

# VIANDE AUX CHICONS A LA BIÈRE

par Carole EQUETER



🕒 45' 👤 4 pers.

€ ●●● 😊 ●●○○○

## Ingrédients:

- 1 kg de chicons (pleine terre)
- 250 g de lardons fumés (facultatif)
- 33 cl de bière
- du liant instantané pour sauce
- 2 cuillères à soupe de paprika
- sel, poivre

suite de la recette



Retrouvez les producteurs du Hainaut et leurs meilleurs produits de bouche sur [www.hainaut-terredegouts.be](http://www.hainaut-terredegouts.be) et sur 



Les chicons à la bière peuvent accompagner tous les types de viande (bœuf, porc, volaille, gibier,...).

Afin de relever les saveurs, vous pouvez faire mariner (quelques heures ou mieux, durant une nuit) le bœuf ou le porc préalablement coupé en morceaux dans de l'huile additionnée de vinaigre de Xérès, une échalote, des gousses d'ail écrasées, du sel, du poivre et du laurier.

### Préparation:

Selon votre désir d'obtenir un résultat plus léger ou plus corsé, optez pour une bière blonde, ambrée ou brune. Vous n'aurez que l'embaras du choix parmi le large panel de bières artisanales brassées avec sagesse à deux pas de chez vous.

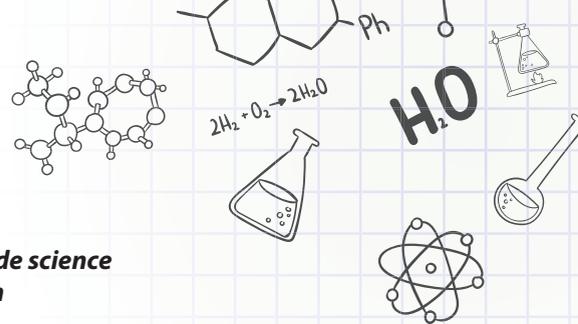
1. Lavez les chicons et ôtez l'extrémité de leur pied.  
Détaillez-les grossièrement en tronçons de 1 centimètre environ.
2. Faites fondre un peu de beurre dans une casserole.  
Jetez-y les chicons et faites-les revenir quelques instants.
3. Ajoutez la bière et, éventuellement, les lardons que vous aurez faits rissoler au préalable.
4. Laissez le tout mijoter à feu doux durant 30 minutes.

### Idée accompagnement: une véritable purée

Faites cuire des pommes de terre farineuses. Ecrasez-les et mélangez-les avec une grosse noix de beurre, un œuf, du sel, du poivre et de la muscade.

Editrice responsable: Nathalie QUEVY -

Province de Hainaut-Hainaut Développement - boulevard Initialis 22 à 7000 Mons -  
impression sur papier FSC ou équivalent - Ne pas jeter sur la voie publique



## Une pincée de science sur le chicon

La photosynthèse est une réaction qui permet, grâce à l'énergie lumineuse, de fabriquer de l'énergie. En absence de lumière, celle-ci ne peut donc pas avoir lieu. Les plantes photosynthétiques sont dotées de véritables «panneaux solaires» que sont les chloroplastes. Les chloroplastes sont des structures qui renferment, comme leur nom l'indique, la chlorophylle, un pigment de couleur verte qui est capable de capter l'énergie lumineuse.

La chlorophylle est donc indispensable à la réalisation de la photosynthèse. Mais, comme tout élément du vivant, la fabriquer représente un coût pour la plante. Dès lors, à quoi bon la fabriquer si elle ne sert à rien? C'est pour cette raison que le chicon mais aussi l'asperge blanche ne se «fatiguent» pas à fabriquer de la chlorophylle s'ils sont privés de lumière lors de leur culture.

Carole EQUETER  
[www.carole-equeter.com](http://www.carole-equeter.com)



présent sur



[www.hainaut-developpement.be](http://www.hainaut-developpement.be)

0800 15 500 (numéro gratuit)

Province de Hainaut -  
Hainaut Développement  
Parc scientifique Initialis  
boulevard Initialis 22 - 7000 MONS  
[info@hainaut-developpement.be](mailto:info@hainaut-developpement.be)