



Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison !

28 février 2023

Cette semaine focus sur deux légumes d'hiver méconnus : l'**endive** et le **poireau**. Un peu amère crue, l'endive devient douce et fondante une fois cuite. Quant au poireau, il se mange des pieds à la tête : il serait dommage de jeter le vert...

Gorgés d'eau et de fibres, ces deux légumes facilitent la digestion et l'élimination des toxines. Et comme tous les légumes frais, ils sont pleins de vitamines.

Attention, ces deux légumes réduisent beaucoup à la cuisson.

Endives braisées au jus d'orange

Couper les endives et enlever le pied qui apporterait de l'amertume. 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. S'il reste un peu de liquide, découvrir et laisser cuire 5 minutes supplémentaires à découvert.

Ces endives braisées sont délicieuses accompagnées d'une céréale : riz, blé, quinoa, sarrasin...

Fondue de poireaux

Laver les poireaux et les couper en rondelles (le vert comme le blanc peuvent être utilisés).

Dans une poêle ou une sauteuse, les faire revenir dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, à feu moyen, en ajoutant une pincée de sel et des herbes aromatiques (thym, origan, etc.). Laisser le plus possible le couvercle, de manière à éviter que le jus et les saveurs ne s'évaporent : ne soulever le couvercle que pour remuer de temps en temps et ajouter un fond d'eau si les légumes commencent à accrocher. Laisser cuire ainsi 10 à 15 minutes.

En fin de cuisson ajouter de la crème fraîche ou de la crème végétale.

Cette fondue peut être dégustée en accompagnement d'une céréale et/ou d'une légumineuse cuite. Elle peut aussi être déposée sur un fond de tarte et recouverte de fromage râpé et/ou d'un appareil à quiche.

La quiche à l'endive... testée et approuvée par les enfants !

1. Couper les légumes



Coupez vos endives en lamelles puis les laver.

2. Les cuire



Mettez vos endive à cuire avec un fond d'huile et les caraméliser comme des oignons.

3. Réaliser la pâte express

Dans un saladier mélanger 100 ml d'eau avec 75 g d'huile et une pincée de sel.

Rajouter 250 g de farine et mélanger rapidement, sans trop pétrir la pâte.

Étaler la pâte dans le plat beurré et fariné.

Précuire la pâte 10 min au four à 180°C

4. Faire un appareil à quiche

Un appareil à quiche est à base d'œuf et de crème. On ajoute ensuite ce que l'on veut : fromage, épices, herbes aromatiques ...

Compter 3 à 4 œufs pour 250 ml de crème

4. Finir la cuisson

Une fois la pâte précuite, la garnir avec les endives caramélisées, puis recouvrir avec l'appareil. Remettre au four pour environ 20 min à 180°C

Astuce et petits plus :

- L'appareil à crème prise (crème fraîche + œuf) marche aussi très bien avec les crèmes végétales du commerce ou faite maison (voir le feuillet recettes du 24 janvier), ou avec un reste de purée à la place de la crème
- Cette recette de quiche marche bien avec les autres légumes du panier : poireaux (blanc et vert), blettes, courges... : comme pour les endives les faire précuire (revenus dans l'huile) avant de les poser sur la pâte à tarte.



Avec vos légumes de cette semaine la quiche peut être réalisée avec :

Panier du Girou : Blettes, Betteraves, Endives

Panier du Ricotier : Poireaux, Carottes

Panier du Volvestre : Poireaux, Courges

Retrouvez plus de recettes sur : <https://cocagne-alimenterre.org/nos-recettes-par-saison/>

et le contenu de votre panier sur

<https://girou.cocagnebio.fr> ou <https://ricotier.cocagnebio.fr> ou

<https://volvestre.cocagnebio.fr>