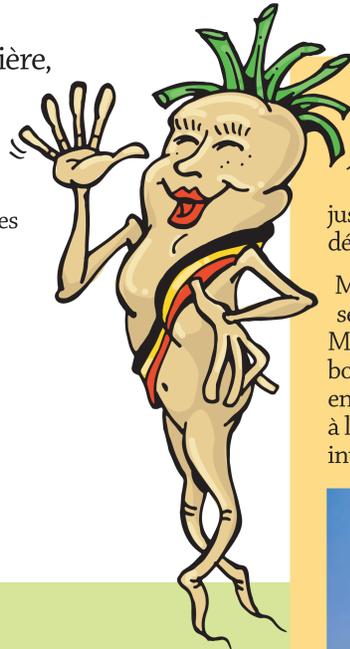


# Ici pousse une culture de chicorée

Je suis cultivée pour ma racine car j'y accumule un composé naturel appelé « inuline ».

Je suis très aisément confondue avec la betterave sucrière, mais ma racine est plus petite.

L'inuline est constituée de molécules de « fructose » accolées en longues chaînes. Ces fibres naturelles ont un goût sucré, mais elles sont peu assimilées par l'organisme humain. Ce « polysaccharide » est très pauvre en calories.



## Comment suis-je cultivée ?

Je suis semée à partir du mois d'avril, dans un sol sec et très affiné en surface. Ma graine est minuscule. Je suis semée avec grande précision, juste sous la surface du sol (0,5 à 1 cm). Je produis de nombreuses feuilles et développe une racine blanche de la taille d'une très grosse carotte.

Ma récolte s'effectue du début septembre jusqu'à la fin novembre. Mes racines sont stockées en tas au bord du champ. Elles seront livrées en fonction du planning de livraison à l'usine d'extraction de l'inuline (= inulinerie).

À la récolte, le rendement en racines est d'environ 30 à 60 t/ha. La culture de chicorée à inuline (± 10.000 ha) est très peu exigeante en engrais. Elle connaît peu de maladies et de ravageurs.

Par décision unanime des producteurs de chicorée et d'inuline, il n'y a pas de chicorées OGM cultivées en Europe.



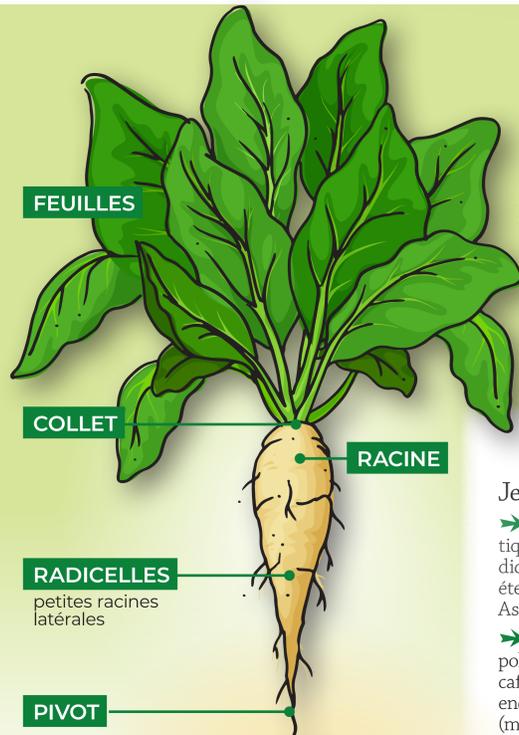
La chicorée est semée juste sous la surface du sol.

Ma récolte a lieu du début de septembre jusqu'à la fin novembre.

## Je suis une culture très contrôlée :

Comme de nombreuses autres grandes cultures, la culture de la chicorée à inuline doit être réalisée et certifiée conformément à des législations environnementales sévères et des cahiers de charges très exigeants entre autres vis-à-vis de la qualité des graines, l'utilisation des engrais et des traitements sanitaires. Ce point fait partie de la certification complexe des exploitations agricoles. Les industries agro-alimentaires produisant ou utilisant l'inuline ou ses dérivés sont très pointilleuses sur la qualité et la conformité de ma culture.

De plus amples informations sur la culture de la chicorée et sur d'autres grandes cultures réalisées sur le territoire de la Commune de Ramillies sont accessibles sur le site Internet de la Commune, dans la rubrique consacrée au CCAR (Conseil Consultatif Agri-Rural).



## Un peu de botanique :

Mon nom latin complet est *Cichorium intybus L. var sativum*. J'appartiens à la famille des Astéracées (ou Composées). Les endives et les chicons sont d'autres espèces de Cichorium. Des nombreuses plantes cultivées appartiennent à cette

famille. Citons l'artichaut, le tournesol ou l'estragon. Je suis une plante bisannuelle. Je fleuris en deuxième année de végétation. Je suis récoltée à la fin de ma première année de culture. Il n'y a donc pas d'insectes pollinisateurs dans un champ de chicorées.

## Un peu de mon histoire :

Je suis originaire du Moyen Orient. ➔ J'étais déjà connue dans l'Égypte antique, il y a ± 4.000 ans, pour mes vertus médicinales et digestives. Ma réputation s'est étendue en Europe, puis en Inde et jusqu'en Asie orientale. ➔ Suite au blocus continental imposé par Napoléon en 1806, je remplace pour un temps le café. Le Nord de la France m'utilise aujourd'hui encore sous l'appellation de « chicorée à café » (mais je ne contiens pas de caféine !).

➔ Vers 1980, des nouvelles variétés sont développées en Belgique pour leur teneur élevée en inuline. La Belgique devient le plus grand pays producteur et transformateur de « chicorée à inuline » au monde.



## À quoi suis-je utilisée ?

L'inuline présente dans ma racine est utilisée dans notre alimentation et même dans celles des nourrissons pour son effet prébiotique (= favorable à la flore intestinale).

En plus de ses vertus diététiques et médicinales, l'inuline (ou des formes dérivées) est utilisée comme :

- ➔ élément onctueux dans des sauces, des yogourts ou des panades pour que ces produits soient également moins riches en calories,
- ➔ édulcorant naturel dans des boissons rafraîchissantes, des crèmes glacées et des produits de pâtisserie,

➔ substitut de graisses. On peut ainsi réduire sensiblement le pourcentage de matières grasses dans diverses pâtes à tartiner



inuline en poudre



Ramillies CCAR  
Conseil Consultatif Agri-Rural  
www.ramillies.be  
ccar.ramillies@gmail.com