



En mars, les endives de Sébastien Pasche sont dans vos assiettes

L'ENDIVE

Légère et facile à digérer, l'endive est une source de vitamines et de sels minéraux. Ses propriétés antioxydantes en font une alliée des régimes detox.

La graine est semée au mois de mai et la racine récoltée en automne, entre les mois de septembre et décembre, ensuite les racines sont lavées et stockées au froid aux alentours de 0°C dans une cellule de forçage. Le forçage consiste à faire croire à la plante que les conditions météo sont optimales pour pousser : la température du lieu de forçage, va stimuler la racine et cette dernière va se mettre à produire des feuilles après environ 21 jours dans l'obscurité.

Les endives sont l'un des légumes les moins caloriques qui soient : elles ne contiennent que 15 calories par portion de 100 g.

Elles sont composées d'eau à 95 % et sont particulièrement digestes. Consommées cuites, elles sont excellentes pour le transit intestinal, grâce à leurs fibres. L'endive se conserve très bien au frais. **L'astuce pour enlever l'amertume est de la couper et la laisser tremper 2 à 3 minutes dans de l'eau fraîche.**

LE PRODUCTEUR

La 3^e génération de Pasche à Thierrens a fait du domaine LE spécialiste de la production d'endives.

Sébastien Pasche est à la tête de l'exploitation, dans lequel son père Jean-Louis et son oncle ont introduit la production d'endives 1977.

Avec plus 250 tonnes par an, sur 12 ha, le domaine Pasche est le plus gros producteur d'endives du pays. 5 variétés y sont cultivées, dont la plus répandue, la Topscore, mais également une exclusivité nationale avec la variété Mont-Blanc, d'une très grande finesse de goût.

Le domaine produit également de la pomme de terre, des céréales et avec son élevage de vaches, géré par un collègue, fournit du lait pour la fabrication du gruyère. Sébastien, Franziska, son épouse et leurs 4 enfants, dont certains se forment, apprécient de se retrouver autour d'un plat d'endives au jambon. Sébastien Pasche apprécie l'endive « à toutes les sauces » et rappelle de ne surtout pas l'associer au rampon ou doucette, ni même, si cela peut surprendre, au thé à la menthe, deux ingrédients qui font ressortir l'amertume.



Sébastien Pasche

Thierrens, VD



LA LÉGENDE RACONTE QUE L'ENDIVE SERAIT NÉE PAR HASARD.

Au milieu du 19^e siècle, soucieux d'échapper à l'impôt, un paysan belge aurait caché dans sa cave ses racines de chicorée. Or, après environ trois semaines, la plante avait poursuivi sa croissance, pour donner un bourgeon d'un joli blanc nacré. L'endive était née.



CONSOMMATION

De décembre à mars