

Chicorée frisée

(*Cichorium endivia*)

var. crispum



Plante cultivée pour ses feuilles (de la même manière que la laitue, consommée en salade ou cuite, par exemple) qui peuvent être frisées, découpées, ondulées, serrées... souvent vertes mais aussi blondes, pourpres ou blanches (lorsqu'elles sont cultivées à l'abri de la lumière) ; elle est originaire d'Europe et d'Asie occidentale et tempérée.

Feuilles consommées crues (après blanchiment) en salades, ou cuites comme légume (ex : en potées...).

Exemple de culture : semis en pépinière, en lignes espacées de 15-20cms (levée en 2-5 jours à t°C ambiante) puis repiquage à 40cms d'intervalle ; arrosage régulier, blanchiment (pré-récolte) pour atténuer l'amertume.

Semis-Plantation :

___/___/20



Notes :