

# C'EST DE SAISON (ET C'EST BON) !



# ZOOM SUR L'ENDIVE

## Comment les choisir :

Choisissez des endives fermes, les feuilles bien serrées, blanches et avec la pointe légèrement jaune. La base doit être la plus blanche possible, car c'est signe de fraîcheur.

## Comment bien les conserver :

Conservez vos endives 6 jours dans le bac à légume du réfrigérateur, en les enveloppant dans du papier absorbant Tenez-les éloignés de la lumière, car cela les fait verdir et gagner en amertume·

## Comment les préparer :

A l'aide d'un couteau, coupez la base des endives, puis retirez les premières feuilles si elles sont abimées· Et si vous souhaitez limiter son amertume, l'idéal est de prélever un petit « cône » à la base des endives· Vous pouvez ensuite les couper selon les besoin de la recette·

ASTUCE : versez un peu de jus de citron sur vos endives coupées afin d'éviter qu'elles ne noircissent

### Comment les cuire :

Il est possible de consommer les endives crues, mais également de les faire cuire :

- 20 minutes à la poêle
- 10 minutes à la vapeur
- 20 minutes à l'eau bouillante
- 5 min au four à micro-ondes, pour les plus pressés
- 20 min au four (après les avoir fait cuire à la vapeur) pour un plat « d'endives au gratin »·

ASTUCE : Afin de réduire la légère amertume qui peut parfois ressortir, ajoutez du sucre, de la cassonade ou du miel lors de la cuisson

## Comment les accommoder ?

- A l'apéritif, utilisez les feuilles de l'endive comme des toasts, en barquettes fraiches et croquantes, à garnir selon vos goûts
- En gratin, cuites entières à la vapeur, puis enveloppées dans du jambon, nappées de béchamel et parsemées de gruyère.
- En salade, coupées en lamelles et agrémentées, selon vos goûts, de fruits secs (NOIX, raisins secs, etc), dés de fromages (roquefort, emmental, etc), morceaux de fruits (pomme, clémentine, kiwi) ou de légumes (betterave, avocat, etc) ou encore de morceaux de viande (jambon, poulet) ou de poisson (hareng, saumon, etc).
- En accompagnement de viande ou poisson, braisées, coupées en 2 ou en lamelles, et cuites à la poêle avec un peu de beurre, de miel (ou de sucre) et éventuellement de jus d'Orange.
- En velouté, mixées avec des pommes de terre ou de la crème pour en adoucir le goût·
- Simplement cuites à la vapeur, elles constituent une garniture légère pour une viande ou un poisson.



# C'EST DE SAISON (ET C'EST BON) !



# ZOOM SUR L'ENDIVE

## LE COIN DES RECETTES

#### Barquette d'endive aux rillettes de thon « maison »

Ingrédients: 2 endives, 1 petite boite de thon au naturel, 3 c· à s de crème fraîche, 1/2 citron, persil ou ciboulette

Je retire délicatement les feuilles des endives· Je presse le citron· J'égoutte le thon· Dans un grand bol, je réduis le
thon en miettes à l'aide d'une fourchette· J'ajoute la crème, le jus du citron, du sel et poivre et je mélange bien· Je
garnis chaque feuille d'endive avec cette préparation· Je décore chaque barquette avec un peu de ciboulette ou de
persil·

#### Velouté d'endives

Ingrédients pour 4 personnes : 500g d'endives, 3 poireaux, 3 pommes de terre, 50g de beurre, 1 L de lait, 1 cuillère à café de sucre, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, Sel, poivre + facultatif : curry

Je coupe mes endives en rondelles. Je lave mes pommes de terre et mes poireaux, et je les coupe en morceaux. Je fais revenir dans une sauteuse mes endives et mes poireaux, avec le beurre et le sucre, et laisse cuire quelques minutes jusqu'à ce que les légumes soient fondants. J'ajoute mes pommes de terre, je sale, poivre et je mets du curry selon mon goût. Je verse le lait et je laisse cuire 30 minutes environ. Je mixe et j'ajoute la crème fraîche.

### Club sandwich endives-jambon

<u>Ingrédients pour 4 personnes :</u> 3 endives, 12 tranches de pain de mie, 100 g de fromage frais, 20 cl de crème liquide, 3 tranches de jambon, ciboulette (ou persil), sel et poivre

Je coupe les endives en très fines lamelles. Je coupe la ciboulette (ou persil) à l'aide de ciseaux. Dans un saladier, je mélange le fromage frais, la crème, la ciboulette, du sel et du poivre. J'y ajoute les endives et je mélange bien. Je répartis cette préparation sur 6 tranches de pain de mie. Je dépose ensuite une demi-tranche de jambon sur chaque tartine. Je referme avec une tranche de pain, puis je coupe ces sandwiches en diagonale afin d'obtenir des triangles.

#### Tarte tatin aux endives

<u>Ingrédients :</u> 1 pâte brisée (ou feuilletée), 4 à 5 endives, 50g de beurre, 1 cuillère à soupe de cassonade, facultatif : 150g de maroilles ou de chèvre

Je retire les premières feuilles des endives, et je les coupe en 2 dans le sens de la longueur (ou en rondelles selon mes goûts). Je les fais revenir dans une sauteuse, avec le beurre et la cassonade, du sel et du poivre selon mes goûts. Je laisse cuire une dizaine de minutes. Lorsque les endives sont devenues molles et commencent à dorer, je stoppe la cuisson. Je préchauffe le four à 200°C. Je coupe le maroilles en lamelles. Je les répartis dans un plat à tarte (graissé ou garni d'une feuille de papier cuisson si nécessaire). Je recouvre avec les endives cuites en essayant de bien les disposer (pour une plus belle présentation). Je dispose la pâte brisée par-dessus, en veillant à bien enfoncer les bords vers le fond du plat. Je fais quelques petits trous dans la pâte à l'aide de la pointe d'un couteau. Je mets le plat dans le four et laisse cuire pendant 15 à 20 minutes : la pâte doit avoir pris une belle couleur légèrement dorée. Je laisse refroidir la tarte quelques minutes avant de la retourner.

Pour en savoir plus, rendez vous sur : <u>www.terredopale.fr</u> et <u>www.horizonalimentaire.fr/reste</u> Ecopôle alimentaire - 800, rue du Pont d'Oye - 62162 Vieille Eglise - tél· 03 21 34 08 42