

# 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 l'endive

Choisissez des endives fermes, les feuilles bien serrées, blanches et légèrement ourlées de jaune.

La base doit être la plus blanche possible.



## Conserver l'endive

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.

## Les apports et les bienfaits de l'endive

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

