LES LÉGUMES

ENDIVE

Découverte par hasard, l'endive est issue de la racine de la chicorée sauvage. Sa culture nécessite un savoir-faire pointu, grâce auquel l'endive vous apporte ses bienfaits nutritionnels.

CHOISIR ET CONSERVER

TROUVER LE BON PRODUIT

Choisissez des endives fermes, les feuilles bien serrées, blanches et légèrement ourlées de jaune.
La base doit être la plus blanche possible.

… ET BIEN LE CONSERVER

Conservez vos chicons 6 jours dans le bac à légume du réfrigérateur, en les enveloppant dans du papier absorbant.
Tenez-les éloignés de la lumière ! Elle les fait verdir et gagner en amertume.

NUTRITION ET BIENFAITS

Faites une place de choix à l'endive dans votre alimentation ! Son apport minéral est très diversifié et elle présente une concentration élevée en oligo-éléments. Peu calorique, elle est également riche en fibres.

Source Les fruits et légumes frais-Interfel

Saisons de production