

# L'Endive



*L'endive est encore nommée chicorée witloof, c'est à dire, en flamand, « feuilles blanches ». Et l'on raconte qu'à la fin du siècle dernier, les chicons étaient des biens si précieux que, pour leur éviter tout choc, leur transport ne se faisait que par panier, porté sur la tête.*

## Connaitre :

L'endive dérive de la chicorée sauvage. Au cours du temps cette plante sauvage s'est transformée pour fournir de petites salades (telle la rouge **Trévise** ou l'oblongue « **Pain de Sucre** ») ou des plantes aux fortes racines qui, torréfiées, constituent un appréciable ersatz ou additif du café. C'est en couvrant de terre ces « **chicorées à café** » que Monsieur Brésiers, jardinier en chef du jardin botanique de Bruxelles, découvrit des bourgeons denses, blancs : des endives.

Produite toute l'année en France, l'endive est essentiellement cultivée dans la région Nord, mais aussi en Bretagne.

## Parlons Cuisine :

**Choisir:** Les feuilles de l'endive doivent être

fermes et bien blanches, légèrement bordées de jaune pâle. La base de ce bourgeon sera la plus blanche possible.

**Conserver:** Les endives peuvent se conserver 6 jours dans le bas du réfrigérateur, enveloppées dans du papier absorbant. Veillez à toujours les stocker à l'abri de la lumière. Si vous appréciez une légère amertume, laissez-les verdir un tantinet à la lumière.

**Préparer:** Les endives, souvent cultivées dans des bacs remplis de substance nutritive, ne sont pas souillées par de la terre et ne nécessitent qu'un simple passage sous l'eau du robinet.

Les nouvelles variétés d'endives ayant perdu énormément de l'amertume qui les caractérisait auparavant, il n'est plus nécessaire d'enlever au couteau un petit cône à la base du bourgeon.

**Astuces:** - Afin de réduire la légère amertume qui peut, parfois, ressortir lorsque les endives sont cuites, ajoutez du sucre dans le liquide de cuisson ou encore de la cassonade dans la poêle.

- Un jus de citron ajouté dans le liquide de cuisson conserve aux légumes cuits leur blancheur.

## Recettes Pour 4 Personnes:

**Brick Endives au Thon et Pomme :** 4 Endives, 1 Pomme, 1 Boîte de Thon, Sel et Poivre, 2 càs d'huile, 4 Feuilles de Brick et 1 Œuf Battu

Éplucher la pomme. Émincer les endives et la pomme finement. Verser dans une poêle 1 càs d'huile. Ajouter la pomme, les endives et laisser cuire 10 minutes. Refroidir. Ajouter le thon et les  $\frac{3}{4}$  de l'œuf battu. Garnir les bricks et plier comme des samossas (petit triangle, reportez-vous éventuellement au dos de l'emballage de brick pour la technique). Coller avec le reste de l'œuf. Verser 1 càs d'huile dans la poêle. Dorer les samossas, 3 minutes sur chaque face. Servir sans attendre

**Velouté d'Endives :** 250g d'Endives, 2 Oignons, 1 Grosse Pomme de Terre, 1,5L de Bouillon de Volaille, 20 g de Beurre 10 cL de Crème Liquide, Persil Haché, Sel et Poivre.

Couper les endives et les oignons en morceaux. Couper la pomme de terre en dés. Faire revenir les endives, les dés de pomme de terre et les oignons 5 minutes dans une noix de beurre. Mouiller avec le bouillon. Couvrir et laisser cuire 30 minutes. Mixer la soupe et porter à nouveau à ébullition. Saler et poivrer. Ajouter la crème et parsemez de persil haché.

**Wok d'Endives, Clémentines et Chocolat Noir :** 4 Endives, 2 Clémentines,  $\frac{1}{2}$  Orange, 1 càs de Sucre, 20g de Beurre et 8 Carrés de Chocolat Noir.

Couper les endives finement dans le sens de la longueur. Éplucher les clémentines, séparer en quartiers. Dans un wok ou à défaut une sauteuse, faire fondre le beurre, ajouter les endives et la cuillère de sucre. Faire revenir en colorant légèrement. Incorporer les clémentines et le jus d'une demi orange. Laisser cuire 3 à 4 minutes. Disposer en assiette creuse idéalement. A l'aide d'un économe, râpez quelques copeaux de chocolat juste avant de servir.

## Forme et Santé :

Très riche en eau et peu calorique, l'endive est parfaitement adaptée à une alimentation légère et aux menus minceur.

Sa richesse en fibres la rend efficace dans la lutte contre la paresse intestinale, grâce à ses fibres tendres, bien tolérées. L'apport minéral de ce légume, dominé par le potassium et associé à une faible teneur en sodium, confère à l'endive de bonnes propriétés diurétiques.