

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.

