

## L'ENDIVE

L'Endive appartient à la grande famille des chicorées, sa racine produit par forçage un bourgeon, le chicon dont la culture s'est développée dans le Nord de la France et en Belgique. !

Elle se consomme souvent crue, en salade, mais elle peut aussi être cuisinée et servie chaud:



### Crème d'endives à la chicorée

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 pièces d'endives
- 1 poireau
- 250gr de pomme de terre
- 20g d'huile d'olive
- 1 l de bouillon de volaille ou lait ou de lait de soja
- 50g de crème liquide
- Extrait de chicorée
- Sauce de soja

#### La recette

- \*.Eplucher les légumes
- \*Faire étuver doucement les endives et le blanc de poireau en morceaux dans l'huile 10 minutes environ.
- \*Recouvrez avec le liquide choisi. Salez , poivrez ajouter un filet d'extrait de chicorée et de sauce de soja.
- \*Ajouter à ébullition les pomme de terre en cubes cuire 20mn à 30mn.
- \*Mixer
- \*Servir en bol

---

### Tortillas d'endives au magret de canard

#### Ingrédients pour 3 personnes

- $\frac{1}{2}$  pièce de magret de canard
- 3 pièces d'endives
- 3 pièces de tortillas
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Sauce Soja

#### La recette

- \*Tailler le magret de canard très peu dégraissé en grosses juliennes.
- \*Détailler les endives en effiloché, grosses lanières.
- \*Faire chauffer l'huile d'olive dans un wok ou dans un poêle, faire sauter vivement le magret ajouter les endives les maintenir croquantes.
- \*Assaisonner avec sel et poivre du moulin, sauce soja.
- \*Garnir les tortillas chaudes.
- \*Dresser sur assiette avec salade verte.





## Tatin D'endives

### Ingrédients pour 3/4 personnes

- 1 rond de pâte feuilletée
- 500gr d'endives
- 50gr de beurre
- sel, poivre
- 1 jus de citron
- 10gr de sucre roux
- 1 cuillères à soupe de miel

### La recette

- \*Coupez les endives en 2 dans le sens de la longueur.
- \*Mettre le beurre fondu dans un moule à tarte profond, mélanger avec le jus de citron, le sucre, le miel.
- \*Disposer dessus les endives , saler, poivrer.
- \*Recouvrir avec la pâte feuilletée.
- \*Cuire 25-30 minutes à 180°
- \*Démouler en retournant sur un plat rond ; servir chaud.

---

## Salades d'endives aux agrumes

### Ingrédients pour 3/4 personnes

- 3 pièces d'endives
- 1 oranges
- 1 pamplemousse
- 1 kiwi
- 1/2 décilitre d'huile d'olive
- 1/2 jus de citron
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 1/2 jus d'orange
- sel, poivre

### La recette

- \*Peler les agrumes à vif et les détailler en cubes ;
- \*Tailler les endives en lanières larges puis les redécouper en carré.
- \*Faire une vinaigrette avec les jus, le vinaigre et l'huile assaisonner de sel et poivre.
- \*Mélanger l'endive, les agrumes avec la vinaigrette délicatement ;
- \*Dresser sur des feuilles d'endives disposées sur des assiettes.

