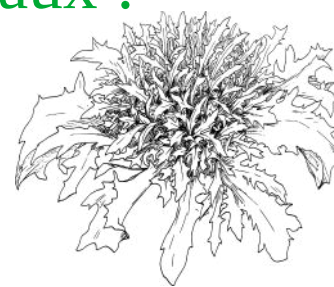


# À la découverte des légumes régionaux :



## La chicorée frisée d'Olivet



La chicorée frisée d'Olivet possède des feuilles vertes aux côtes rosées, nombreuses, et disposées en rosette autour d'une pomme compacte et un cœur bouclé.

Les feuilles sont tendres et finement découpées.

Ne blanchit pas naturellement.

Sa faible tendance à monter et sa qualité fait d'elle une des variétés les plus

intéressantes. Crue, en salade, elle possède une légère amertume. Cuite, on peut la braiser ou la cuire à la vapeur, et cette amertume s'atténue. Elle est particulièrement recommandée pour les récoltes de fin de printemps et d'été. On déconseille de la produire à l'automne car elle est sensible à l'humidité et risque alors de pourrir.

### Un peu d'histoire

La chicorée frisée d'Olivet, dans le Loiret, est une variété créée par Vilmorin-Andrieux en 1912. Disparue en France dans les années 70, elle a été retrouvée par l'URGC chez un semencier italien, qui l'a réinscrite en 2012 sous le nom Ricciutissima d'Ingegnoli. Les semences sont depuis peu commercialisées en France, et des essais maraîchers sont en cours.

### Salade de chicorée frisée d'Olivet noix, lardons, œufs de caille

- une petite chicorée frisée d'Olivet
- 8 œufs de caille
- 125 g de lardons fumés
- 100 g de baguette
- 8 à 10 noix
- huile de noix / huile de tournesol/ vinaigre de cidre



Faites cuire les œufs de caille pendant 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Stoppez la cuisson dans un bain d'eau froide, puis écalez délicatement les œufs.

Détaillez le pain en dés d'un centimètre. Dans une poêle bien chaude, faites revenir les lardons et les croûtons pendant quelques minutes, jusqu'à ce que l'ensemble soit bien doré.

Préparez la vinaigrette dans un grand saladier en mélangeant les huiles, le vinaigre, sel et poivre. Ajoutez la chicorée, les croûtons, les lardons et les noix. Servez avec les œufs de caille coupés en deux.