

## FICHE TECHNIQUE : ENDIVE

Modifiée le 28/03/2014



### Introduction

Les régions Nord - Pas-de-Calais et Picardie représentent, à elles deux, presque 90 % de la production française d'endive et ce quasiment toute l'année, même si l'essentiel de la production est réalisé de septembre à mai sur ces régions. La Bretagne constitue une plus petite zone de production plus saisonnière (entre octobre et mars).

Le terme endive est le nom commun de la Chicorée Witloof (witloof signifiant « feuilles blanches »). Ces feuilles en bourgeons sont obtenues par forçage des racines, le plus souvent dans des bacs avec solution nutritive, placés à l'obscurité. La racine donne ainsi une endive en 3 semaines. Légume très lié à des régions septentrionales de la France, l'endive y a même un nom local : «chicon».

### Valeurs nutritionnelles

Faiblement énergétique, avec à peine 15 kcalories, soit 63 kJoules aux 100 g, l'endive est une excellente source de fibres (2,2 g pour 100 g) bien tolérées et efficaces sur le transit intestinal. Elle fournit un large éventail des substances de protection dont notre corps a besoin, minéraux et vitamines : on y trouve potassium, calcium, phosphore..., des vitamines du groupe B, dont la vitamine B9

Code marché : FL.1.43  
Code TerreAzur : 104639

ou acide folique (anti-anémique) bien représentée, et un peu de vitamine C. Sa légère amertume stimule en douceur les sécrétions digestives.

À noter la présence de sélénium (0,013 mg/100 g, soit 22 % des besoins quotidiens), oligo-élément très recherché comme anti-oxydant (protection contre le vieillissement des cellules).

**POIDS DES VITAMINES EN MG POUR 100G  
ET POURCENTAGE DES APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS (ANC) POUR L'ADULTE PAR JOUR**

C	A	B1	B2	B3	B5	B6	B8	B9	E
5	0,1	0,09	0,05	0,26	0,42	0,03	-	0,05	0,1
5%	3%	7%	3%	2%	8%	2%	-	17%	1%

*Pour en savoir plus, [www.aprifel.com](http://www.aprifel.com)*

## Principales variétés et déroulement de la saison

Les variétés actuelles sont presque toutes des hybrides : les variétés, très précoces (Ecrine, Montblanc), précoces (Atlas, Ecrine, Hermes, Jadore...), normales (Extral, Omblin...), tardives et très tardives (Métafora, Vintor...) se succèdent au cours des saisons de septembre, pour les très précoces à août pour les plus tardives.

GROUPES VARIETAX	ORIGINE	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
TRES PRECOCES A TRES TARDIVE	Nord-Pas-de-Calais												
	Picardie - Bretagne												

Les créneaux de l'endive rouge de la Carmine (issue du croisement endive rouge et Chicorée Chioggia) restent limités. Ces variétés se consomment uniquement crues pour préserver leur belle couleur rouge.

## Calendrier de commercialisation

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Période de meilleur rapport qualité/prix												
Présence sur le marché Français												

## Norme obligatoire

L'endive est soumise à la norme de commercialisation générale européenne définie dans le règlement N° 543/2011.

## Norme d'application volontaire

S'ils le souhaitent, les expéditeurs peuvent indiquer une catégorie sur les colis de produits. Dans ce cas, la marchandise doit correspondre aux exigences de qualité et de calibre de la norme CEE-ONU FFV-38 concernant la commercialisation et le contrôle de la qualité commerciale des chicorées witloof (endives).

Norme CEE-ONU FFV-38			
CATEGORIES	EXTRA	I	II
Forme Développement Coloration	Forme régulière Fermes Bien coiffées : partie terminale aigüe Feuilles extérieures $\geq \frac{3}{4}$ longueur du chicon Ni verdissement, ni aspect vitreux	Suffisamment ferme Feuilles extérieures $\geq \frac{1}{2}$ longueur du chicon Ni verdissement, ni aspect vitreux	
Défauts autorisés	Très légères altérations superficielles	Forme moins régulière Partie terminale moins bien coiffée, moins bien serrée (ouverture $< \frac{1}{5}$ du $\varnothing$ du chicon)	Forme légèrement irrégulière Léger verdissement de l'extrémité des feuilles Partie terminale légèrement ouverte (ouverture $< \frac{1}{3}$ du $\varnothing$ du chicon)
Tolérance de qualité	5 %	10 %	10 %

## Correspondance calibre/poids

Toutefois, les chicons d'une longueur comprise entre 6 et 12 cm peuvent être présentés en catégorie II (sous réserve de la mention sur le colis, des longueurs mini et maxi des chicons contenus).

CATEGORIE	EXTRA	I	II
Diamètre minimal (en cm)			
Chicon $< 14$ cm	2,5	2,5	2,5
Chicon $\geq 14$ cm	3	3	2,5
Diamètre maxi (en cm)	6	8	-
Écart max de diamètre dans un colis (en cm)	2,5	4	5
Longueur mini (en cm)	9	9	9
Longueur maxi (en cm)	17	20	24
Écart max. de longueur dans un colis (en cm)	5	8	10

## Critère d'achat, qualité et goût

Les endives doivent être bien fermées, sans croissance excessive de l'axe. Les feuilles doivent être blanches, légèrement ourlées de jaune ; en aucun cas les feuilles ne doivent avoir verdi suite à une exposition à la lumière. Veiller à l'aspect sain du collet, de couleur blanche voire légèrement rosée.

Code marché : FL.1.43  
Code TerreAzur : 104639

## **Espèce en rhd**

Utilisée dans 80 % des établissements de la restauration collective, elle progresse depuis 2000, notamment du fait de qualités organoleptiques plus satisfaisantes (moindre amertume), d'une bonne aptitude à la conservation, de sa praticité (peu de déchets) et de la diversité de son utilisation et enfin de son caractère traditionnel (surtout dans le Nord).

## **Durée de vie**

La durée de vie ne dépasse pas 1 journée à température ambiante et atteint 3 jours si les endives sont conservées entre 2 et 6 °C.