

Chicon

On obtient une vraie qualité à cette saison, disponible toute l'année, mais les têtes sont de qualité supérieure entre septembre et mai.

Il suffit d'enlever les feuilles extérieures et le noyau dur à la base.

Vous pouvez faire mijoter les souches entières ou les couper.

Catégorie

Cultures à feuilles

Valeur nutritive

Le chicon frais contient beaucoup de vitamine C, Vitamine B1 et B2, Calcium, Fer et Potassium.

Le fait que le chicon soit un légume peu calorique est principalement dû au fait qu'il est composé de 90% d'eau.

Utilisations culinaires

Crues avec une pomme dans une salade
Dans un plat au four avec du jambon et du fromage

Une soupe crémeuse au chicon
Une quiche au chicon et au fromage de chèvre

Conseil : le goût amer est loin d'être aussi prononcé qu'à l'origine, mais si cela devait être un obstacle, il peut être adouci en ajoutant une pomme sucrée ou une sauce au fromage.

Disponibilité

Disponible toute l'année auprès des cultures locales

Stockage

Le chicon acheté en bon état se conserve facilement pendant une semaine en chambre froide, à l'abri de la lumière. Sous l'influence de la lumière, les feuilles blanches deviennent vertes.