

FICHE
RECETTE



FRUITS & LEGUMES

Recette à base de

Endives



ENDIVES AU JAMBON

 2 PERSONNES |  65 MIN

INGRÉDIENTS

- 4 endives
- 4 tranches de jambon blanc
- 120 g d'Emmental râpé
- 15 cl de beurre blanc liquide
- 25 cl de béchamel
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- ▶ Préchauffer le four à 180°C.
- ▶ Enlever les feuilles abîmées des endives et couper la base (source d'amertume). Les rincer à l'eau froide et les égoutter. Faire bouillir de l'eau dans une casserole, à ébullition, y plonger les endives et les faire cuire pendant 20 min environ. Les piquer pour vérifier la cuisson. S'ils sont tendres, les sortir de l'eau à l'aide d'un écumoire et les égoutter.
- ▶ Rouler chaque endive dans une tranche de jambon.
- ▶ Dans un plat, disposer les endives sur un fond de beurre blanc. ▶ ▶ Puis verser la sauce béchamel sur les endives. Enfin, parsemer les endives avec l'Emmental râpé.
- ▶ Enfourner et laisser cuire environ 30 min jusqu'à une belle coloration.

Recette inspirée Des recettes faciles du chef René (adhérent de l'afa)



GRATIN D'ENDIVES, POMME DE TERRE ET CHÈVRE

 4 PERSONNES |  50 MIN

INGRÉDIENTS

- 6 endives
- 6 pommes de terre
- 4 tranches de jambon blanc
- 1 cuillère à soupe de fromage frais
- Bûche de chèvre
- 15 cl de crème fraîche
- ½ verre de lait ½ écrémé
- 10 g de beurre
- Ciboulette
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- ▶ Préchauffer le four à 180°C.
- ▶ Faire cuire les endives et les pommes de terre (pelées) à l'autocuiseur.
- ▶ Lorsque les endives sont cuites, les ouvrir en deux dans le sens de la longueur et les faire revenir dans une poêle avec une noisette de beurre. Les faire légèrement dorer.
- ▶ Couper les pommes de terre en rondelles et en tapisser le fond d'un plat à gratin.
- ▶ Ajouter le jambon coupé en lamelles. Enfin, terminer avec les endives.
- ▶ Dans un saladier, mélanger la crème fraîche, le fromage frais et le lait jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Saler et poivrer.
- ▶ Verser le mélange sur le gratin, puis ajouter le des rondelles de bûche de chèvre. Parsemer de ciboulette ciselée, enfin enfourner pendant 30 min jusqu'à coloration de fromage.

Recette inspirée de Marmiton



VELOUTÉ D'ENDIVES

 4 PERSONNES |  35 MIN

INGRÉDIENTS

- 4 endives
- 2 pommes de terre
- 1 jaune d'œuf
- Huile d'olive
- 40 g de Parmesan
- 2 càs de fromage frais
- 1 bouillon cube

PRÉPARATION

- ▶ Enlever les feuilles extérieures des endives et couper la base (source d'amertume), puis laver les endives.
- ▶ Les couper et les faire revenir dans une casserole avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- ▶ Laver, éplucher et couper les pommes de terre en cube. Les mettre dans la casserole, ajouter de l'eau avec le bouillon cube et faire cuire 20 minutes.
- ▶ Mixer le velouté et ajouter le jaune d'œuf ainsi que le fromage frais.
- ▶ Parsemer de Parmesan au service.

Recette inspirée de 750g



VERRINES ENDIVES ET SAUMON



4 PERSONNES



20 MIN

INGRÉDIENTS

- 2 endives
- 4 tranches de saumon fumé
- 150 g de fromage de chèvre frais
- 2 càs de crème fraîche
- 1 bouquet de ciboulette
- 3 càs de jus de citron
- Poivre

PRÉPARATION

- ▶ Couper la base de l'endive et enlever les feuilles extérieures.
- ▶ Emincer finement les endives puis les napper d'une cuillère à soupe de jus de citron.
- ▶ Mixer le saumon fumé avec la crème fraîche et un peu de poivre.
- ▶ Ecraser le fromage à la fourchette et incorporer la moitié de la ciboulette ciselée avec 2 càs de jus de citron.
- ▶ Dans les verrines, disposer une couche de mousse de saumon, une couche de crème à la ciboulette et terminer par les endives émincées. Soudouler de ciboulette et réserver au frais avant le service.

Inspiré de Journal des femmes Cuisine



SALADE D'ENDIVES À LA POIRE ET AU BLEU



4 PERSONNES



20 MIN

INGRÉDIENTS

- 2 endives rouges nettoyées et effeuillées
- 2 endives blanches nettoyées et effeuillées
- 1 poire émincée
- 90 g de noix de Pécan grillées et hachées grossièrement
- Sauce au bleu
- 80 ml de lait fermenté (type Leben)
- 100 g de fromage Bleu émiétté
- 1 càs de jus de citron

PRÉPARATION

- ▶ Préparer la sauce au Bleu en mélangeant les ingrédients dans un bol à l'aide d'un fouet.
- ▶ Mélanger les ingrédients de la salade dans un saladier.
- ▶ Servir la salade avec la sauce au bleu.

Source : Le grand livre Marabout de la cuisine facile des légumes