

## Zoom sur l'endive

L'endive que nous connaissons est apparue en 1850, en Belgique, sous le nom de witloof qui veut dire feuilles blanches. Mais des « ancêtres » de l'endive existaient déjà du temps des Égyptiens.

Sa principale caractéristique est sa saveur amère, qui peut rebuter certaines personnes, et notamment les enfants, très sensibles à l'amertume. Cependant ces dernières années, les producteurs ont favorisé la culture de variétés plus douces ; l'amertume de l'endive s'est ainsi atténuée au fil des années. D'autre part, la façon de cuisiner les endives permet de réduire considérablement leur amertume.



L'endive que nous mangeons est en réalité le bourgeon d'une racine. Les graines sont semées dans les champs durant le mois de mai. Les racines vont se développer dans la terre et se gorger d'éléments nutritifs. Elles seront déterrées et récoltées entre septembre et novembre. Pour que la racine produise l'endive, elle sera placée dans l'humidité, l'obscurité et à la chaleur. Les racines vont alors libérer leurs réserves nutritives et permettront la pousse de l'endive pendant 3 semaines.

L'endive se consomme essentiellement de novembre à mars, mais la conservation des racines en chambre froide permet de trouver des endives pratiquement toute l'année.

La France est le pays européen qui produit le plus d'endives, sa culture est surtout concentrée dans le Nord.

L'endive est le légume frais le plus consommé de novembre à mars. Elle se consomme aussi bien crue (en salade), que cuite (braisée, poêlée, en gratin, à la crème...)  
Légume léger et rafraîchissant (près de 95 % d'eau), l'endive apporte très peu de calories. Crue, elle apportera de nombreuses fibres et est source de vitamine B9 (ou folates). Elle a donc parfaitement sa place au sein d'une alimentation variée et équilibrée !