

LE CHICON À CHAQUE SAISON



**BIEN
DE CHEZ
NOUS**



L'or blanc de Belgique

Le chicon fut cultivé pour la première fois dans une cave à Schaerbeek et est donc un vrai produit phare de chez nous. Nous en sommes clairement fiers, car le Belge est le plus grand mangeur de chicons au monde. Cet or blanc est aussi très apprécié des connaisseurs en raison de son goût amer caractéristique. Saviez-vous d'ailleurs qu'il existe aussi une sorte de chicon appelée chicon rouge ?

Pour toujours acheter de la qualité

N'achetez que des chicons fermes, d'une belle couleur blanche. Vérifiez si les feuilles sont bien formées, sans décolorations, avec une pointe bien fermée.

Des préparations savoureuses

Avant toute chose, éliminez les feuilles extérieures. Coupez la base et enlevez le cœur conique. Vous pouvez rincer les chicons à l'eau froide, mais ne les faites pas tremper dans l'eau.

Utilisez les chicons rouges pour les plats froids, car ils perdent leur belle couleur à la cuisson.

Conseils de conservation

Conservez vos chicons dans un endroit frais et sombre ou au réfrigérateur; ils se conservent alors environ une semaine. Exposés à la lumière, les chicons verdissent rapidement. Les chicons se conservent jusqu'à douze mois au congélateur. Il est d'ailleurs inutile de décongeler les morceaux de chicons avant de les cuisiner, vous pouvez directement les intégrer à l'une de nos recettes originales.

Vous êtes déjà à la recherche d'inspiration pour un plat au chicon ? Bonne nouvelle : le chicon se prépare de mille et une façons. Bien sûr connaissez-vous les grands classiques tels que le chicon au gratin ou la soupe de chicons, mais avez-vous déjà testé un wok asiatique, un risotto ou une lasagne aux chicons ? Laissez-vous surprendre par nos recettes.

Trouvez l'inspiration sur WWW.BIENDECHEZNOUS.BE



Tarte fine aux chicons

jambon et fromage frais



4
PERSONNES



PRÉPARATION
40 MIN.

Ingrédients

4 chicons • 2 rouleaux de pâte feuilletée • 2 oignons rouges • quelques feuilles de persil • 1 œuf • 300 g de fromage frais aux fines herbes (Ferme Bidelot) • 200 g de jambon cuit Magistral • 100 g de fromage jeune râpé • 70 g de pignons de pin • miel • sel et poivre

Préparation

- Préchauffez le four à 220 °C.
- Étalez les pâtes feuilletées sur des plaques pour le four recouvertes de papier cuisson. Repliez légèrement les bords et faites des trous dans la pâte à l'aide d'une fourchette. Enfourez pendant 5 minutes.
- Répartissez le jambon sur les fonds de tartes, puis étalez une couche de fromage frais. Coupez les chicons en quatre dans le sens de la longueur et éliminez leur cœur dur. Coupez les oignons en fines rondelles. Répartissez les chicons et les oignons sur les tartes fines, puis parsemez de fromage râpé et de pignons de pin. Ajoutez un peu de miel et assaisonnez de sel et poivre.
- Battez l'œuf et badigeonnez-en les bords des tartes. Enfourez pendant 25 minutes. Finissez avec le persil.

ASTUCE ! Délicieux avec une salade fraîche.



Ragout de chicons

lapin et grenailles



4
PERSONNES



PRÉPARATION
60 MIN.

Ingrédients

500 g de chicons • 1 lapin, en morceaux • 2 oignons • 250 g de champignons bruns • 500 g de grenailles • un bouquet de thym • un bouquet de persil • 2 feuilles de laurier • 700 ml de bouillon de viande • 330 ml de bière brune • 1 c. à s. de miel • 100 ml de crème • 150 g de lardons fumés • farine • beurre • huile d'olive • sel et poivre

Préparation

- Préchauffez le four à 200 °C.
- Éliminez la partie dure des chicons. Ciselez les oignons. Coupez les grenailles en deux et les champignons en quatre.
- Salez et poivrez les morceaux de lapin et faites-les dorer de tous les côtés dans du beurre. Sortez le lapin de la casserole et mettez-y les lardons, les oignons et les champignons. Faites revenir 2 minutes. Ajoutez une grosse cuillerée de farine et faites cuire encore 1 minute.
- Remplacez le lapin dans la casserole, ajoutez les chicons, les grenailles, la bière et le bouillon. Ajoutez le miel, les branches de thym et les feuilles de laurier. Mettez le couvercle et laissez cuire 45 minutes à feu doux.
- Juste avant de servir, versez la crème et finissez avec quelques brins de persil frais.



Wok asiatique

au chicon et poulet



4
PERSONNES



PRÉPARATION
30 MIN.

Ingrédients

2 grands chicons • 1 grande carotte • 2 c. à s. de gingembre râpé • 1 gousse d'ail • 1 piment • 5 g de ciboulette, en morceaux de 3 cm • 400 g de blanc de poulet, en lamelles • 200 g de nouilles de riz larges • 2 œufs • 3 c. à s. de sauce soja légère • 1 c. à s. de cassonade • ½ c. à c. de sauce de poisson • 1 c. à s. de graines de sésame • 1 citron vert • 1 botte de coriandre • huile d'arachide • sel et poivre

Préparation

- Faites cuire les nouilles en suivant les instructions de l'emballage.
- Mélangez la sauce soja, la cassonade et la sauce de poisson pour en faire une marinade. Coupez les chicons en quartiers, la carotte en lamelles et ciselez finement le piment.
- Faites chauffer un trait d'huile d'arachide dans un wok et faites-y dorer les lamelles de poulet. Salez, poivrez et retirez du wok. Faites à nouveau chauffer un peu d'huile et faites-y cuire l'ail pressé, le gingembre, le piment et les légumes. Faites sauter 4 minutes.
- Ajoutez les nouilles, la ciboulette et la marinade. Faites revenir 1 minute et ajoutez le poulet.
- Cassez les œufs sur le côté du wok et incorporez-les rapidement au reste. Mélangez bien.
- Répartissez dans des bols et finissez en parsemant des graines de sésame, de la coriandre et décorez d'un quartier de citron vert.



Salade de chicons

aux pommes grillées
et fromage vieux



4
PERSONNES



PRÉPARATION
25 MIN.

Ingrédients

4 chicons • 2 oignons rouges • 75 g de roquette • 2 pommes • 4 c. à s. de miel • 4 c. à c. de moutarde en grains • 4 c. à s. de vinaigre de vin blanc • 75 g de noix • 40 g de croutons • 120 g de fromage vieux (Brugge Vieux) • huile d'olive • sel et poivre

Préparation

- Coupez les pommes en quartiers et arrosez d'un peu d'huile d'olive.
- Préparez une vinaigrette en mélangeant le miel, la moutarde, le vinaigre de vin blanc et une généreuse dose d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Coupez le fromage en dés. Détachez les feuilles des chicons. Coupez les oignons rouges en demi-rondelles. Mélangez les oignons, la roquette et les chicons dans un saladier. Ajoutez les pommes grillées, puis les dés de fromage. Finissez en parsemant de noix et de croutons et versez la vinaigrette.



Risotto aux chicons, champignons des bois et jambon



4
PERSONNES



PRÉPARATION
50 MIN.

Ingrédients

2 grands chicons • 2 échalotes • 2 gousses d'ail • 350 g de champignons des bois mixtes • 2 c. à s. de feuilles de thym frais • 2 c. à s. de persil haché • 250 g de riz à risotto • 200 ml de vin blanc • 800 ml de bouillon de poule • 250 g de jambon séché • 40 g de parmesan râpé • beurre • sel et poivre

Préparation

- Préchauffez votre four à 100 °C.
- Posez la moitié des tranches de jambon sur une plaque pour le four recouverte de papier cuisson et faites cuire 40 minutes jusqu'à ce que le jambon soit croustillant.
- Coupez finement les échalotes et les chicons. Faites suer les échalotes et l'ail pressé dans du beurre. Coupez le jambon restant en petites lamelles et ajoutez aux échalotes. Faites revenir 2 minutes.
- Ajoutez le riz et faites cuire encore 2 minutes. Ajoutez les feuilles de thym et les chicons. Arrosez de vin blanc et laissez l'alcool s'évaporer. Versez un peu de bouillon et mélangez jusqu'à ce qu'il soit absorbé. Ajoutez à nouveau un peu de bouillon et ainsi de suite jusqu'à ce que le riz soit al dente.
- Nettoyez les champignons et faites-les dorer dans du beurre. Assaisonnez de persil et de poivre. Incorporez le parmesan et une noix de beurre et mélangez intimement. Répartissez le risotto et les champignons dans des assiettes et finissez avec le jambon croustillant.



Lasagne aux chicons, butternut et haché



4
PERSONNES



PRÉPARATION
45 MIN.

Ingrédients

4 chicons • 600 g de butternut • quelques feuilles d'origan frais • 1 feuille de laurier • 500 g de haché mixte • 1 c. à c. de cumin en poudre • 120 ml de crème • 250 ml de bouillon de légumes • 250 g de ricotta • 150 g de Brugge jeune, râpé • 12 feuilles de lasagne • huile d'olive • sel et poivre

Préparation

- Préchauffez votre four à 200 °C.
- Épluchez et coupez le butternut en dés et faites-les cuire dans une casserole avec le laurier et de l'huile d'olive. Versez le bouillon et laissez cuire. Lorsque le butternut est cuit, retirez le laurier, versez la crème et mixez pour obtenir un mélange lisse.
- Coupez les chicons en morceaux et faites-les cuire dans un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Faites revenir le haché dans une poêle avec peu de matière grasse. Assaisonnez de cumin, sel et poivre.
- Mélangez la ricotta et assaisonnez-la de sel et poivre.
- Étalez une couche de crème de butternut dans un plat pour le four et recouvrez de quelques feuilles de lasagne. Ajoutez une couche de haché, de la ricotta, puis une couche de chicons. Répétez l'opération jusqu'à ce que tous les ingrédients soient utilisés et finissez avec une couche de butternut. Parsemez de fromage râpé et enfournez pendant 30 minutes. Finissez avec l'origan.



Tartiflette aux chicons

et lardons



4
PERSONNES



PRÉPARATION
75 MIN.

Ingrédients

5 chicons • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 700 g de pommes de terre à chair ferme • 2 c. à c. de romarin séché • 400 g de fromage doux caractéristique (Pavé de Herve) • 750 ml de vin blanc • 200 g de lardons fumés • beurre • sel et poivre

Préparation

- Préchauffez votre four à 190 °C.
- Coupez les chicons en lamelles et les oignons en rondelles. Dans une poêle sans matière grasse, faites cuire les lardons pour les rendre croquants. Ajoutez ensuite les oignons et les lamelles de chicons. Ajoutez l'ail pressé, mélangez bien le tout et diminuez le feu.
- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en fines tranches, éventuellement à l'aide d'une mandoline. Assaisonnez-les de romarin, sel et poivre. Éliminez la croûte du fromage et coupez le fromage en petits cubes.
- Prenez un plat pour le four profond et recouvrez le fond avec les chicons et les lardons. Ajoutez ensuite les pommes de terre, puis enfoncez les cubes de fromage. Versez le vin et enfournez pendant 1 heure.

ASTUCE ! Accompagnez votre tartiflette d'une salade verte.



Pasta primavera

aux chicons



4
PERSONNES



PRÉPARATION
35 MIN.

Ingrédients

2 chicons • 2 poireaux • 4 jeunes oignons • 1 gousse d'ail • 1 petite courgette • 150 g de haricots princesse • 100 g d'asperges vertes • 400 g de petites pâtes • 50 ml de vin blanc • 180 g de fromage frais • 40 g de Brugge Prestige, râpé • beurre • huile d'olive • sel et poivre

Préparation

- Coupez les poireaux et les jeunes oignons en rondelles. Coupez la courgette en dés. Coupez les haricots en deux. Éliminez l'extrémité dure des asperges. Coupez les chicons en lamelles.
- Faites cuire les pâtes al dente dans de l'eau légèrement salée.
- Faites dorer les poireaux dans de l'huile d'olive. Ajoutez ensuite les jeunes oignons, la courgette, les chicons et l'ail pressé et faites sauter 1 minute. Videz la poêle et déglacez-la au vin. Laissez l'alcool s'évaporer.
- Égouttez les pâtes et ajoutez-les au vin réduit. Ajoutez les légumes cuits et le fromage frais. Salez et poivrez et mélangez bien le tout.
- Faites blanchir les haricots et les asperges dans de l'eau légèrement salée. Égouttez puis rincez-les à l'eau froide. Faites ensuite revenir 3 minutes dans du beurre.
- Servez les pâtes dans des assiettes profondes avec tous les légumes. Finissez en ajoutant le Brugge Prestige.



Stoemp de chicons,

merlan croustillant
et remoulade



4
PERSONNES



PRÉPARATION
40 MIN.

Ingrédients

500 g de chicons • 1 kg de pommes de terre • un peu de lait • 600 g de merlan • 2 œufs • 100 g de chapelure • beurre • noix de muscade • huile d'arachide • sel et poivre

Pour la sauce :

6 c. à s. de mayonnaise • une poignée d'estragon • une poignée de ciboulette • une poignée de persil • 3 cornichons • 2 c. à c. de petits oignons aigres-doux • 2 c. à c. de câpres

Préparation

- Épluchez les pommes de terre et coupez finement les chicons. Faites cuire les pommes de terre et la moitié des chicons dans de l'eau légèrement salée. Égouttez et réduisez grossièrement en purée avec un presse-purée. Incorporez quelques noix de beurre et ajoutez un filet de lait. Assaisonnez de noix de muscade, sel et poivre.
- Séparez les œufs et battez les blancs dans une assiette profonde avec un peu d'huile d'arachide. Versez la chapelure dans une assiette profonde. Plongez le poisson d'abord dans le blanc d'œuf, puis dans la chapelure. Faites cuire le poisson pané des deux côtés dans l'huile d'arachide pour le rendre croustillant.
- Faites cuire le reste du chicon dans du beurre pour qu'il soit juste croquant. Salez et poivrez.
- Pour la sauce rémoulade, hachez les herbes fraîches, les cornichons, les câpres et les petits oignons. Mélangez le tout avec la mayonnaise.
- Répartissez la purée dans les assiettes et déposez-y un filet de merlan croustillant. Finissez avec le chicon cuit et une cuillerée de rémoulade.



Steak grillé

et salade chaude
de betteraves rouges et chicons



4
PERSONNES



PRÉPARATION
30 MIN.

Ingrédients

4 chicons • 800 g de steak de blanc-bleu • 2 oignons rouges • 2 c. à s. de feuilles de thym frais • 400 g de betteraves rouges précuites • 100 g de chou frisé • 4 c. à s. de vinaigre balsamique • huile d'olive • sel et poivre

Préparation

- Assaisonnez les steaks avec du sel et du poivre et faites-les cuire dans de la matière grasse 2 à 3 minutes de chaque côté. Sortez les steaks de la poêle et laissez-les reposer sous une feuille d'aluminium. Déglacez la casserole avec un peu d'eau et remuez les restants. Incorporez une noix de beurre et gardez la sauce au chaud.
- Coupez les oignons en demi-rondelles et les betteraves rouges en quartiers. Hachez finement le chou frisé. Faites revenir les oignons pendant 5 minutes à l'huile d'olive. Détachez les feuilles des chicons et faites-les cuire avec les oignons rouges. Ajoutez les betteraves rouges et le chou frisé. Faites cuire 4 minutes supplémentaires. Assaisonnez de vinaigre balsamique, origan, poivre et sel et faites cuire 1 minute de plus.
- Coupez les steaks en tranches. Répartissez la salade chaude dans des assiettes et déposez-y les tranches de steak. Servez immédiatement.



Pour plus de recettes :
BIENDECHEZNOUS.BE

E.R.: VLAM asbl, F. Fontaine • Rue du Roi Albert II 35 boîte 50, 1030 Bruxelles • www.vlam.be



**BIEN
DE CHEZ
NOUS**