Mange tes légumes

LE guide pour aimer les légumes
et les cuisiner facilement

#12

L'endive

Infos &
recettes

@ma_healthy_tendency

L'endive

Sa carte d'identité

Saison

- Disponible en automne, hiver, printemps
- Principaux mois de consommation : octobre à avril

Bienfaits

- Riche en eau (94%), vitamine B9 (crue ++), source de fibres, potassium, glucides, polyphénols
- Faible valeur énergétique

En cuisine

- L'endive, ou chicon, se cuisine aussi bien crue **croquante** que cuite **fondante**.
- L'avantage de l'endive est qu'elle est très **simple** à cuisiner : il suffit de la découper pour la déguster crue ou de la cuire telle quelle au four ou à la poêle.
- Pour la préparation, on retire juste la base et les premières feuilles si nécessaire.
- La cuisson de l'endive est **rapide** : 10min à la vapeur, 15-20min à la poêle ou au four (dépend de la recette).

Le petit +

- Pour casser son **amertume**, on peut la cuire avec du miel ou du sucre. Ou encore retirer la petit cône à sa base. L'acidité du jus de citron limite aussi l'amertume.

3 idées pour cuisiner l'endive

En salade

Simplissime : nettoyer et couper la base de l'endive. Puis, la découper en morceaux et l'associer avec d'autres légumes : carotte, navet râpé... avec un oeuf, de l'avocat et de la clémentine, une petite vinaigrette : le régal assuré !

Braisée au miel

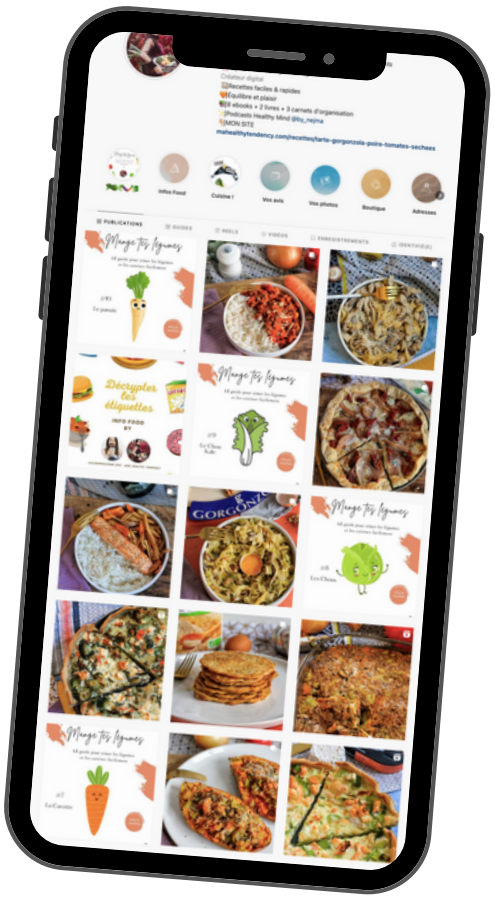
Il suffit de couper l'endive en 2 dans le sens de la longueur. Dans une cocotte, faire revenir dans un filet d'huile d'olive. Puis, verser un filet de miel et laisser caraméliser. Ajouter du bouillon de légume (200mL environ pour 4 endives), poivrer et saler. Laisser mijoter pendant environ 10min à couvert.

En barquette

Utiliser la feuille d'endive comme petite barquette pour déguster à l'apéritif ! C'est une super idée de présentation. A garnir de fromage frais, avocat, saumon fumé, tomate...

Mange tes légumes

LE guide pour aimer les légumes
et les cuisiner facilement



@ma_healthy_tendency

Like

Commente

Enregistre pour plus tard

Partage