



le truc en plus

Choisissez des variétés qui peuvent être cultivées sans terre de couverture. Vous éviterez d'avoir à les couvrir et elles seront plus faciles à nettoyer.

Vive les endives !

Très peu calorique, l'endive contient 95% d'eau. Elle est essentiellement constituée de fibres... le légume parfait pour conserver la ligne !

Si une personne vous parle de "chicon", c'est probablement qu'elle est Ch'ti ! C'est en effet le nom donné à l'endive dans le nord de la France et en Belgique !

Lors de la cuisson, il est conseillé d'ajouter du sucre afin d'effacer son petit goût amer. Le

plat chaud le plus connu reste le gratin d'endives au jambon, rapide à faire, très économique et souvent apprécié des enfants ! Consommée crue, son point fort est son croquant. Elle est délicieuse accompagnée d'une vinaigrette de balsamique. Sa blancheur relevée et sa tenue en font aussi un élément de décoration en cuisine.

La culture de l'endive est longue (environ 6 mois) et comprend plusieurs étapes :

semer, éclaircir, récolter les racines, les faire sécher, les faire couper, les replanter et les faire forcer dans le noir. Sa culture est donc laborieuse mais offre une belle récompense au jardinier courageux : comme pour tous les légumes du jardin, le goût n'a rien voir avec les produits du commerce !

Ma sélection
Demi-hâtive de Hollande
Zoom F1



La Jardinière
Claude
Lempereur

Jardin Jardine

13 rue de la Baronnerie,
Heudreville sur Eure

06 28 07 93 99

www.jardinjardine.fr