

☺ UTILISATION

Crue, on la retrouve en salade, arrosée de vinaigrette ou de mayonnaise, farcie, en trempette et en amuse-gueule.

Cuite, braiser * de 5 à 8 minutes. Au four, 30 minutes à 350° F (gratinée) et à la vapeur, 25 à 35 minutes.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

☀ Pour être plus savoureuse, l'endive ne doit pas être blanchie ni cuite à l'eau. Il est conseillé de la manger crue.

☀ C'est à la base de l'endive que se concentre l'amertume (goût amer).

☀ Ajoutée à d'autres légumes, l'endive sera plus nutritive. De plus, son goût et son apparence en seront améliorés.

☀ L'endive rouge est apparue récemment. Il s'agit d'une combinaison d'endive blanchie et du raddicchio rouge. Sa saveur est plus douce, mais elle ne peut être cuite.

☀ L'endive n'est pas facile à cultiver, car elle demande plusieurs opérations durant sa croissance, qui doivent être faites à la main.



Laissez aller votre imagination!

* Cuire à feu doux, dans peu d'eau avec un couvercle.

Création des techniciennes en diététique en CLSC-Région 03, Avril 1998
Mise à jour : Direction de santé publique, mars 2003
Source : *L'encyclopédie visuelle des aliments*

FEUILLET - DÉCOUVERTES



L'ENDIVE

L'endive est une plante potagère d'un blanc crémeux devenant jaunâtre à la pointe. Ses feuilles sont croquantes et sa saveur est légèrement amère.

☺ VALEUR NUTRITIVE

Elle est une excellente source d'acide folique et une bonne source de potassium. Elle contient 95 % d'eau.

☺ PRÉPARATION

Il n'est pas nécessaire de laver l'endive; on peut seulement essuyer les feuilles extérieures avec un linge humide. Pour éviter le brunissement au contact de l'air, il est important de couper et d'assaisonner l'endive seulement au moment de son utilisation. Pour séparer les feuilles, il faut couper une mince tranche à la base.

☺ CONSERVATION

Au réfrigérateur, elle se conserve entre 5 et 7 jours dans un sac de plastique perforé. Elle est meilleure très fraîche. On ne doit pas la congeler.

Recettes

SALADE D'ENDIVES ET DE MANDARINES (4 portions)

4 endives
½ tasse (125 ml) de noix hachées grossièrement
1 petite laitue déchiquetée en petits morceaux
2 mandarines (oranges, clémentines ou tangerines) pelées et séparées en quartiers

Vinaigrette

Jus d'une mandarine
1 c. à table (15 ml) de jus de citron
½ tasse (125 ml) de yogourt nature (ou un contenant de 125 gr.)
Sel et poivre au goût

- ❶ Garder une douzaine de feuilles d'endives entières et trancher le reste.
- ❷ Mélanger tous les ingrédients de la salade avec la vinaigrette, puis garnir les feuilles d'endives réservées.



CRÈME D'ENDIVES (4 portions)

2 tasses (500 ml) d'endives coupées finement
1 tasse (250 ml) de carottes hachées finement
3 tasses (750 ml) d'eau bouillante
¼ de tasse (60 ml) de margarine
1 oignon haché
¼ de tasse (60 ml) de farine
2 tasses (500 ml) de lait
Jus de ½ citron (ou 2 c. à table)
Sel, poivre, sarriette et cerfeuil au goût



- ❶ Dans un chaudron, cuire les endives et les carottes à l'eau bouillante jusqu'à tendreté. Garder l'eau de cuisson.
- ❷ Réduire les légumes en purée en diluant avec un peu d'eau de cuisson.
- ❸ Faire fondre le beurre, puis ajouter l'oignon et la farine. Cuire quelques minutes. Ajouter le lait et cuire en brassant jusqu'à épaississement.
- ❹ Ajouter la purée de légumes et le jus de citron. Assaisonner et servir.



Bon appétit !