

# CHICORÉE SAUVAGE

## *Cichorium intybus*

Chicorée à café

Famille des Astéracées

**Plantes cultivées de cette famille :**  
laitues, artichaut, salsifis,  
topinambour...

**Floraison :** juillet-septembre



### PORTRAIT

Plante herbacée vivace, d'abord en rosette de feuilles basales (la première rangée de feuilles plus longue que les suivantes), puis à tige florifère dressée pouvant atteindre 1 m, ramifiée à angle presque droit. Feuilles très découpées comme celles du pissenlit (ou non, car grand polymorphisme), velues (surtout sur le pétiole), à la nervure centrale souvent rougeâtre et au latex abondant. Fleurs toutes ligulées, bleu pâle, qui se referment en l'absence de soleil. Fruits : akènes recouverts de très petites écailles.

**Goût :** très amer

### MILIEU DE VIE

Sur sol plutôt calcaire. Terrains vagues, remblais, friches, talus, bords de champ et de chemin.

### CUEILLETTE

Racines : octobre-mars

Feuilles : mars-avril

Fleurs : juillet-septembre

### PARTIES COMESTIBLES

Toutes jeunes feuilles. Fleurs en été.

Racines avant montée de la tige florale.

### VERTUS NUTRITIONNELLES

Feuilles très riches en protéines complètes, vitamines (A, B et C), potassium et calcium. Les racines contiennent un sucre, l'inuline.

### DANS L'ASSIETTE

Toute la plante est très amère, on ne récolte que ses toutes jeunes feuilles. Celles-ci se mangent en salade, sinon cuites en épinards. Lorsqu'elles deviennent trop amères (après la montaison), il faut les blanchir dans plusieurs eaux.

Au printemps, on peut poêler les jeunes tiges ou les faire cuire au four, enveloppées de pâte.

La racine peut être mangée comme légume cuit à l'eau ou au four, après l'avoir fait tremper plusieurs heures avant utilisation.

Mais la racine est surtout célèbre par son emploi comme succédané de café. Pour qu'elle ne soit pas ligneuse, elle doit être récoltée entre l'automne et le printemps, avant la montée de la tige florifère. On la coupe en rondelles que l'on fait sécher, puis que l'on torréfie à sec dans une poêle ou au four (à environ 110 °C). On la stocke à l'abri de la lumière et de l'humidité, et on la prépare en décoction dans l'eau après l'avoir moulue.

### REMARQUES

Avant l'apparition de la tige florale, ses feuilles se confondent aisément avec celles d'autres Astéracées, tels les pissenlits (*Taraxacum sp.*), crépides, etc., toutes comestibles mais plus ou moins coriaces et amères.

Par sélection et culture, la chicorée sauvage a donné naissance à la salade dite « barbe de capucin » et à l'endive, ou chicon, que l'on fait blanchir sous des feuilles ou dans le sable pour réduire l'amertume.

Les feuilles séchées fournissaient d'avril à septembre un succédané de tabac.