

Chicorée

Cichorium intybus L.

Asteraceae

NOMENCLATURE

Français : chicorée sauvage, chicorée amère

Brezhoneg : c'hwelien, chikore sikorea c'hwerv, sikorea gouez

English : chicory

Español : achicorea

BOTANIQUE

La chicorée sauvage est une plante herbacée bisannuelle ou pérenne, à latex et à saveur amère, qui peut atteindre 1,50 mètre de hauteur.

Sa racine est pivotante et charnue. Sa tige, parfois couverte de poils raides, rigides, a de nombreuses ramifications anguleuses. Ses feuilles parfois grossièrement dentées sont rassemblées en rosette à la base puis embrassent la tige. Ses fleurs ligulées, à l'extrémité dentées, sont rassemblées en capitules d'un bleu clair très vif directement attachés à la tige. Elles donneront des graines munies d'une aigrette.

La chicorée aime les terrains incultes, les prés et bords des chemins d'Europe, du Proche Orient et d'Afrique du Nord.

Il existe de nombreuses variétés cultivées.



ETHNOBOTANIQUE

Connue depuis très longtemps pour son emploi médicinal et alimentaire, la chicorée est domestiquée depuis l'Antiquité. Son nom viendrait de l'égyptien ancien. Il est d'autant difficile de distinguer les variétés du fait que, très tôt, cherchant à diminuer son amertume, on a réalisé de très nombreux cultivars. Pour la consommation des feuilles, nous avons les scaroles, ou en couvrant leurs racines de terre, les endives.

On a souvent vanté la chicorée pour les avantages qu'elle accorde au maintien de la santé, pour nettoyer l'organisme, le tonifier et soigner les fièvres. Ses formes modernes se stabilisent à partir de la Renaissance. La culture et l'emploi des racines de chicorée comme breuvage ont pris leur essor lors du blocus continental napoléonien. A partir de cette date son emploi alimentaire s'étend à toute la population française, en particulier à la place ou en mélange avec le café.

Dans beaucoup de cultures, la chicorée, dont les fleurs s'ouvrent au soleil du matin et se ferment le soir, portait des vertus divines. Elle rentrait dans la confection des philtres enchantés.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La racine de chicorée contient des sucres (fructose, pentosanes), de l'inuline (jusqu'à 60 % de la racine sèche), des lactones amères et des sels minéraux.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Tonique général, la chicorée protège des ulcères gastriques. Amie du foie, elle est cholagogue et cholérétique et facilite la digestion et l'évacuation des selles. La plante favorise l'élimination rénale.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les décoctions de racines de chicorée tonifient l'organisme, aident le foie, la digestion et luttent contre la constipation. Elles sont utiles en cas de rhumatismes et d'infections urinaires.

Les décoctions de fleurs nettoient les conjonctivites.

Décocté de 2 à 5 g de racine par tasse.

Une cuillère à soupe par tasse.

Boire trois tasses par jour.

La scarole et l'endive descendent de la chicorée sauvage. On utilise aussi leurs feuilles, surtout en salade.

TOXICITÉ

La chicorée n'est pas toxique.

