



Comment faire pousser  
**LES ENDIVES,**  
un excellent légume d'hiver?

## FAIRE POUSSER DES ENDIVES

Les endives sont un légume typique de l'hiver. Pendant la saison d'hiver elles nous fournissent des fibres alimentaires, des substances amères ainsi que de la vitamine C. En cuisine, les feuilles jaunes sont souvent utilisées en salade, en légume ou comme garniture. Pour pouvoir récolter les chicons jaunes en hiver, il faut un peu de temps, car l'endive est une culture bisannuelle. La première année, la racine pivotante pousse avec des feuilles semblable à celles du pissenlit. Ce n'est qu'à partir de la deuxième année que les chicons peuvent être cultivés à partir de la racine.

### CULTURE

L'endive aime les sols profonds et riches en humus et les emplacements ensoleillés ou semi-ombragés. Elle aime être placée à côté des tomates, des carottes, du fenouil, des haricots et de la salade. Les pommes de terre ainsi que les variétés apparentées d'endive et de radicchio ne devraient pas être plantées à côté des endives.

Les endives sont semées de la mi-mai à la fin mai, lorsque le sol s'est réchauffé. Les jeunes plants sont éclaircis à une distance d'environ 10 à 15cm. La distance entre les rangées est de 30cm.

Pendant l'été, la culture doit être maintenue modérément humide. La plante n'aime pas la sécheresse ni l'humidité stagnante. En tant que culture peu ou moyennement exigeante, l'endive se contente de peu ou pas d'engrais. Si vous estimez que votre sol est pauvre en substances nutritives, vous pouvez y incorporer un peu de compost bien décomposé au moment du semis ou fertiliser les jeunes plants avec un peu de poudre de roche.

### RÉCOLTE

Après 3 à 4 semaines on peut récolter quelques jeunes feuilles extérieures pour faire une salade. La racine est ensuite récoltée après 18 à 20 semaines, c'est-à-dire environ fin octobre ou début novembre, lorsque les feuilles extérieures commencent à jaunir. Pour ce faire, elle est soigneusement retirée de la terre à l'aide d'une fourche à bêcher. Les plantes peuvent ensuite être laissées sur la plate-bande pendant 1 à 2 jours afin que les racines puissent puiser les nutriments dans les feuilles. Ensuite, les feuilles sont entièrement retirées. Ce faisant, il ne faut toutefois pas endommager le cœur sensible de l'endive. La racine idéale a un diamètre de 3 à 6cm et une longueur de 15 à 20cm. Des racines plus épaisses, plus longues et plus ramifiées peuvent également être utilisées, mais elles ne forment souvent pas de beaux cônes fermés.

Les racines doivent d'abord être stockées dans du sable humide ou dans une pièce humide, enveloppées dans du papier journal. Le local de stockage doit être frais (env. 1 – 5°C) et sombre. Les racines se conservent ainsi plusieurs mois.



#### TIP:

Une rosette ouverte se forme généralement lorsque la racine n'a pas été conservée suffisamment au frais ou qu'elle était très longue et épaisse lors de la récolte.

ensemble.compétentes.engagées.  
**Nous, les  
femmes  
de l'espace  
rural.**  
paysannes.ch



### FORCER LE CHICON

Pour le forçage, les racines sont placées dans de la terre ou du sable humide en position verticale. La température idéale est de 12 à 18°C.

Pour cela, il faut une obscurité totale, sinon les plantes produisent des feuilles vertes à la lumière. Pour que les endives soient absolument dans l'obscurité, on peut utiliser deux seaux de même diamètre. Les racines sont plantées dans l'un d'eux. L'autre est posé par-dessus après avoir arrosées les racines. Une culture en serre est également possible. Les racines doivent simplement être protégées de la lumière et l'humidité de l'air doit être maintenue à un niveau relativement constant.

Après environ quatre semaines, les racines ont formé un chicon fermé et solide. L'endive peut être cassée ou coupée à partir de la racine.



#### TIP:

La racine repousse après la récolte. La plupart du temps, quelques feuilles détachées se forment alors, mais elles peuvent aussi être utilisées.

ensemble.compétentes.engagées.  
**Nous, les  
femmes  
de l'espace  
rural.**  
paysannes.ch



DEBORA HEUSSER