

# Chicorée



- [Son nom](#)
- [Son rôle dans l'équilibre écologique](#)
- [Et ça se mange?](#)
- [Et ça soigne quoi?](#)
- [On la trouve où?](#)

## Son nom

*Cichorium* viendrait du grec *kikkorion* qui aurait lui-même emprunté son nom à l'égyptien. On n'a pas affaire, ici, à une petite jeunesse inexpérimentée, non monsieur! Cette plante accompagne les humains depuis la nuit des temps, probablement en fait depuis les premiers repas gargantuesques que nos ancêtres des cavernes se sont envoyés, sans réfléchir, derrière le collier de dents d'aurochs, et qui ont alors découvert les merveilleux bienfaits des plantes amères.

« Chicorée », qui vient sans transition du latin, est apparu dans la langue française au XIII<sup>e</sup> siècle. On ne sait pas à quoi fait référence l'expression « barbe-de-capucin » qui lui a été attribuée. Aux moines du même nom ou au diable de petit singe d'Amérique à longue barbe? L'expression a d'ailleurs été attribuée à au moins deux autres plantes, l'usnée barbue (un lichen) et la nigelle (une aromatique à graines noires), ce qui, n'est-ce pas?, nous rend la tâche plus facile.

Dans les campagnes françaises, on l'appelle « laideron », la « pôvre », à cause de son allure rabougrie. Mais, pas grave, pas grave, car l'herboriste Maurice Mességué, qui ne manquait jamais d'assaisonner son discours d'un brin de chauvinisme mâle, a écrit en parlant de la chicorée que « comme les femmes, les plus humbles plantes sont parfois les plus riches en vertus cachées ». Et dire que j'ai nommée ma chatte « Chicorée »! Si j'aurions su, j'aurions pas!

## Son rôle dans l'équilibre écologique



Aujourd'hui, la chicorée est **aussi peu appréciée que le pissenlit par les amateurs de beau gazon**, du genre tapis artificiel, franchement suspect. *Les golfeurs lui portent une haine à la hauteur de leur inépuisable quête de renommée.* Et pourtant, ces deux plantes ont toujours joui d'une grande popularité dans la vieille Europe, car on voyait en elles ni plus ni moins que des anges salvateurs arrivant à point nommé avec les premiers beaux jours de l'année. Il est vrai que, comme tous les membres de la vaste famille des composées qui, pour reprendre les mots du frère Marie-Victorin, représente un type biologique encore jeune et en pleine évolution, elles se montrent particulièrement agressives et envahissantes, et que leur profonde racine pivotante est pratiquement indestructible.

Comme un certain nombre d'autres végétaux, la chicorée est dite plante horloge. Ses belles fleurs bleues, qui s'épanouissent de juillet à septembre, ne sont ouvertes que de l'aube jusqu'à midi (quand il fait soleil), très exactement aux heures où les pollinisateurs qui s'intéressent à elles s'activent le plus.

## Et ça se mange?

La chicorée sauvage est la « mère » d'une multitude de plantes potagères - l'endive à forcer, la radicchio, la Trévis - dont on a sélectionné d'innombrables variétés au fil des siècles. À cause de son amertume plus ou moins prononcée selon les variétés et les conditions climatiques, ces plantes ont pendant longtemps été boudées des Nord-Américains, dont le palais, on le sait, est d'une grande sensibilité. Toutefois, il semble bien que depuis une dizaine d'années, on ait appris à les apprécier, si bien qu'on en trouve de plus en plus en épicerie.

Naturalisée depuis relativement peu de temps en Amérique du Nord, la chicorée sauvage ne semble pas avoir été consommée par les Amérindiens. C'est vraiment en Europe, et particulièrement sur le pourtour méditerranéen, qu'on l'a consommée (et la consomme toujours) en abondance, ses feuilles dans les salades printanières et ses racines, rôties et relevées d'un filet de beurre ou de crème.

## Substitut du café... et remède pour troubles digestifs

En Europe, la racine torréfiée est employée comme succédané du café depuis le blocus continental, soit depuis 1806-1807, années où Napoléon 1<sup>er</sup>, qui avait décidé de ruiner économiquement la Grande-Bretagne, interdit l'accès des ports du continent aux navires britanniques, lesquels transportaient, notamment, du café. On l'emploie également à cette fin dans le sud des États-Unis en raison, paraît-il, de l'influence française qui persiste dans cette région. En France, on la mélange souvent au café afin d'en équilibrer la saveur et pour en contrer l'acidité et les effets indésirables sur l'estomac. D'ailleurs, on l'a beaucoup employée pour soulager l'acidité gastrique. L'amour des Français pour la bonne chère les aurait poussés à adopter la chicorée comme remède de première ligne contre tout trouble d'origine digestive.

Pour préparer le café de chicorée, on coupera la racine en petits morceaux que l'on fera rôtir à sec dans une poêle jusqu'à ce qu'ils prennent une belle coloration brun-noir. Laisser refroidir et garder dans une boîte bien fermée. Il suffira ensuite de moudre, au besoin, quelques morceaux de racine torréfiée. Les proportions sont d'environ 2 cuillerées à thé de poudre par tasse d'eau. Amener à ébullition, puis laisser infuser dix minutes avant de passer.

Pour enlever aux jeunes feuilles un peu de leur amertume, on peut les blanchir, c'est-à-dire recouvrir la rosette tout juste sortie de terre d'un paillis meuble. Au bout d'une semaine, les feuilles, qui ont été privées de lumière, devraient émerger du paillis bien blanches et prêtes à être mangées en salade. L'hiver, on déracine la plante, on coupe ses feuilles au-dessus du collet, on place la racine dans du sable humide, on recouvre d'un pot de façon à ce qu'elle pousse en pleine noirceur et, quelques semaines plus tard, on aura de quoi se constituer une belle salade de barbe-de-capucin laquelle, contrairement à la witloof (dite endive belge), produit au forçage des feuilles dentelées et échevelées.

Les boutons fleuris peuvent être conservés au vinaigre et les fleurs épanouies ajoutées aux salades qu'elles agrémenteront de leur belle couleur bleue.

Les racines sont mises à cuire dans une ou deux eaux afin de leur retirer une partie de leur amertume (voir notre recette dans Documents associés). Même chose pour les feuilles plus âgées, que quelques eaux de cuisson rendront plus comestibles.

## **Et ça soigne quoi?**

Très proche du pissenlit dont elle partage l'amertume, la chicorée possède sensiblement les mêmes propriétés. C'est une plante « nettoyante » et ce n'est certainement pas un hasard si elle arrive si tôt au printemps, après qu'on ait passé un long hiver à s'encrasser l'organisme.

**Tonique, apéritive, dépurative**, la racine a servi à soigner la jaunisse, la congestion du foie, les obstructions des viscères, les affections de poitrine et toutes les maladies où il est nécessaire de purifier le sang.

**Légèrement laxative**, elle serait également efficace en cas d'indigestion.

**Riche en inuline** - un sucre complexe qui n'est pas absorbé par l'organisme - elle est utile aux diabétiques.

**Bonne pour le foie** à des doses raisonnables, **elle lui est nocive à doses élevées**. Il paraît d'ailleurs que, jadis, lorsque l'on voulait simuler une jaunisse, on en prenait de

fortes doses. Le blanc de l'oeil et la peau, prenaient alors une teinte jaunâtre des plus alarmantes, ce qui vous permettait d'obtenir sur-le-champ le congé de maladie tant souhaité.

Autrefois, on préparait un **sirop laxatif** pour les enfants à base de racine de chicorée et de rhubarbe.

Le jus a été employé à la place des feuilles ou de la racine.

Feuilles et racines se préparent en décoction à raison de 1 ou 2 cuillerées à soupe de plante hachée par tasse d'eau. Amener à ébullition, puis laisser infuser 15 minutes. Prendre 2 ou 3 tasses par jour.

On prend une cuillerée à soupe de jus, dilué dans un demi-verre d'eau, matin et soir.

En voie externe, on appliquait les feuilles froissées sur les enflures, les inflammations en général et celle des yeux en particulier. Les personnes souffrant de larmoiements persistants s'en voyaient grandement soulagées.

## **On la trouve où?**

Partout dans les lieux habités, à la ville (dans les lieux vacants) comme à la campagne (dans les champs, sur les bords de chemin, etc.). Il faut la récolter au printemps avant la floraison, qui se produit depuis juillet jusqu'à la fin de l'été, ou tard à l'automne.

**Recherche et rédaction :** Paulette Vanier - PasseportSanté.net