



# Scarole

Reine des salades d'automne, la scarole fait partie de la famille des chicorées (dont l'endive et la chicorée à café). Elle se consomme souvent crue, en salade, mais elle peut aussi être cuisinée et servie chaude: on peut lui appliquer toutes les recettes d'épinards !

## Salade scarole à la tomate et aux noix

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 15 min

Difficulté: Facile

### Ingrédients (4 personnes)

1 scarole

200g de tomates (ou à défaut, une petite boîte de tomates pelées)

250g d'allumettes de lardons

2 œufs

1 càs de vinaigre

1 càs de moutarde

1 échalote

sel, poivre

quelques cerneaux de noix



### Préparation

- Faites cuire les œufs (10 minutes).
- Peler les tomates après les avoir plongées dans l'eau bouillante pendant quelques secondes.
- Dans une poêle, faites revenir les lardons, y ajouter les tomates pelées et laisser mijoter 5 minutes.
- Couper l'échalote finement et la mettre dans un saladier avec une cuillère à soupe de vinaigre et une cuillère à soupe de moutarde. Mélanger le tout et ajouter les œufs durs émiétés.
- Ajouter la scarole et juste avant de servir, verser les lardons et les tomates sur la salade. Garnir de noix.

*Bon appétit !*

## Rate de scarole

Préparation : 20 mn

Cuisson : 1 h

Difficulté: Facile

Coût: Bon marché

### Ingrédients (4 personnes)

1 scarole

2 oignons

1 kg de pommes de terre

sel, poivre, noix de muscade

1 gousse d'ail (facultatif)

### Préparation

- Nettoyer la scarole, la découper, nettoyer les pommes de terre, les couper en dés, nettoyer l'oignon, l'émincer.
- Dans une casserole, faire fondre un beau morceau de beurre, ajouter la scarole, les oignons et les pommes de terre, assaisonner, ajouter un peu d'eau (pas trop, en rajouter si besoin), couvrir et laisser mijoter à feu très doux pendant 1h.
- Après la cuisson, passer le tout au moulin à légumes ou presse-purée.

*Servir accompagné d'une côte de porc, de boulettes de viande ou d'un morceau de saucisse. Cette bonne recette est aussi appelé stoemp à Bruxelles !*

## Chicorée (Scarole) à la crème

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

Difficulté: moyenne

Coût: bon marché

### Ingrédients (4 personnes)

1 scarole

60 g de beurre

2 c. à s. de farine

250 ml de lait

sel, poivre



### Préparation

- Nettoyer la scarole et la coupée en gros morceaux. La plonger dans une eau portée à ébullition, cuire 4 à 5 min. Égoutter et réserver.
- Faire fondre le beurre dans une casserole. Retirer du feu et verser la farine en remuant. Ajouter le lait, fouetter. Saler et poivrer. Remettre à feu doux et faire prendre la sauce.
- Mettre la scarole égouttée dans la casserole et mélanger délicatement. Servir chaud, accompagné de pommes de terre ou de pâtes. On peut aussi ajouter de l'emmental.