

# Chicorée pain de sucre

Cette chicorée sauvage, tient son nom, non pas de son goût, ni d'une quelconque teneur en sucre, mais de sa forme conique qui rappelle celle d'un pain de sucre. Sa haute teneur en fibre, sels minéraux (calcium et phosphore) et en vitamines (A, B et C) en fait une excellente salade pour l'hiver. Il est dit que les amérindiens utilisaient la chicorée contre les brûlures d'estomac et les maux de foie.

## Comment la cuisiner ?

C'est une salade, on peut donc naturellement la déguster crue coupée en fine lanière accompagnée d'une vinaigrette un peu relevée. Elle se marie également parfaitement bien avec des lardons et oignons frits, des noix, des dés de pommes, de fromages, en salade. Mais elle se prépare également très bien cuite, en omelettes, en gratin, ou encore à la béchamel. Elle accompagne également parfaitement les viandes. Petites astuces : si vous craignez son amertume laissez la tremper environ 10 minutes dans l'eau froide, cuisinée chaude l'amertume disparaît lorsque le plat est réchauffé.

## Quelques idées de recettes :

### Salade d'automne à la chicorée pain de sucre :

Une chicorée pain de sucre, 2 à 3 oignons, 2-3 tranches de poitrine fraîche, 2 pommes, quelques noix, dés de fromage (gruyère, gouda, tomme de chèvre ou brebis, ...)

Coupez les tranches de poitrine en lardon, épluchez et coupez les oignons. Faites revenir les oignons et les lardons avec un peu d'huile. Pendant ce temps, coupez en fine lanière et lavez la pain de sucre. Coupez les pommes en dés. Dans chaque assiette disposez un lit de chicorée, ajoutez les lardons et oignons chaud, disposez quelques dés de pommes et de fromage, finissez avec quelques cerneaux de noix. Assaisonnez et dégustez.

### Gratin de chicorée pain de sucre :

Une chicorée pain de sucre, 4 à 6 pommes de terre suivant la grosseur, 2 oignons, 500 ml de crème fraîche (ou de crème de riz), 1 cs de farine, 1 cs de moutarde, 1 cc de sucre, fromage râpé (facultatif), huile, sel, poivre.

Faites revenir les oignons coupées en lamelles. Épluchez les pommes de terre, coupez les en rondelles et ajoutez les aux oignons. Lavez et coupez en lanières la pain de sucre et ajoutez aux oignons et pomme de terre. Salez et ajoutez une cuillère à café de sucre pour couper l'amertume. (Attention si vous utilisez de la crème et farine de riz qui sont naturellement sucrés, à ne mettre qu'une demi-cuillère de sucre).

Faites revenir quelques minutes pour évaporer l'eau. Préparez l'appareil : Mélangez la crème, la farine et la moutarde, salez, poivrez. Mettez les oignons, les pommes de terre et la pain de sucre dans un plat à gratin, ajoutez l'appareil. Si vous le désirez, couvrez avec du fromage râpé. Enfournez à 180°C pendant environ 40 minutes. Dégustez.

*Variante : vous pouvez également ajouter des lardons ou des dés de jambon à cette préparation ou encore vous passer de pommes de terre.*