

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 25 (1995)  
**Heft:** 5: Spécial Sion

**Artikel:** Mademoiselle Chicorée  
**Autor:** Vincent, Paul  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-828933>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

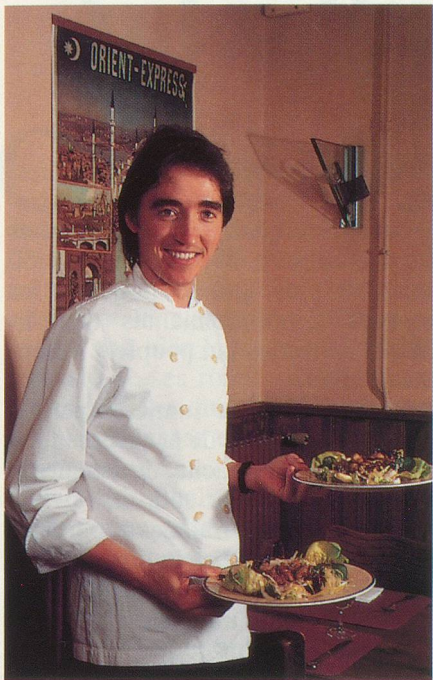
### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 09.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





Jean-Michel Théler: il ira loin!

pour voler de ses propres ailes aux portes de Sion. «J'ai eu le coup de foudre pour La Sitterie, c'est l'idéal de débiter dans une très petite structure». Aux trente places du restaurant, il faut ajouter, durant les beaux jours, quarante sièges sur la délicieuse petite terrasse ombragée.

Le jeune patron, qui a sacrifié la musique pour son métier (disons qu'il a préféré ses pianos à la batterie), trouve, dans le plaisir des clients, sa plus grande satisfaction. «Même si je suis amateur de gastronomie, j'apprécie énormément la préparation de mets plus simples comme le pot-au-feu, le cassoulet ou les tripes...»

Il n'y a pas d'âge pour se retrouver à La Sitterie. A midi et le soir, les étudiants y côtoient les retraités. Les uns comme les autres apprécient l'atmosphère exceptionnelle de l'endroit. Et surtout la cuisine particulièrement raffinée du patron.

Rémy Jottet

Photos Yves Debraine

**Café de La Sitterie,  
route du Rawyl 41, Sion.  
Fermé le dimanche.  
Tél. 027/22 09 98.**

## Mademoiselle Chicorée

*La chicorée, qui fait partie de la famille des Composées, a donné naissance à des quadruplés: la chicorée sauvage (laideron), celle de Bruxelles, la chicorée endive (frisée et scarole) et la chicorée à café.*

Intéressante pour sa racine autant que pour ses feuilles, Mademoiselle Chicorée a une belle dot. On trouve un principe amer qui lui donne son originalité, l'azote de l'albumine. Un capital d'hémoglobine, le fer. Des toniques musculaires, des sels de potasse. Du sucre et un troussseau de vitamines: la C qui tue les toxines, la K qui arrête les hémorragies et la P, moins importante. La racine possède, en plus, un petit capital de glucide proche de l'amidon: l'inuline.

La chicorée à café (chicorée de Brunswick et de Magdebourg) a une racine également intéressante pour obtenir des boissons hygiéniques et rafraîchissantes. La chicorée à café a plus de valeur alimentaire que le café et évite l'intoxication caféinique. Mais elle est méprisée sur le plan de la saveur par les inconditionnels du percolateur.

### Le café du sage

La chicorée, de préférence sauvage, ne sort de la cuisine que pour entrer dans la tasse de pharmacie. Avec une bonne volonté évidente, en décoction, en extrait, en infusion, en sirop, feuille, jus, racines.

La chicorée est un apéritif antianémique. Elle est bonne pour l'estomac (atonie gastrique), pour le foie (congestion hépatique et calculs biliaires) et pour les reins (infections urinaires). Les feuilles fraîches, en infusion (25 g par litre d'eau, une tasse avant chaque repas) procurent une cure de sang. La chicorée le purifie depuis l'Antiquité. Si l'on prend

deux tasses à jeun le matin, la cure devient, en prime, un remède naturel contre la constipation.

Le jus de la chicorée est diurétique, laxatif et reminéralisant. A la campagne, on écrase quatre sortes de feuilles fraîches: cresson, fume-terre, laitue et chicorée, dont on mélange les sucs à parties égales. Ce sont les «trois mousquetaires» du réconfort végétal.

Dépuratif idéal pour les enfants, la chicorée (même endive) devient un sirop: 100 g de sucre blanc pour 100 g de jus de chicorée. Quand le liquide a acquis la langueur sirupeuse, on l'administre deux fois par jour, à la dose d'une cuillère à café.

### Pour diabétiques

La chicorée est recommandée aux diabétiques. Elle augmente au moins de 20% les effets hypoglycémisants. La racine, en décoction, a plus d'effet que les feuilles, surtout pour les affections hépatiques (insuffisances biliaires, coliques hépatiques, ictère).

Les guérisseurs de Rhône-Alpes font bouillir 20 à 30 g de racines dans un litre d'eau pendant 5 min. Il faut infuser 15 min. et recommander d'en boire une tasse trois fois par jour avant les repas. Mais c'est surtout en succédané de l'«arabica» que la racine est utilisée pendant les périodes de disette.

Ne torréifie pas la chicorée qui veut. Il faut savoir sécher les racines, les griller pour transformer la réserve d'inuline en fructose, les caraméliser, les raffiner, procéder au refroidissement (7 minutes), les concasser et les emballer. La chicorée à café se sème en avril et se récolte en octobre. En remplacement du café, la chicorée à la dose de 50 g infusés dans un litre d'eau.

Café de remplacement, mais tonique amer et reconstituant, antianémique pour l'estomac, le foie, les reins, anticonstipation, reminéralisant, la chicorée est une amie des globules rouges.

Paul Vincent