



Chicorée pain de sucre

La chicorée pain de sucre (*Cichorium intybus*) est un légume-feuille de la famille des chicorées, cousine de l'endive, du radicchio (*cicorino rosso*) et de la *cicorino verde*. Elle tire son nom de sa forme conique, qui rappelle un pain de sucre. Souvent méconnue, cette salade d'hiver est cultivée dans plusieurs régions d'Europe, dont le Québec. Elle se distingue par sa texture croquante et son goût particulier : âpre, amer, avec une pointe de noisette. Ce profil peut surprendre, mais c'est justement ce caractère qui en fait un aliment aussi intéressant que sain.

Valeurs nutritives

Riche en minéraux (potassium, phosphore, calcium), en provitamine A et en vitamines B1, B2 et C, la chicorée pain de sucre est un atout pour la santé. Elle contient aussi de l'**inuline**, une fibre prébiotique qui soutient la digestion et la flore intestinale. Sa légère amertume stimule les fonctions du **foie**, de la **vésicule biliaire** et du **pancréas**. Elle est également bénéfique pour le système urinaire.

Consommation

La chicorée pain de sucre se mange **crue ou cuite** :

- **Crue**, en salade : vous pouvez atténuer son amertume en la rinçant à l'eau tiède (mais pas trop longtemps, pour ne pas perdre les vitamines).
- **Cuite** : braisée, grillée, ou simplement bouillie puis assaisonnée avec un filet d'huile d'olive et de citron – elle révèle alors une agréable douceur.

Conservation

Ce légume est disponible d'**août à mars**. C'est un légume de **garde** :

- **En cave fraîche et humide** : il se conserve jusqu'à **2 mois**.
- **Au réfrigérateur** : il reste frais au **moins 2 semaines** dans le bac à légumes.

<https://ilovefruitandvegfromeurope.com/products/sugarloaf-chicory/>

<https://impuls.migros.ch/fr/alimentation/aliments/legumes/chicoree-pain-de-sucre>

RECETTE

Rouleaux de chicorée pain de sucre gratinés

Un plat chaud, savoureux et original pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson totale : 50 min

Ingrédients

- 1 chicorée pain de sucre (env. 500 g)
→ Détacher 6 à 8 grandes feuilles pour rouler, couper le reste en fines lamelles
- Eau bouillante salée (pour blanchir les feuilles)

Pour la farce :

- 1 oignon, haché
- 1 gousse d'ail, hachée
- 4 cm de gingembre, râpé
- 100 g de bacon, haché
- 200 g de tofu fumé, râpé (ou émietté)
- 1 à 2 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à café de sambal oelek (facultatif)
- Sel et poivre
- 2 dl de bouillon de légumes
- 50 g de gruyère râpé

Préparation

1. **Préparer les feuilles :** Blanchir les grandes feuilles de chicorée pendant 30 secondes dans l'eau bouillante salée. Égoutter et déposer sur un linge propre.
2. **Préparer la farce :** Faire revenir le bacon dans une poêle. Ajouter l'ail, l'oignon et le gingembre. Cuire 2 à 3 minutes. Ajouter les lamelles de chicorée et le tofu. Faire revenir 10 minutes en remuant. Ajouter la sauce soja, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que la chicorée soit tendre. Découvrir pour faire évaporer l'excès de liquide. Assaisonner (sambal, sel, poivre). Laisser tiédir.
3. **Former les rouleaux :** Déposer environ 2 cuillères à soupe de farce sur deux feuilles superposées. Rabattre les côtés, rouler. Placer les rouleaux dans un moule à gratin d'environ 1 litre. Verser le bouillon et saupoudrer de fromage.
4. **Gratiner :** Cuire au four 30 minutes à 200 °C (four préchauffé). Servir chaud.

<https://www.gemuese.ch/fr/recettes/rouleaux-de-chicoree-pain-de-sucre>

Sugarloaf Chicory

Sugarloaf chicory (*Cichorium intybus*) is a leafy vegetable from the chicory family, related to endive, radicchio (cicorino rosso), and cicorino verde. It gets its name from its conical shape, which resembles a sugarloaf.

Often little known, this winter salad is grown in several regions of Europe, including Quebec. It is distinguished by its crunchy texture and its distinctive taste: sharp, bitter, with a hint of hazelnut. This flavor profile can be surprising, but it is precisely this character that makes it such an interesting and healthy food.

Nutritional values

Rich in minerals (potassium, phosphorus, calcium), provitamin A, and vitamins B1, B2, and C, sugarloaf chicory is a health asset. It also contains inulin, a prebiotic fiber that supports digestion and intestinal flora.

Its slight bitterness stimulates the functions of the liver, gallbladder, and pancreas. It is also beneficial for the urinary system.

Consumption

Sugarloaf chicory can be eaten raw or cooked:

- Raw, in salads: you can reduce its bitterness by rinsing it in lukewarm water (but not too long, to avoid losing vitamins).
- Cooked: braised, grilled, or simply boiled and then seasoned with a drizzle of olive oil and lemon – it then reveals a pleasant sweetness.

Storage

This vegetable is available from August to March. It is a storage vegetable:

- In a cool, humid cellar: it keeps for up to 2 months.
- In the refrigerator: it stays fresh for at least 2 weeks in the vegetable drawer.

RECIPE

Sugarloaf Chicory Rolls Gratin

A warm, tasty, and original dish for 4 people

Preparation time: 20 minutes

Total cooking time: 50 minutes

Ingredients:

- 1 sugarloaf chicory (about 500 g)
→ Separate 6 to 8 large leaves for rolling, thinly slice the rest
- Salted boiling water (for blanching the leaves)

For the filling:

- 1 onion, chopped
- 1 garlic clove, chopped
- 4 cm ginger, grated
- 100 g bacon, chopped
- 200 g smoked tofu, grated or crumbled
- 1 to 2 tbsp soy sauce
- 2 tsp sambal oelek (optional)
- Salt and pepper
- 200 ml vegetable broth
- 50 g grated Gruyère cheese

Instructions:

1. **Prepare the leaves:** Blanch the large chicory leaves for 30 seconds in salted boiling water. Drain and place on a clean towel.
2. **Prepare the filling:** Sauté the bacon in a pan. Add the garlic, onion, and ginger. Cook for 2 to 3 minutes. Add the chicory strips and tofu. Sauté for 10 minutes, stirring. Add the soy sauce, cover, and let simmer until the chicory is tender. Uncover to evaporate excess liquid. Season (with sambal, salt, pepper). Let cool slightly.
3. **Form the rolls:** Place about 2 tablespoons of filling on two overlapping leaves. Fold in the sides, roll up. Place the rolls in a gratin dish of about 1 liter. Pour in the broth and sprinkle with cheese.
4. **Gratinate:** Bake in the oven for 30 minutes at 200 °C (preheated oven). Serve hot.

<https://www.gemuese.ch/fr/recettes/rouleaux-de-chicoree-pain-de-sucre>