



[< retour](#)

*Fruits et légumes*  
**Scarole(s)**



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



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

**Poids moyen :** 530g

Salade à grandes feuilles ondulées très croquantes, la scarole est de la même famille que la chicorée, dont elle a le goût amer.

Essentiellement européenne, on la consomme crue en salade ou braisée à la mode italienne.

Pour atténuer l'amertume de la scarole, la tremper dans de l'eau glacée pendant une dizaine de minutes avant de l'essorer et de la cuisiner.

## VARIÉTÉS

Batavia améliorée, blonde à cœur plein, cornet d'Anjou, géante maraîchère, grosse de Limay... les variétés de scarole sont nombreuses et restent essentiellement locales. Toutes dérivées de la chicorée, elles ont en commun une légère amertume et leur texture très croquante.

## COMMENT CHOISIR ?

La scarole s'achète en grandes surfaces et chez les primeurs. Elle doit être bien verte donc éviter les feuilles flétries et jaunâtres.

## QUE FAIRE AVEC ?

En salade, la scarole est délicieuse avec des croûtons et une vinaigrette parfumée à l'ail et à l'huile d'olive, avec quelques anchois et des morceaux de tomate séchée. Son amertume se complète bien avec la saveur des agrumes (orange, pamplemousse) en jus ou en zeste. Sautée avec du beurre, elle accompagnera très bien les grillades et le poulet rôti. En Italie, les pizaiolos marient le goût de la scarole légèrement amère avec la saveur salée des anchois et des câpres pour une garniture de pizza étonnante.

## COMMENT PRÉPARER ?

Entourée de bacon, la scarole peut être braisée au four comme des endives, pendant environ 30 minutes. Elle peut aussi être cuite à la vapeur, ou ajoutée dans une soupe et cuite simplement dans du bouillon.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Lavée et essorée, placée dans un sac de congélation au bas du réfrigérateur. Pas d'emballages hermétiques qui peuvent l'empêcher de respirer.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La scarole est une excellente source de potassium, d'acide folique (vit. B9) et de vitamine A. Elle est particulièrement riche en oligo-éléments, dont le zinc et le cuivre. Autant de raison de ne pas s'en priver, puisqu'elle est très légère en calories !

calories

protéines

glucide

lipide

magnesium

**17**  
kcal

calcium

**65,50**  
mg

fibre

**3,10**  
g

vitamin  
B1

**0,09**  
mg

**1,40**  
g

sodium

**16,00**  
mg

cuivre

**0,10**  
mg

**0,95**  
g

acides  
gras  
saturés

**0,05**  
g

zinc

**0,79**  
mg

**0,25**  
g

phosphore

**34,00**  
mg

fer

**0,83**  
mg

**14,00**  
mg

sucre

**0,70**  
g

manganèse

**0,42**  
mg

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Originaires de la région méditerranéenne, la chicorée et la scarole furent d'abord considérées comme des plantes médicinales par les Romains et les Grecs avant d'être consommées dès le XVème siècle.

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

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16063>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16063>