



[< retour](#)

## Fruits et légumes

# Radicchio

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

### Saisonnalité :

jan fév mar avr mai jui jui aoû sep oct nov déc

**Type :** Feuilles (Epinard, Oseille, Salade...)

**Poids moyen :** 250g

Le radicchio est une variété de chicorée rouge. Le radicchio possède des feuilles d'abord vertes, qui rougissent lorsque la température fraîchit. Le radicchio peut avoir la taille d'une laitue Boston ou d'une endive. La saveur est légèrement amère et légèrement acidulée.

**Il remplace ou accompagne l'endive et la scarole dans la plupart des recettes.**

## VARIÉTÉS

Les feuilles de certaines variétés demeurent vertes malgré le froid ou ne s'ornent que de petites taches roses ou rouges. La variété de radicchio la plus connue possède des feuilles rondes et brillantes, de couleur rouge foncé aux nervures blanches.

## COMMENT CHOISIR ?

Rechercher un radicchio à la base ferme et intacte, et aux feuilles compactes, bien colorées et sans décoloration brunâtre à leur pointe.

# QUE FAIRE AVEC ?

Le radicchio se mange cru ou cuit. Cru, il est très décoratif et peut servir comme saladier pour recevoir crudités, olives, fromage, salade de pommes de terre, salade de riz, fruits, etc. Il ajoute une note croquante et colorée aux salades. Puisque sa saveur est passablement amère, il convient de le combiner à d'autres laitues pour l'apprécier pleinement. Cuit, il colore soupes, riz, légumineuses, pâtes alimentaires, omelettes, tofu. Il peut aussi être cuit entier à la broche.

# COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver le radicchio au réfrigérateur. Le mettre dans un sac de plastique perforé sans le laver, il se gardera environ 1 semaine. Il est plus savoureux et plus ferme cependant s'il est consommé sans délai.

# VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Le radicchio contient de l'acide folique, du potassium, du cuivre et de la vitamine C. On le dit apéritif, dépuratif, diurétique, stomachique, reminéralisant et tonique.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
23 kcal	1,43 g	4,48 g	0,25 g	13,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
19,00 mg	22,00 mg	0,06 g	40,00 mg	0,60 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
0,90 g	0,34 mg	0,62 mg	0,57 mg	0,14 mg
vitamin B1				
0,02 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

# HISTOIRE

Plante potagère originaire du nord de l'Italie, de la province de Veneto, cultivée depuis dans le midi de la France. Il est cultivé en Italie depuis le XVIème siècle et ce pays en est le principal producteur.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15969>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15969>