



## CONFIT DE CHICORÉE et COULIS DE CHICORÉE

Il y a bien bien longtemps (j'étais toute petite) ma grand'mère nous faisait un dessert que nous aimions beaucoup . Je n'en ai connu le secret que près de 20 ans plus tard . Toinette ne me l'a donné que par hasard.

Un matin que je lui portais son café, elle me dit : « Crois-tu que les gens se plaignaient du manque de café pendant la guerre et bien moi j'adorais la chicorée de ma grand'mère !!».



J'ai cherché (à l'époque il n'y avait pas internet) et j'ai fini par trouver un vieil épicier qui m'a dit :

« j'ai ce qu'il vous faut ! ».

Il a exhumé un paquet de papier bleu défraîchi :

Je me demandais comment j'« habillerais » mon cadeau



...et comme je lui racontais mon histoire il disparut et revint avec la boîte que vous voyez sur la photo ! : « Vous direz Madame à votre grand'mère que c'est mon cadeau : il y a si longtemps que je n'ai plus vendu ce truc là ! » Toinette était ravie, me révéla ses secrets ... et la chicorée, c'est un peu ma « madeleine à moi ... »

### INGRÉDIENTS:

de la chicorée en grains (note 1)

de l'eau pure (du puits ou de la source)

### MÉTHODE:

Dans une casserole (qui n'attache pas si possible) mettez de l'eau et jetez-y environ 3 à 5 grosses cuillères de grains (selon qu'ils sont plus ou moins secs donc durs) par demi-litre d'eau

Mettez mijoter « a pitchoun foc » (à très petit feu) ... un certain temps dirait Fernand Raynaud .(Au moins une heure) . Vous prenez un grain et vous l'écrasez dans vos doigts : il n'y a plus de résistance ? Sortez votre « girafe » et commencez à mixer votre mélange

Ne vous affolez-pas : la consistance peu être extrêmement variable de la pâte à choux à un liquide épais : ça dépend des qualités du produit de base .



Ici le « confit de chicorée » est assez épais



la trace du doigt vous montre la consistance



versez bouillant dans vos potiotis

1/ Lorsque vous avez un produit très épais : c'est un « confit » à traiter comme une confiture : petit pot avec couvercle à vis stérile , on remplit de « confit de chicorée » bouillant, on visse le couvercle et on retourne ... et ça attendra des mois que vous vous en serviez

P.S : Sachez que démoulé froid et coupé en mini-cubes dans une crème anglaise c'est ... à déguster !

**T.S.V.P --->**

2/ Si c'est un liquide un peu épais (comme une béchamel légère) ça ressemble à la « chicorée liquide de L... », mais c'est autre chose : c'est votre « coulis de chicorée » à vous.



Pour le garder et l'utiliser comme d'habitude : le transvaser bouillant dans un flacon stérile avec couvercle à vis. Et retournez à l'envers

On remplit de « coulis de chicorée » bouillant, on visse le couvercle et on retourne ... et ça attendra des mois que vous vous en serviez... enfin, ça pourrait attendre mais je sens que vous allez utiliser souvent ce « truc »

N.B : Vous pouvez parfaitement « délayer » votre « confit de chicorée » avec de l'eau bouillante . Faites remonter en température et utilisez normalement le « coulis de chicorée » ainsi reconstitué. Cette opération pourra toujours se faire ultérieurement

3/ ET Laissez-en un peu dans la casserole ... et préparez le « flan chic » de Toinette (voyez la fiche)

## UTILISATIONS

Vous en trouverez sûrement d'autres mais en voilà quelques unes « en vrac » et rappelez-vous que : tester c'est le mieux aussi n'oubliez pas de sortir du placard vos outils favoris :

[« cuiller à tester »](#) et [« potiot à tester »](#)

Bien sûr, une évidence : dans une vinaigrette légère dans votre salade de chicorée ... ou bien sûr de frisée , scarole ou autres membres de la famille comme les chicons, les endives !!

Utilisez-en 1 ou 2 gouttes dans une daube, un civet , une sauce au vin rouge et dans la sauce d'un gibier à poil : avec le sanglier ou le cerf c'est le top

Vous l'avez deviné, ça marche bien avec notre cher « Tessou », en marinade mais aussi dans une sauce d'accompagnement ,

Testez quelques gouttes dans la moutarde mode LVC que vous destinez à accompagner un pot au feu ou des pieds à la moutarde

Dans un « rizotto » de « piombi » ou de « risetti » mode LVC avec oignons et roquette qui accompagnera un « jarret à la bière » où là aussi ce petit « je-ne-sais-quoi » créera un lien subtil entre sauce et légumes

Si vous n'avez plus de coulis de sureau pour faire la sauce du foie de volailles ? Remplacez par un mélange 1/3 jus de pomme, 1/3 vinaigre parfumé au melon LVC et 1/3 de votre coulis de chicorée léger

Dans la salade aux noix, ajoutez donc un rien de Bleu des Causses dans la sauce avec un rien de crème fleurette et quelques gouttes ... ou + de votre coulis

Bien sûr, vous connaissez les chicons braisés à la bière : ils adoreront un rien de « coulis de chicorée », mode LVC

Si vous n'avez plus de sauce soja (ou que vous n'y avez pas droit : hyper salée) remplacez par votre « coulis de chicorée » + du vinaigre d'ognage .

**T.S.V.P --->**



Faites donc vos prochains petits fours avec :

- soit un peu directement dans la fabrication de la pâte,
- soit comme sur les « ch'tis biskits » , passer un peu de coulis et saupoudrez de cassonade

Cuisson à four chaud ... et surveillez !!

Pour un petit déjeuner de « Papet » : mettez donc vos céréales et quelques fruits secs (figues, noixettes) dans du lait additionné de votre « coulis de chicorée »

Quelques gouttes dans un vrai chocolat chaud à l'ancienne : si votre chocolat est de qualité vous serez comblé(e)

Et pour cet été un « cocktail sans alcool » mais fameux dans le jardin près du barbecue : Dans une bouteille avec couvercle à vis (qui va faire « shaker ») mettez : 2/3 lait frais, 1/3 de bière (sans problème de la bière sans alcool) et + ou - d'une cuillère à soupe de votre coulis de chicorée . Secouez vigoureusement et servez bien mousseux .

N.B : Ne faire votre cocktail qu'au dernier moment : si vous le faites trop à l'avance il aura tendance à « cailler »

ET je suis sûr que vous allez trouver mille choses agréables : partagez vos idées !!

## NOTES TECHNIQUES :

(note 1) Notez que si vous ne trouvez pas de chicorée en grains, vous pouvez la fabriquer à partir de racine de chicorée sauvages. Elle est encore meilleure mais renseignez-vous: chez nous il est interdit de les cueillir (et forcément encore moins les racines!!).

Mais si vous en avez au jardin, après vos salades, récupérez vos racines, rincez-les très soigneusement (voir [fiche du nettoyage des légumes](#)) pour éviter tous grains de sable ou squatters.

Faites les bien sécher (au besoin au déshydrateur) puis vous les faites « torrifier ». Coupez-les en petits morceaux passés dans un [sac à épices de LVC](#) avec très peu de sucre . Mettez-les à four chaud sur une « plaque à biscuit roulé » pour pouvoir les secouer de temps en temps : il faut que vos chicorées soient bien régulièrement « bronzées ». Sortez-les sous un linge. Le lendemain vérifiez qu'il n'y a plus d'humidité . Au besoin remettez un moment au four

Stockez dans des boîtes hermétiques QUE QUAND IL N'Y A ABSOLUMENT PLUS D HUMIDITÉ , sinon ça moisirait ... et c'est juste bon pour le compost ,nah !

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis

Pour les "sans gluten" il n'y a de problème non plus

Pour les "sans gras" on dirait que c'est une recette pour vous !!

Pour les "sans sucre" : dire qu'il n'y en a pas c'est mentir dans le grain de chicorée sec il y a 52 % de glucide mais il faut relativiser lorsque vous utilisez 2 ou 3 gouttes de coulis de chicorée dans 1/2 litre de lait voir un litre ,

J'ai pesé mon « coulis fluide » et je n'atteins pas 0.5 grammes par cuillère à café. Ça ne représente plus qu'un pourcentage infime et à moins que vous n'en consommiez une tasse corsée par heure, je crois que vous pouvez ne pas le compter dans votre décompte journalier

N'en abusez pas quand même !!

mais vous connaissez ma formule :

**N FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**