

L'endive (*Cichorium Intybus* var. *foliosum* L.) kǔ jù 苦苣

Les meilleurs aliments en diététique chinoise (pour ceux qui sont énervés)

Ou Chicon, ou chicorée witloof, mêmes propriétés que les chicorées scaroles et frisées (*Cichorium endivia* L.).

65 variétés, les meilleures sont : la « Normale », la Barbe de capucin, la Rossa Italia, la Rouge de Vérone... Récolte en hiver.

Il y a aussi la chicorée à café (*Cichorium intybus* var. *sativum*).

Couleurs Blanche, Jaune/Verte (Métal, Terre, Bois); Rouge (Feu, Cœur)

Saveur Amère (Cœur/Intestin grêle) (plus c'est amer, mieux c'est!)

Nature Froide : (action anti-inflammatoire)



Draine la Chaleur du Bois (Foie/Vésicule Biliaire) irritabilité, énervement, conjonctivites, blépharites, jaunisses, gueule de bois, prévention d'AVC...

Draine la Chaleur du Cœur et du Sang;

Draine la Chaleur des voies urinaires (Cystites, oliguries, stranguries...)

Draine la Chaleur de l'Estomac et Rate (Apthes, acidités, brûlures, gastrites, constipations...)

Contre-indiquée si vide de Qi, de Yang de la Rate, de Froid.

Recettes :

Gratin jambon-béchamel ;

Braisées lardons- porto ;

En salade avec noix pommes, raisins secs et sauce au chèvre frais ... ou noix-fromages bleus...

Assiette florale, avec les pétales d'endives dans lesquelles on rajoute une préparation thon œuf : le jaune mayonnaise, le reste en œuf mimosa. Finir la déco avec tomates cerise, ciboulette, un peu de mâches ou de roquette selon la poésie du moment.

Copie de la Salade lyonnaise (lardons fumées , oeuf)en remplaçant la salade verte par les chicons .

Ces préparations atténuent l'amertume de l'endive.

Braiser les endives puis créer une tatin d'endive avec un peu de sucre pour caraméliser, un peu d'échalottes, etc, avec ce qu'on aime manger : une tatin d'endive jyfoutou ou fourzitout

Avec fromage pommes noix et mangue