



Semences non traitées de *Cichorium intybus* var. *foliosum* a foglie Frastagliata



Caractéristiques principales

- Nom latin :** *Cichorium intybus* var. *foliosum* a foglie Frastagliata
Nom vernaculaire : Chicorée sauvage Catalogna a foglie Frastagliata, Chicorée de Catalogne, Chicorée asperge, Puntarelle, Chicorée amère, Chicorée commune, Chicorée ordinaire, Chicorée intybe, Trévis, Vérone, Barbe de capucin, Fausse gerbe, Yeux de chat, Lacheta, Laider
Lieu de culture : *Jardin tempéré, Culture en pot - Balcon & Terrasse, Potager & Verger, *Jardin tropical, *Serre chaude et Véranda, *A protéger en hiver
Hauteur : 30 à 60 cm
Emprise au sol : 20 cm
Type de plante : Plante bisannuelle (cycle de vie sur 2 ans, feuilles la 1ère année, fleurs la 2ème année)
Port : Compact, Dressé (érigé)
Type de feuillage : Persistante
Période de floraison : Été
Feuilles : Feuilles vert foncé, marquées d'une côte blanche plus ou moins large, profondément découpées en lobes écartés ou renversés, en rosette.
Fleurs : Floraison de mai à septembre, la 2ème année. Capitules étoilés bleu pâle de 2 à 4 cm de diamètre, s'étalant par temps ensoleillé, se renfermant la nuit ou par temps couvert.
Fruits : Akènes à aigrettes.
Autres : Grosse racine pivotante, charnue. Latex blanc très amer.
Température minimale (Rusticité) : *inférieure à -5°C
Recommandations : Attention aux mulots en hiver.

Culture

- Exposition :** Mi-ombre, Plein soleil, Ensoleillé
Substrat / Sol : Bien drainant, Frais (garde un certain temps l'humidité après arrosage & pluie), Profond, Neutre, Riche, fertile & humifère, Léger & Meuble, *Fertile
Arrosage (plante adulte) : 4/5 Arrosage abondant
Maladies / Ravageurs : Oïdium (maladie cryptogamique - été chaud et sec), Maladies cryptogamiques, Rouille (maladie cryptogamique)
Culture au jardin : En région froide, protégez la plante en cas de gel.
 Arrosez et binez régulièrement pendant les périodes sèches.
 Paillez le pied afin de préserver l'humidité.
 Supprimez les feuilles abîmées.
Culture en pot : Oui
Conseils du comptoir des graines : Culture en jardinières de 60 à 80 cm de long, repiquez un plant tous les 20 à 25 cm. Maintenez le substrat humide en permanence.
 Les jeunes pousses se consomment crues (coupées en fines lanières, trempées 1 h dans de l'eau froide pour tirer l'amertume), ou cuites comme les épinards.
 Les racines torréfiées s'utilisent comme substitut de café.

Semis

- Facilité semis :** 1 Facile - voir aussi les conseils de semis généraux dans le menu
Mode de semis : **Période de semis pour les climats tempérés : juin à septembre**
1. Semer directement en place à 5 mm de profondeur
 2. Conserver le substrat humide mais non détrempé
 3. Eclaircir et repiquer à 20 ou 30 cm de distance en tous sens lorsque les plants ont 7 à 8 feuilles
 4. Semer tous les 15 jours pour étaler la production
- Durée de germination :** 1 à 2 semaines à 15-25°C

En savoir plus

- Origine :** Europe
Intérêt : *Permaculture, Plante médicinale ou ayurvédique, *Productif, Plante amie des auxiliaires du jardin, *Comestible
Recolte : Récoltez les feuilles au fur et à mesure de vos besoins, de septembre à février.
Conservation : Quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.
 Séchage.
Propriétés : Riche en vitamine A, B et C. Tonique amer, cholagogue, dépuratif, sudorifique et légèrement laxatif. La racine contient de l'inuline.
 *

*Attention : Les informations ci-dessus ne sont données qu'à titre indicatif. Consultez un pharmacien ou un médecin avant tout ingestion, inhalation ou application d'un produit végétal. Le Comptoir des Graines décline toute responsabilité en cas de mauvaise utilisation des produits vendus.