

Chicorée sauvage (graines) -

Graine de vie

Cichorium intybus L.

<https://www.grainedevie.net/graines-chicoree-sauvage.html>



FICHE TECHNIQUE

Botanique

Famille : Asteraceae

Genre : Cichorium

Espèce : intybus

Nom d'auteur : L.

Details

Type : vivace

Hauteur en fleur : de 0 à 20 cm , de 20 à 50 cm , de 50 à 100 cm , de 1 à 1,50 m

Zones usda : 4a (de -34,4°C à -31,7°C) , 4b (de -31,7°C à -28,9°C) , 5a (de -28,9°C à -26,1°C) , 5b (de -26,1°C à -23,3°C) , 6a (de -23,3°C à -20,6°C) , 6b (de -20,6°C à -17,8°C) , 7a (de -17,8°C à -15°C) , 7b (de -15°C à -12,2°C) , 8a (de -12,2°C à -9,4°C) , 8b (de -9,4°C à -6,7°C) , 9a (de -6,7°C à -3,9°C) , 9b (de -3,9°C à -1,1°C) , 10a (de -1,1°C à -1,7°C) , 10b (de +1,7°C à +4,4°C)

Milieu : terrain frais , terrain drainant

Exposition : mi-ombre , plein soleil

Couleur des fleurs : bleu

Floraison : juin , juillet , août , septembre , octobre

Difficulté : facile

Nombre de graines au gramme : 1100

Poids de 1000 graines (en g) : 0.9

DESCRIPTION

Famille : Asteraceae

Nom latin : *Cichorium intybus* L.

Noms communs : Chicorée sauvage, Barbe de Capucin

Description sommaire : La chicorée est une plante vivace herbacée pouvant mesurer jusqu'à 1m50. Feuilles découpées en rosette, densément poilues et qui exsudent un latex blanc, Belles fleurs bleues en capitules portées par des rameaux en zigzag. Floraison en été. Racine pivotante de quelques cm, de couleur brune foncée à l'extérieur et blanche à l'intérieur.

Multiplication : On peut semer les graines de chicorée de mai à août en lignes espacées de 30 cm.

Culture : La chicorée est rustique et apprécie les terrains riches et profonds, même si on la trouve spontanément dans des lieux asséchants et calcaires. Elle craint donc les sols humides ou très acides. Sa culture est semblable à celle des salades.

Usage alimentaire : Les jeunes pousses en salade, les feuilles et jeunes tiges cuites en soupe, sauces, etc et la racine torréfiée et moulue en succédané du café. La cuisson permet d'ôter une bonne partie de l'amertume.

Usage médicinal : Plante traditionnelle du foie, racines et feuilles sont utilisées à cet effet (dépuratif). Elle est connue pour stimuler la digestion et pour ses propriétés hypoglycémiantes (racines). Elle a aussi la réputation d'éloigner la luxure...

Autre usages : Plante fourragère utile dans les élevages familiaux ou professionnels.