

Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison



19 décembre 2023

Les endives

A l'honneur cette semaine, l'endive ! Appelée également par nos amis du Nord le chicon, l'endive fait partie de la famille des chicorées.

Santé: c'est un légume-feuille riche en fibres et en nutriments (potassium, magnésium, zinc, sélénium et calcium), elle est dotée de propriétés antioxydantes et améliore la santé cardio-vasculaire.

L'amertume provient de la base de l'endive (environ 1cm), que vous pouvez ôter à l'aide d'un couteau si vous le souhaitez. Cependant, les notes amères facilitent grandement la digestion.

Conservation: crue, conservez-la jusqu'à 6 jours dans le frigo, à l'abri de la lumière, enveloppée dans du papier absorbant ou sac type craft.



Barquette d'endives aux lentilles corails

1 endive, 100 g de lentilles corails, 50 g de fromage blanc, sel, poivre, épices et/ou herbes aromatiques.

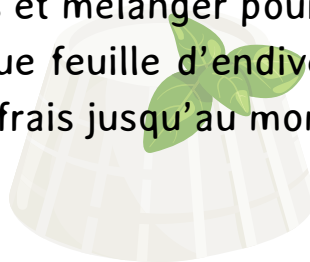
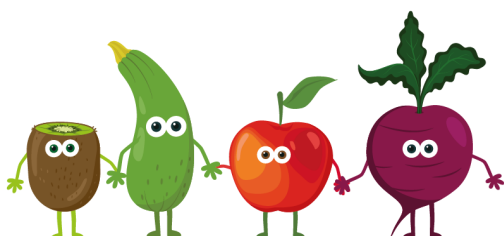
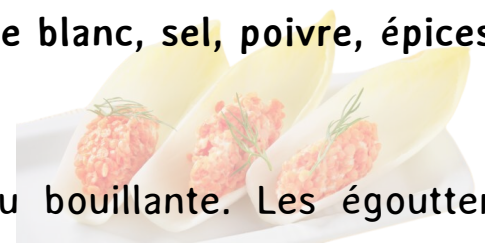
Faire cuire les lentilles pendant 15 mn dans l'eau bouillante. Les égoutter lorsqu'elles sont cuites.

Laver et couper le pied de l'endive, puis détacher les feuilles de son cœur.

Battre le fromage dans un bol avec du sel, du poivre et des herbes aromatiques type ciboulette.

Ajouter les lentilles égouttées et mélanger pour bien amalgamer le tout.

Pour finir, dresser dans chaque feuille d'endive une petite quenelle du mélange fromage lentille. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.



Tarte tatin d'endives au chèvre

1 pâte express*, 50 g de beurre, 1 bûche de chèvre, 5 endives, 1 cuillère à café d'herbes de Provence, 1 cuillère à soupe de sucre, sel, poivre.

Préparer la pâte express.

Couper en 4 les endives dans le sens de la longueur. Avec la moitié du beurre, faire revenir dans une poêle les endives à feu doux pendant 25 mn, jusqu'à coloration.

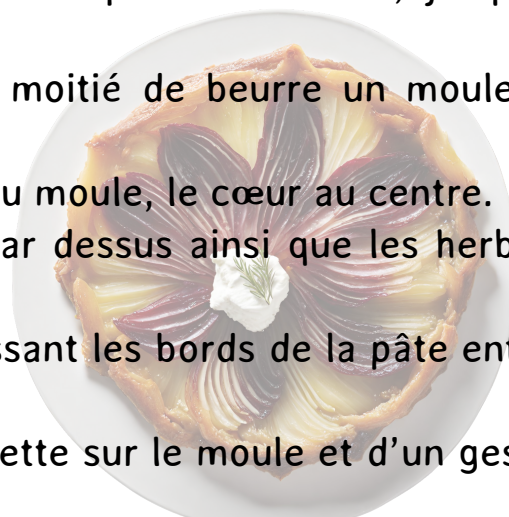
Préchauffer le four à 200°C. Enduire avec l'autre moitié de beurre un moule à manqué, saupoudrer de sucre.

Disposer les quartiers d'endives en rosace au fond du moule, le cœur au centre. Ajouter les rondelles fines du fromage de chèvre par dessus ainsi que les herbes de provence, sel et poivre.

Etaler et déposer la pâte express par dessus, en glissant les bords de la pâte entre les endives et le moule.

Enfourner 20 mn. A la sortie du four, poser une assiette sur le moule et d'un geste retourner l'ensemble.

*<https://cocagne-alimenterre.org/nos-astuces/>



Compote de pommes et d'endives

2 endives, 2 pommes, 1/2 échalote, 1 noix de beurre, 1 cuillère à soupe de sucre, 1 pincée de sel.

Couper les endives en 4 dans le sens de la longueur et émincer finement.

Éplucher et couper les pommes en petits morceaux.

Émincer très finement l'échalote.

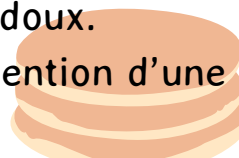
Dans un faitout, faire fondre la noix de beurre et ajouter les endives, les pommes et l'échalote. Saler et poivrer.

Laisser mijoter le tout pendant 10 min à feu doux.

Ajouter le sucre et laisser cuire jusqu'à l'obtention d'une belle compote (compter entre 15 et 25 min).

Une fois le mélange compoté, laisser refroidir.

A déguster sur une tranche de brioche, en sucré ou en salé avec du chèvre par exemple.



Retrouvez plus de recettes sur notre site :

<https://cocagne-alimenterre.org/recettes/>

=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat

