

Endive Witloof



L'endive, chicorée witloof (*Cichorium intybus* var. *foliosum*) est un légume feuille de la famille des astéracées du genre *cichorium*.

C'est une plante aux propriétés dépuratives, rafraîchissantes et qui apaise les maux d'estomac. A l'instar des oignons, de l'ail, de l'artichaut et du topinambour (*Helianthus tuberosus*), la chicorée produit de l'inuline, un puissant prébiotique qui stimule le développement de la flore intestinale.

La chicorée sauvage (*Cichorium intybus*) est à l'origine de nombreuses variétés, les variétés *foliosum* pour les endives et la Barbe-de-capucin (chicorée sauvage ordinaire), et les variétés *sativum* pour les chicorées à café. La racine (le chicon) de la chicorée Witloof donne après forçage une salade pommée appelée endive.

Caractéristiques de l'endive witloof

Cycle : annuel

Hauteur : 20 à 50 cm

Rusticité : -10°C

Besoin en eau : régulier sans excès

Température de germination : de 10 à 15 °C idéalement

Effet allélopathique : possède des composés antimicrobiens et nématocide, protège le pommier.

Ses amis : l'aneth, le romarin, la sarriette, la sauge et le thym, le calendula. Le cerfeuil et la capucine comme plantes pièges (attirent les pucerons).

Ses ennemis : artichaut, estragon, salsifis, asperge, lin

Plantation de l'endive witloof

Exposition : Ensoleillée à mi-ombre

Type de sol : profond et sans caillou, riche en matière organique très décomposée. La levée dans les sols acides est souvent plus difficile.

Espacement des plans : environ 25 cm. Eclaircir les semis à environ 8 cm sur les rangs.

Espacement des lignes : lignes espacées de 20 à 25 cm

Profondeur : de 0.5 cm à 1 cm au maximum

Rotation : Une rotation de 5 ans au minimum pour éviter les parasites. Semer après des céréales qui laissent peu d'azote dans le sol. Ne pas semer après les légumineuses car elles apportent de l'azote, ni après la pomme de terre et le colza (pour éviter leurs repousses éventuelles), le lin (pour les taupins, thrips) et les betteraves.

Cultures associée : entre les choux-fleurs, à l'ombre des pieds de tomate

Maladies et ravageurs de l'endive witloof

Maladies : le mildiou du collet, l'oïdium, la rouille (*Puccinia cichorii*)

Ravageurs : la mouche de l'endive pond au collet et ses larves minent les feuilles. Les pucerons, les limaces et escargots.

Calendriers de l'endive witloof

Chicorée Witloof

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis pleine terre					M	J						
Récoltes										O	N	

Semis au printemps. Récolte des racines à partir d'octobre et mise en jauge (stockage provisoire), dans l'attente de leur forçage en cave ou tranchée obscure durant l'hiver.

Endive (forçage du chicon)

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Plantations	J	F										D
Récoltes		F	M									

Après la récolte (octobre novembre), les chicons stockés seront mise en forçage en cave obscure durant l'hiver. Récolte des endives après environ 25 jours de forçage . Après la 1ère récolte d'endive vous pouvez relancer une seconde récolte sur le même chicon. Forçage en cave des racines de novembre en janvier pour récolte en février, récolte en mars pour forçage en février