

CHICORÉE SAUVAGE

Cichorium intybus

Astéracée

Cueillette : racines, à l'automne / feuilles, mars à avril.

Les feuilles doivent être récoltées de bonne heure car elles deviennent vite trop amères.

Utilisation alimentaire : Les racines, torréfiées, sont utilisées comme succédané de café. Les très jeunes feuilles font de bonnes salades. Plus vieilles, on doit les cuire à plusieurs eaux pour en adoucir l'amertume.

Propriétés médicinales : stomachique, laxative et diurétique, elle est l'antidote des affections du foie.

