

L'endive

Peu calorique, ce légume d'hiver est riche en vitamine B9 !

Santé :

- Gorgée d'eau (95%), l'endive est un très bon diurétique en permettant l'élimination des toxines dans votre organisme
- Ce légume s'intègre parfaitement à un régime hypocalorique car il n'apporte que 17kcal pour 100g et 0,2g lipides pour 100g
- Avec 2g de fibres pour 100g, l'endive améliore la digestion et régule le transit intestinal

Astuce anti-gaspi :

- Dans vos quiches, vous pouvez remplacer vos légumes habituels par l'endive que vous aurez coupé en lamelles et fait revenir dans un peu d'huile avec de l'oignon émincé et de l'ail
- Déclinez votre recette de pudding en version salée avec vos restes de pain, de fanes de légumes et d'endives coupés en lamelles. Prévoir 150 à 250 g d'endives en fonction du nombre de personnes
- Remplacer vos toasts par des feuilles d'endives qui feront des cuillères apéritives du plus bel effet



Comment la cuisiner - En un clin d'œil

- ✓ Crue, cuite, braisée, rissolée, en soupe, en salade ou en gratin, on aurait tort de s'en priver
- ✓ Crue : en salade avec des noix, du fromage et de la pomme ou comme barquettes pour l'apéritif en garnissant les feuilles avec des rillettes de thon ou du fromage

Astuce : Pour la rendre moins amère

- enlever le cône (responsable de l'amertume) à la base de l'endive, faire tremper quelques minutes les feuilles dans de l'eau citronnée, rincer, égoutter. Elles sont prêtes à l'emploi
- ajouter 1 morceau de sucre ou 1 càc de miel ou 2 rondelles de citron lors de la cuisson
- garnir la base évidée de mie de pain ou mettre une tranche de pain dans la sauteuse lors de la cuisson (le pain va absorber l'amertume)

Endives braisées au jus d'orange

Pour 4 personnes : 6 endives, 25g de beurre, 100ml de jus d'orange, 1 cuillère à café de sucre

Dans une poêle, faire fondre un peu de beurre. Ajouter les endives et les faire dorer sur toutes les faces. Quand elles sont bien colorées, ajouter 10 cl de jus d'orange, couvrir et laisser cuire 20 minutes à feu doux. Ensuite, s'il reste un peu de liquide, découvrir et laisser cuire 5 minutes supplémentaires à découvert, toujours à feu doux. Par contre, s'il manque du liquide en fin de cuisson, rajoutez-en un petit peu. Tout dépendra de la qualité de vos endives.

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne, entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrute régulièrement.

<https://cocagnehaute garonne.org/>



Cuisinons les légumes BIO et de saison !

Mars 2022

Si vous aimez vos endives un peu caramélisées, saupoudrez une cuillère à café de sucre pour 2 endives au début de la cuisson quand vous les faites colorer.

Gratin d'endives au jambon

Pour 4 personnes : 4 endives, 4 tranches de jambon, 30g de beurre, 50g de farine, 50 cl de lait (de vache, d'avoine, de riz ou de soja pour une version végétale), fromage râpé, sel, poivre

- Préchauffez le four à 200°C
- Rincez vos endives, ôtez les cônes et faites-les cuire à la vapeur 10 minutes en cocotte à feu moyen, elles doivent garder une texture croquante. Enroulez chaque endive dans une tranche de jambon puis placez-les dans un petit plat à gratin.

• Préparation de la béchamel :

A feu moyen, faites fondre le beurre dans une casserole puis ajoutez la farine en mélangeant au fouet. Ajoutez ensuite le lait petit à petit, en mélangeant régulièrement. Quand la béchamel a une consistance onctueuse, placez-la hors du feu et ajoutez la moitié de l'emmental râpé. Salez et poivrez. Versez la béchamel de manière à recouvrir entièrement les endives enroulées et parsemez l'emmental restant. Enfourez pendant 20 minutes, et sortez dès que le fromage est bien grillé.

Laissez tiédir quelques minutes, puis dégustez !

Variante : Vous pouvez remplacer le jambon par une crêpe ou 2 feuilles de brick

Velouté d'endives à l'ail

Pour 4 personnes : 4 endives, 1 échalote, 2 têtes d'ail, 5g de beurre, 1 cuillère à soupe de sucre de canne, 1 litre d'eau, 1 cube de bouillon, 1 pomme de terre, 10cl de crème fraîche, du sel et du poivre

1. Rincez vos endives, ôtez les cônes et hachez-les très grossièrement. Pelez et hachez finement l'échalote. Épluchez puis dégermez les gousses des 2 têtes d'ail. Dans une cocotte ou une grande casserole, faites revenir l'échalote émincée avec une noisette de beurre durant quelques minutes à feu moyen, elle doit colorer très légèrement. Ajoutez ensuite vos endives ainsi qu'une cuillère à soupe de sucre de canne. Salez et poivrez. Laissez caraméliser quelques minutes. Ajoutez un litre d'eau, le cube de bouillon de volaille et portez rapidement à ébullition.
2. Épluchez puis coupez la pomme de terre en gros morceaux et ajoutez-la avec les gousses d'ail. Laissez le tout cuire 20 minutes à feu moyen. Ajoutez ensuite 10 cl de crème à la préparation et mixez 30 secondes pour obtenir une belle texture veloutée.
3. Dressez votre velouté dans un bol en ajoutant une petite cuillère de crème. Décorez à votre convenance.

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne, entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrute régulièrement.

<https://cocagnehautegaronne.org/>