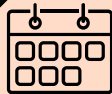


L'**endive**, ou la chicorée de Bruxelles, appelée aussi chicon, est une variété de chicorée amère.



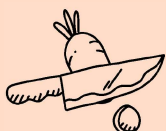
La pleine saison est de octobre à avril.



Avec +/-20 Kcal par 100g, les endives ont une faible valeur énergétique... Pas étonnant puisqu'elles renferment 94g d'eau/100g ! En plus des fibres, vitamines, oligo-éléments et minéraux, elles contiennent des polyphénols (= substances aux effets antioxydants, c'est-à-dire qui jouent un rôle "protecteur" pour nos cellules).



Les endives se conservent dans un endroit sombre et frais, par exemple, dans le bac à légumes du réfrigérateur pendant 6-7 jours, dans un sac en papier ouvert ou dans un sac en plastique perforé. Elles verdiront rapidement si elles sont exposées à la lumière, ce qui entravera alors leur fraîcheur et leur croquant.



Peu de légumes sont aussi faciles à préparer ! Conditionnées pour être prêtes à servir, les endives demandent à peine quelques gestes :

- à l'aide d'un couteau, couper à quelques millimètres de la base.
- ôter les premières feuilles.
- prélever un petit cône à la base si l'on souhaite diminuer l'amertume.

A l'apéritif, les feuilles peuvent s'utiliser comme des toasts frais et croquants à garnir avec des purées végétales (caviar d'aubergine...), du fromage frais ou encore des crevettes ou du saumon fumé.



A la vapeur

10 min

Placez-les bien serrées et arrosez-les d'une cuillerée d'eau ou bouillon.

A l'eau bouillante

20 min

Pour des endives fondantes ou al dente ! Ajoutez un fond d'eau et quelques éclats d'ail.

A la poêle

15 à 25 min

Au four

20 min

Après cuisson à l'eau ou à la vapeur (ex : chicons au gratin)



Tartiflette d'endives

Pour 2 personnes

- 500g d'endives
- 100g d'allumettes de bacon
- 50 ml crème fraîche (à 20% MG)
- 1 oignon
- 50g de fromage type reblochon
- 1/2 càc de sucre roux
- 2 càc de vinaigre de cidre (ou jus de citron)
- Sel & Poivre
- Huile d'olive

Voici 2 recettes aux saveurs bien différentes, une en version CUIITE et une en version CRUE !

Rincer les endives et en couper la moitié en deux dans le sens de la longueur et émincer l'autre moitié. Eplucher et émincer l'oignon.

Préchauffer le four à 180°C.

Faire chauffer 1 càc d'huile dans une poêle. Y déposer les moitiés d'endives, côté bombé vers le haut. Les faire revenir 5 minutes à feu moyen, en y ajoutant le sucre, 1càc de vinaigre (ou citron) et du sel. Les retourner et laisser cuire encore +/-8-10 minutes. Réserver sur une assiette.

Dans la même poêle, dans un filet d'huile, faire revenir l'oignon, les endives émincées, les allumettes de bacon et la 2ème càc de vinaigre (ou de citron). Mélanger et laisser cuire environ 8-10 minutes, jusqu'à ce que le liquide rendu par les légumes soit évaporé. Poivrer, ajouter la crème et mélanger.

Verser cette préparation dans un plat allant au four.

Disposer les demi endives dans le plat contenant la préparation (crème, endives, bacon). Couper le fromage en lamelles et les intercaler entre les demi endives.

Enfournez pour +/- 15-20 minutes de cuisson.

Pour 2 personnes

- 1 orange
- 1/2 pamplemousse
- 3 endives
- 1 poignée de salade de blé
- 1 petit oignon rouge
- 150g de lentilles (cruées)
- 5-6 feuilles de basilic
- 2-3 noix
- 2 càc d'huile d'olive
- 1 càc de moutarde
- 1 càc de vinaigre de vin blanc
- Les graines d'1/2 grenade
- 1càc rase de graines de moutarde
- Sel et poivre

Salade d'endives, lentilles et agrumes

Prélever les suprêmes de l'orange et du pamplemousse et réserver le jus pour la vinaigrette. Emincer grossièrement les endives et plus finement l'oignon.

Cuire les lentilles selon les instructions (ou utiliser des lentilles cuites).

Dans un saladier, mélanger les suprêmes d'agrumes, les endives, la salade de blé, l'oignon et les lentilles refroidies.

Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile, la moutarde, le vinaigre, le jus des agrumes et les graines de grenade et de moutarde. Ajouter la vinaigrette à la salade, mélanger et rectifier l'assaisonnement. Garnir avec quelques feuilles ciselées de basilic et noix concassées. Réserver au frais le 1/2 pamplemousse et la 1/2 grenade restants pour une collation le lendemain !

