

Chicorées



Variétés

Les chicorées sont des légumes-feuilles nutritifs qui font partie de la famille des chicorées. Il existe trois principaux types de chicorées. Le premier est la chicorée frisée. Elle a des feuilles frisées resserrées et est principalement utilisée comme verdure à salade. Le deuxième est la chicorée scarole, délicieuse crue ou cuite. Le troisième est la chicorée witloof. Elle fait partie de la même famille que les deux autres et est probablement celle que vous êtes le plus susceptible de voir à l'épicerie. La chicorée witloof est petite et présente une petite tête de laitue cylindrique dotée de feuilles jaune pâle et de rebords frisés.

Choix

Choisissez des chicorées qui ne présentent aucune meurtrissure ni décoloration, qui semblent lourdes pour leur taille et dont les feuilles sont bien serrées. Les chicorées witloof doivent avoir une

base bien blanche et un soupçon de jaune sur la pointe des feuilles.

Conservation

Enroulez les chicorées d'un essuie-tout humide, puis déposez-les dans le tiroir à légumes du réfrigérateur. Vous pouvez les garder au réfrigérateur jusqu'à une semaine. Évitez de les laver ou de les couper avant de les ranger. Si les feuilles extérieures commencent à brunir et deviennent molles lorsque vous y appliquez de la pression, enlevez-les et jetez-les, tout simplement. Les feuilles intérieures devraient être impeccables!

Préparation

Les chicorées witloof sont délicieuses sautées, braisées ou grillées, mais la façon la plus simple de les consommer consiste à les manger crues.

Pour les préparer, enlevez et jetez les feuilles extérieures qui ont été déchirées ou

meurtries et coupez la base du cœur. Si vous les mangez crues, vous devriez enlever le cœur amer. Toutefois, si vous les faites cuire, vous pouvez le laisser en place, car sa saveur s'adoucit en cuisant. Vous pouvez les trancher ou utiliser les feuilles entières, selon la recette que vous suivez.

Consommation

Vous pouvez manger les chicorées crues ou cuites. Lorsqu'elles sont crues, elles sont croquantes et amères, ce qui en fait un excellent ajout aux salades. Lorsqu'elles sont cuites, les saveurs s'adoucissent, et elles développent même une saveur sucrée. Essayez ces astuces délicieuses :

- Utilisez-les comme bols ou cuillères comestibles! Elles sont parfaites pour les trempettes et les garnitures.
- Braisez-les. Elles constituent un excellent plat d'accompagnement,

car cette méthode de cuisson adoucit leur saveur amère et les attendrit.

- Faites sauter les chicorées witloof seules ou avec d'autres légumes.
- Coupez-les pour en ajouter à des soupes, à des sautés (site en anglais) et à des chilis.
- Ajoutez de la chicorée à vos hamburgers et à vos sandwiches (site en anglais).
- Faites griller les têtes entières jusqu'à ce qu'elles soient rôties et tendres, mais encore croquantes.

Saison

Vous trouverez des chicorées toute l'année, mais celles-ci sont habituellement de saison entre novembre et avril.

Valeur nutritive

Les chicorées (portion de 85 g) contiennent des fibres et de l'acide folique.



Essayez les chicories dans cette délicieuse salade
www.halfyourplate.ca/endive-salad-with-apples-and-walnuts

