

Le chicon ou l'endive belge

En salade avec des pommes ou des poires, gratiné avec du jambon, braisée avec de l'agneau ou à l'apéro avec des crevettes... le chicon se consomme tout l'hiver.

Il est présent sur le marché d'octobre à avril.

Pour éviter que les feuilles ne verdissent et qu'il ne devienne plus amer, le chicon doit se conserver à l'abri de la lumière. Il se conserve 6 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Cru, il ne se congèle pas car il est trop riche en eau.

Les bébés l'apprécient très souvent car lorsqu'il est mixé avec la pomme de terre, il donne une purée très onctueuse.

Les plus grands sont parfois plus réticents pour le manger car son amertume est parfois fort prononcée. Pour la diminuer, une petite astuce est conseillée, il suffit d'évider la base du chicon à l'aide d'un couteau.

Pâtes au chicon et saumon

Ingrédients (pour 1 enfant) :

1 chicon (endive)
3 càc Huile d'olive (dont 1 càc pour la cuisson du chicon et 2 càc pour les bébés à la place de la crème)
30 g de dés de saumon fumé ou frais
40 g de pâtes grecques (cruées)
20 ml de crème fraîche légère
1 petite pincée d'aneth

Préparation:

1) Cuisson des chicons:

Nettoyer le chicon et le couper en petites lamelles.

Faire revenir le chicon dans un peu d'huile et le faire fondre doucement. Lorsqu'il est fondu, ajouter le saumon fumé finement ciselé.

Parsemer l'aneth.

2) Cuisson des pâtes:

Pendant ce temps, porter à ébullition de l'eau pour la cuisson des pâtes.

3) Lorsque les pâtes sont cuites, ajouter le mélange chicon, saumon, aneth avec les pâtes et la crème. Pour les bébés, la crème peut être remplacée par 10 ml d'huile.

Amal Alaoui

Nathalie Claes

Diététiciennes pédiatriques — ONE