



Les endives - Atelier du Samedi 22 octobre 2022

Bien que vivace, l'endive est cultivée dans nos régions comme une annuelle, avec sa grosse racine pivotante et ses capitules bleu intense. Cette plante rustique pouvant atteindre les 60cm est appréciée pour ses pommes, qui sont en fait des repousses blanchies que l'on obtient par forçage.

On trouve d'ailleurs souvent l'endive sous le nom de "**Chicon**", dans le nord de la France ainsi qu'en Belgique, mais aussi de **chicorée de Bruxelles** ou **chicorée 'Witloof'**. Ses feuilles sont légèrement lobées, et généralement vert foncé pouvant atteindre 50 à 60 cm de haut. Elles ne deviennent des pommes denses aux feuilles croquantes blanches à bout jaune qu'après avoir été arrachées en octobre-novembre, feuilles coupées, racines à ressuyer sur le sol quelques jours et mises à repousser dans l'obscurité.

Elle peut être récoltée dès novembre quand les pousses ont atteint une quinzaine de centimètres, et tout au long de la saison au fur et à mesure de vos besoins. L'endive est souvent très appréciée pour sa légèreté (15kcal/100g) et son côté très hydratant. Pour 100g d'endive, c'est en effet 94g d'eau que vous apportez à votre corps, tout en faisant le plein en vitamines B9 (acide folique).

✚ Semis

L'endive se sème en mai-juin, dans des rangs espacés d'une trentaine de centimètres les uns des autres. Recouvrir à peine de terre simplement en tapotant avec le dos du râteau.

Un binage régulier est nécessaire pour que les mauvaises herbes n'empiètent pas sur l'espace vital de vos endives.

✚ Démariage ou éclaircissement

Un plant tous les 10 à 15 cm, sinon les chicons resteront petits et les endives aussi.

✚ Arrachage

Sortir les chicons par petites quantités et échelonner le processus tous les 15 jours-3 semaines.

✚ Laisser reposer

Laisser « ressuyer » 48 heures les racines au soleil puis au minimum une semaine au frais (attention au gel si vous les laissez dehors !).

✚ Habillage

Raccourcir les chicons à 15-20 cm ; couper les feuilles à 2 à 3 cm au-dessus du collet.

✚ Mettre en couches

Prendre une caisse ou un conteneur ... l'incliner en mettant un peu de terre au fond, quelques chicons, un peu de terre et ainsi de suite jusqu'à ce que le remplissage soit complet. Vous pouvez remettre de la terre après avoir redressé le conteneur ou finir avec du terreau léger.

✚ Arrosage

Arrosez abondamment après la mise en couches puis avec régularité mais sans excès les jours suivants, si possible avec du purin de prêle.

✚ Mise en forçage

Le forçage de l'endive peut être fait directement en place, dans un endroit bien exposé du jardin, dans une tranchée de 25 cm de profondeur, ou se pratiquer en cave à 12-15° dans des caisses.

Il se fait en octobre-novembre et la récolte intervient 4 à 6 semaines après l'installation en forçage, soit entre novembre et fin mars, au fur et à mesure des besoins et en coupant juste au-dessus du collet.

Une seconde repousse peut se produire, moins dense et moins pommée qu'on appelle "endivette".