines lamelles, et les laisser fondre

Additionner 3 grosses pommes de terre coupées en petits morceaux.

Verser 1 l de bouillon, puis 15 cl de bière ambrée.

Couvrir et faire cuire 10 min à partir du chuchotement de la cocotte. Une fois la soupe cuite, la mixer, puis ajouter un filet de crème liquide.

\*Jean-Marie Pelt, «Des légumes», Paris: Librairie générale française, 1994

\*\*Daniel Meiller et al., «Le grand livre des fruits et des légumes. Histoire, culture et usage», Besançon: La Manufacture, 1991

\*\*\*Le site [www.marmiton.org](http://www.marmiton.org) fournit d'autres détails et surtout une foule de recettes d'endives !

## **ENDIVES BRAISÉES**

- Couper dans le sens de la longueur 1 endive par pers., ôter le trognon.
- Chauffer dans une poêle 1 c.s. d'huile de colza (ou beurre) et 1 c.s. de sucre.
- Ajouter les moitiés d'endives, côtés coupés d'abord, baisser le feu puis les retourner.
- Assaisonner avec un peu de sauce soja, couvrir et cuire 5 min. env.
- Retourner à nouveau les endives et finir la cuisson (env. 10 minutes).

On peut accompagner ce plat de Blé Ebly, agrémenté de champignons séchés ou de légumes, par ex. chou frisé émincé et carottes râpées, revenus dans un corps gras, après avoir doré ou râpé quelques tranches fines de gingembre (cuisson max. 10 min.).

Variante :

- Napper ce plat de crème végétale et saupoudrer de fromage râpé, puis cuire au four environ 15 min. à 180° (si l'on a préchauffé le four, on peut arrêter celui-ci 5 min. avant la fin de la cuisson).

Recette tirée du «Guide de l'écogourmand au fil des saisons» de Pascale Hotz

(travail de mémoire en écologie et science de l'environnement, que l'on peut télécharger sur le site de l'Université de Neuchâtel)