

L'endive

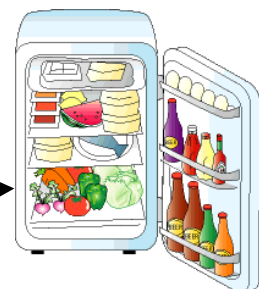


Légume d'automne et d'hiver, très peu calorique. Elle fournit des fibres bien tolérées (favorisant la digestion) et elle est source de minéraux (potassium) et de vitamine B.

Conservation

A l'abri du gel.

4 à 6 jours dans le bac à légumes enveloppées dans du papier absorbant.



Recettes

Froid	Chaud
Salade d'endives et de pommes	Endives gratinées au jambon ou au poulet
Ingrédients : <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 endive(s) - 1 pomme - Huile - Jus de citron - Sel - Poivre 	Ingrédients : <ul style="list-style-type: none"> - 8 endives - 8 tranches de viande - 2 œufs - Crème - 100g de fromage râpé - Sel - Poivre
<ul style="list-style-type: none"> - Coupez les endives et la pomme en tranches dans un saladier. - Assaisonnez de jus de citron, d'huile, de sel et de poivre. - Vous pouvez ajouter des noix, des dattes et des raisins secs. 	<ul style="list-style-type: none"> - Enlevez les feuilles abimées des endives. - Jetez les endives dans une casserole d'eau bouillante salée et faites cuire pendant 30 minutes. - Préparez la sauce en battant les œufs avec la crème, ajoutez la moitié du fromage râpé. Salez et poivrez. - Pressez les endives à la main pour enlever l'eau et déposez-les dans le plat de cuisson - Faites une seconde couche avec la viande puis versez la sauce et saupoudrez le reste du fromage râpé et mettre au four 15 minutes pour réchauffer et faire gratiner le dessus.

