



Chicon Passion...

Notre fierté belge : le chicon!

Le chicon... l'or blanc de notre petit pays. Pendant les mois d'automne et d'hiver le chicon est une vraie vedette culinaire. Ainsi vous retrouvez souvent ce délicieux légume parmi les suggestions ou comme coup de cœur du moment. Vous pouvez littéralement aller dans tous les sens avec le chicon, ce qui en fait un produit haut de gamme absolu. Sur cette page, vous apprendrez tout sur la chicorée, alors scrollez certainement plus loin...

D'où vient le chicon ?

Le chicon est un vrai **produit belge** qui appartient à notre **patrimoine culinaire**. C'est un agriculteur bruxellois qui a découvert dans sa cave des petites feuilles blanches après l'hiver sur les racines de chicorée qu'il y avait entreposées. Les laitues délicates avaient un goût merveilleusement fin, sucré et un peu amer. Ce feuillage blanc était cependant très spécial... et soudain un nouveau légume était né!

De nos jours, les Belges mangent en moyenne 7 kilos de chicons par an ! En 2020, le chicon était le quatrième légume le plus consommé. En France le chicon fait aussi partie des favoris. Ce n'est pas pour rien que nous appelons le chicon notre petit 'or blanc'.



Comment conserver mes chicons?

Pour une **durée de conservation maximale**, stockez la chicorée dans le compartiment à légumes de votre réfrigérateur. De préférence, retirez d'abord les souches de l'emballage en plastique ou placez-les dans un sac en plastique perforé ou un sac en papier ouvert.

Les conservez-vous en **dehors du réfrigérateur** ? Dans ce cas, placez-les dans un endroit frais et à l'abri de la lumière. En effet, la chicorée devient verte lorsqu'elle est exposée à la lumière.

Combien de temps peut-on conserver les chicons?

- Au frigo les chicons restent bons une semaine.
- Vous en avez acheté un peu trop ? Alors congélez-les et conservez-les jusqu'à 12 mois après la congélation. Votre chicon sera alors légèrement moins croquant, mais parfait pour [une délicieuse soupe](#) ou [un wok d'hiver](#).
- Vos chicons ne sont pas au frigo ? Il est alors préférable de les consommer le lendemain au plus tard.



Quelques conseils à ne pas oublier pour vos chicons:

- Vous n'aimez pas **le goût amer du chicon**? Retirez alors les feuilles extérieures. Vous pouvez également le faire cuire lentement dans une quantité suffisante de matière grasse. De cette manière, les légumes caramélisent d'eux-mêmes, sans ajout de sucre supplémentaire.
- **Vous ne voulez pas de feuilles brunes dans votre salade ?** Arrosez-les d'un peu de jus de citron dès que possible après les avoir coupées, cela leur permettra de rester fraîches et blanches.
- La **chicorée braisée** est l'un des plats d'accompagnement les plus préférés des Belges. Utilisez une casserole juste assez grande pour que toutes les tiges de chicorée soient joliment disposées les unes à côté des autres pour obtenir les meilleurs résultats !

Voici nos favoris avec des chicons étuvés:



Les plats principaux

[Steak avec chicons braisés en sauce crèm...](#)



Les plats principaux

[Purée de chicons avec filet pur de porc...](#)



Les plats principaux

[Joues de porc avec gratin de pommes de t...](#)

Plat classique de chicons

La recette de chicons la plus connue est sans aucun doute les roulades de chicons avec du jambon et une sauce au fromage. Mais la soupe de chicons apparaît aussi souvent à table. Et avouez-le... Quoi de mieux qu'un vrai classique ? Vous trouvez ci-dessous une collection de classiques.



Soupes

[Soupe de chicorée](#)



Les plats principaux

[Chicons gratinés avec lard et grenailles...](#)



Les plats principaux

[Quiche aux chicons avec jambon Magistral](#)

Chicons Comfy

La chicorée n'est pas seulement un classique, c'est aussi un légume idéal pour un repas chaud et savoureux. Vous pouvez donc incorporer ce légume dans un wok, des pâtes ou un purée copieuse. La cuisine réconfortante à son meilleur !



Les plats principaux

[Pennes aux cèpes et chicon caramélisé](#)



Les plats principaux

[Le chicon au wok](#)



Les plats principaux

[Stoemp aux petits pois, lard et chicons](#)

Chicons au four

Des plats au four, ça c'est délicieusement hivernal... Et oui, les chicons s'y adaptent parfaitement !



Plats d'accompagnement

[Tarte tatin de chicons belges](#)



Les plats principaux

[Chicons au four avec fromage-jambon](#)



Les plats principaux

[Tarte plate aux chicons, poire, jambon G...](#)

Créatif(ve) avec les chicons

Mais il n'est pas nécessaire que ce soit classique et confortable. Vous pouvez aussi faire preuve de créativité avec la chicorée ! Utilisez les feuilles comme toast ou sortez complètement de votre zone de confort avec des bombes à la chicorée, miam !



Les plats principaux

Petites bombes de chicons



Collations

Barguettes de chicon avec mousse de saum...



Collations

[Pain plat de pomme de terre avec salade...](#)

Salade de chicons

La chicorée est également très appréciée crue. Ce légume se prête donc parfaitement à une salade fraîche.



Les plats principaux

[Chicons Waldorf](#)



Les plats principaux

[Salade de chicons avec du saumon tiède e...](#)



Les plats principaux

[Salade de chicons avec morceaux de poule...](#)

Avez-vous déjà essayé une de ces recettes? Ou avez-vous des conseils ou une question sur le chicon le plus délicieux que vous aimeriez partager avec nous ? Faites-le-nous certainement savoir via [Facebook](#) or [Instagram](#) en gebruik de hashtag **#lekkerspar.**
