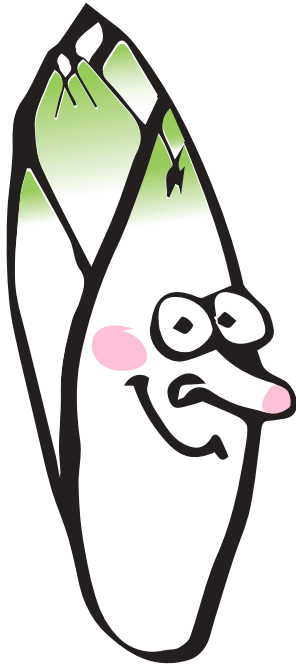


LES LÉGUMES À L'HONNEUR



Le chicon



Le chicon est un légume bien belge. La petite histoire veut que ce soit un paysan schaarbeekois qui, lors des troubles suivant la révolution en 1830, cacha ou oublia des racines de chicorée dans sa cave, et découvrit des belles pousses de « witloof » quelques semaines plus tard.

Plus officiellement, c'est le jardinier en chef du Jardin Botanique de Bruxelles qui mit au point la méthode de forçage en 1850. Quelques 25 ans plus tard, les premières caissettes du produit atteignaient Paris où on l'appelle (à tort) « endive de Bruxelles ». Un nom qui lui est resté outre-Quévrain.

Le chicon, *Cichorium intybus*, est un proche cousin de la « chicorée », dont la racine est utilisée comme succédané de café. Ce n'est toutefois pas la même variété qui est utilisée pour les deux usages.

CARTE D'IDENTITÉ

Le chicon se cultive selon un procédé particulier en deux temps : culture des racines, puis « forçage » à l'abri de la lumière. C'est cette deuxième étape à l'abri de la lumière qui donne le chicon blanc bien connu. C'est un légume intéressant à deux titres, outre son intérêt gustatif bien entendu, même si vos élèves ne seront peut-être pas de cet avis :

- il se récolte en hiver lorsque les autres salades se font rares ;
- le forçage peut se faire à l'intérieur, donc sans accès à la terre.

CARACTÉRISTIQUES

NOM ET FAMILLE BOTANIQUE

Cichorium intybus, Astéracées

PLANTE VIVACE, MAIS CULTIVÉE COMME ANNUELLE

PLACE DANS LA ROTATION

légume racine, peu gourmand

RÉCOLTE DE GRAINES

Allogame*

La fleur apparaît la deuxième année

TEMPS D'OCCUPATION DU POTAGER

6 à 7 mois + forçage
de mai à octobre/novembre

BESOINS PARTICULIERS

SOL

Profond

Sans obstacle à l'enracinement

Sans apport de compost frais

Neutre à basique

EAU

Surveiller l'arrosage lors de la levée

ENSOLEILLEMENT

Soleil

Mi-ombre

CHALEUR

Bonne résistance
au froid

AUTRE

Culture salissante

Veiller au désherbage

Vous trouverez la définition des mots accompagnés d'une astérisque dans notre Glossaire, rubrique "Ressources potager scolaire".



COMMENT LE CULTIVER ?

1. Techniques de culture

Deux options s'offrent à vous :

1) Semer le chicon dans votre potager pour produire vos propres racines de chicon que vous forcerez dans un deuxième temps.

2) Vous procurer des racines chez un producteur pour effectuer uniquement l'étape de forçage en classe. Dans ce cas, passez directement à l'étape « Préparation des racines ».

SEMIS

Le semis s'effectue en pleine terre, aux mois de mai et juin.

- Travaillez profondément le sol et émiettez finement la surface. Des zones compactes ou des cailloux donnent des racines fourchues. Si possible, pratiquez un, voire deux faux-semis*.
- Semez les petites graines à faible profondeur (0,5 à 1 cm), sur des rangs distants de 35 cm, avec une distance de 10 cm entre les plantes.
- Plombez (= tassez légèrement).

SUIVI DES CULTURES

- Eclaircissez éventuellement à une plante tous les 10 cm si vous avez semé trop densément.
- Maintenez un sol humide pendant la levée et pour les toutes jeunes plantules.
- Veillez à un bon désherbage.



ARRACHAGE DES RACINES

Les racines se récoltent à maturité, vers octobre/novembre. Vous reconnaîtrez le bon moment en faisant un échantillonnage : le diamètre de la racine pris près du collet* (au point le plus large) doit être de 3 à 6 cm. Le feuillage aura commencé à jaunir légèrement.

- Arrachez les racines. Vous pouvez-vous aider d'une fourche-bêche mais prenez bien soin de ne pas abîmer les racines qui risquent de pourrir par la suite.
- Laissez sécher à même le sol ou dans un lieu bien ventilé et frais pendant quelques jours.

PRÉPARATION DES RACINES

« Rhabillez » vos racines :

- Coupez les feuilles à 2 cm environ du collet*. Attention : si vous coupez trop bas, vous abîmez le bourgeon central responsable de la pousse du chicon et vous obtenez plusieurs mini-bouquets en périphérie au lieu d'un gros. Si vous laissez trop de feuilles, vous favorisez la pourriture.
- Coupez les racines dans le bas à une vingtaine de cm. Après cette procédure, toutes les racines devront avoir la même taille (important si vous forcez dans de l'eau, vous pouvez être moins strict avec un forçage en pleine terre ou dans du terreau).

Lors de cette étape, éliminez sans pitié les racines présentant des taches de coloration inhabituelle et des parties molles, elles risquent de contagier les autres avec des maladies fongiques.

FORÇAGE DES RACINES

Plusieurs méthodes existent : en pleine terre et en cave (plus rapide). Le goût des chicons issus des deux méthodes est semblable : c'est surtout la qualité de la racine qui le détermine. Dans tous les cas, le forçage doit se faire dans l'obscurité. Si les plantes reçoivent de la lumière, les feuilles verdissent rapidement et deviennent (encore plus) amères.

Forçage en pleine terre

- Creusez une tranchée profonde d'une trentaine de centimètres.
- Placez-y les racines verticalement, bien serrées. Les collets* doivent être au même niveau.
- Couvrez d'une couche de terre légère (mélange de terre-sable si votre sol est lourd) d'environ 20 cm.
- Couvrez votre butte d'une couche de paille isolante, terminez avec une tôle ou une bâche horticole.



Forçage en cave

Vous pouvez appliquer cette méthode ailleurs que dans une cave : dans une armoire, au fond de la classe, etc. Des températures élevées peuvent favoriser les moisissures, choisissez donc de préférence un local frais. Les chicons apprécient une bonne humidité de l'air.

- Munissez-vous d'un contenant imperméable et profond (bac de rangement, seau,...). Un seau peut accueillir environ 15 racines, un bac une cinquantaine.
- Vous pouvez forcer dans du terreau (éventuellement mélangé à du sable) ou simplement dans de l'eau. Dans le premier cas, étalez une couche de terreau d'une dizaine de cm dans votre contenant. Piquez-y les racines, bien serrées et avec les collets à la même hauteur. Remplissez les interstices avec du terreau. Dans le deuxième cas, placez simplement vos racines bien serrées dans votre contenant. Si vous n'avez pas assez de racines pour remplir entièrement le bac, calez les racines avec des bouteilles, des briques,... Le risque de pourrissement est plus grand avec cette deuxième méthode.
- Arrosez. Le niveau de l'eau doit être inférieur au niveau du collet*. Lors du remplissage de vos contenants, vous pouvez insérer une bouteille inversée coupée ou un morceau de gros tuyaux qui vous permettra d'arroser sans mouiller les collets*.

- Si vos chicons se trouvent dans un endroit éclairé, couvrez avec un matériaux opaque (bâche noire, bac retourné,...).
- De temps en temps, vérifiez le niveau de l'eau et arrosez si nécessaire.



RÉCOLTE

En pleine terre, vous pourriez récolter après 2 à 4 mois, en fonction de la température. A l'intérieur, comptez environ 3 semaines.

- Coupez vos chicons d'un trait net au-dessus du collet* ou tournez-les d'un geste sec pour les casser.
- Gardez les racines dans votre contenant : vous obtiendrez des petits bouquets de chicons en récolte secondaire.

2. Maladies et ravageurs

Plusieurs **maladies fongiques (sclérotina, mildiou, phoma)** peuvent attaquer les chicons : avant forçage, trie bien vos racines et éliminez celles qui présentent des tâches de coloration inhabituelle et des parties molles.

Un sol trop riche en azote peut favoriser des maladies.

3. Choix des variétés

Lors de l'achat, vérifiez les conditions de forçage préconisées : forçage en pleine terre ou en cave, température de forçage,... Les anciennes variétés avaient besoin d'être recouvertes de terre pour le forçage ce qui n'est normalement plus le cas de celles que vous trouvez actuellement sur le marché.

Il existe des variétés précoces (récolte vers novembre/décembre), normales (récolte de décembre à mi-février) et tardives (récolte mars-avril).

Beaucoup de variétés sont hybrides* (ou F1) : elles ne conviennent pas si vous voulez récolter vos graines.

4. Quelques trucs entre profs-maraîchers

Le forçage est possible en classe, mais un local surchauffé avec une faible humidité de l'air n'est pas idéal : une remise ou une cave aux alentours de 10/15°C est plus adaptée.

Le forçage est très facile à réussir et assez spectaculaire pour les enfants (qui accepteront peut-être de goûter du chicon pour la première fois de leur vie). La culture des racines rend la culture plus longue. Si vous préférez acheter vos racines (ou « carottes » de chicon), tournez-vous vers des producteurs en province. Vous pouvez vous en procurer à la Ferme Nos Pilifs, à Bruxelles, ou au Moulin de Bierges à Wavre.



— POURQUOI LE CULTIVER — DANS VOTRE POTAGER (ou cave) SCOLAIRE ?

POUR EXPLIQUER LA PHOTOSYNTHÈSE ET SON LIEN AVEC LA COULEUR VERTE DES FEUILLES

Le chicon reste blanc parce qu'il est à l'abri de la lumière.

Vous pouvez faire l'expérience : forcez quelques racines en pleine lumière et vous obtiendrez des belles pousses vertes (assez amères par ailleurs). Ou sortez un chicon blanc de l'obscurité et il verdira en quelques jours. La substance verte est la chlorophylle, responsable de la photosynthèse chez les plantes. En absence de lumière, la plante n'en produit pas parce qu'elle ne lui sert à rien, ce serait une dépense d'énergie inutile. Ce processus de blanchiment est utilisé pour d'autres plantes, pour obtenir des légumes moins amers et plus tendres : poireaux (la partie blanche est enterrée), scaroles (on les coiffe d'une sorte de chapeau pour obtenir le cœur clair), cardes (entourés d'un tissu pour blanchir les côtes), pissenlits (couverts de terre pour rester blancs).



POUR MONTRER LA FONCTION DE STOCKAGE DES RACINES

Si le chicon arrive à pousser avec juste de l'eau, c'est parce que les nutriments nécessaires sont stockés dans la racine.

C'est un mécanisme que beaucoup de plantes emploient pour passer l'hiver. Dans la nature, la chicorée est une plante vivace : la première année, se sont surtout racines et feuilles qui se développent. Les feuilles meurent pendant l'hiver, la racine reste à l'abri du gel dans le sol. La deuxième année, les réserves accumulées permettent à la plante de développer rapidement une fleur et ensuite des graines pour se reproduire. La racine reste ensuite en place et produit des fleurs et graines chaque année.



POUR PROFITER DE VOTRE POTAGER MÊME PENDANT L'HIVER

Pendant cette saison, tout est un peu à l'arrêt au potager et c'est souvent plus difficile de sortir (même si nous vous y encourageons !).

Le chicon en cave permet de profiter néanmoins de légumes frais et de garder un lien avec le potager dans la tête des enfants.



POUR FAIRE DE L'HISTOIRE LOCALE

Le chicon est un légume très belge, voire bruxellois. Dans le nord de Bruxelles (Evere, Laeken, Neder-over-Hembeek,...), il était (et est encore) appelé « or blanc ».

Retracez cette histoire de leur commune avec vos élèves à l'aide de photos anciennes. Peut-être même qu'un membre d'une association d'histoire locale ou d'une association de promotion du chicon acceptera de venir en classe ou vous invitera dans une culture encore existante ?

