

Les recettes du



Les endives

Les endives vaudoises sont délicieuses, profitez-en. Ce légume fait partie des légumes les moins caloriques, car très riche en eau, il fournit des fibres très bien tolérées surtout s'il est consommé cuit.

L'endive crue est croquante, elle se prépare en salades variées avec fruits, noix ou elle peut être présentée en feuilles tartinées de fromage frais ou de roquefort en entrée.

Nous vous proposons 2 recettes d'endives cuites pour varier des classiques endives au jambon.

Crème d'endives au curry

Ingrédients

6 endives
1 oignon
100gr de céleri
100 gr navet (fac.)
300gr pomme de terre
2dl crème
1 cube bouillon, poivre, curry
20 gr sucre
50 gr beurre

Faire revenir céleri et endives émincés, ajouter le sucre, mouiller avec 1l de bouillon. Porter à ébullition, ajouter les p.d.t.coupées. Cuire 45min. Mixer, ajouter beurre et curry. Ajouter la crème et rectifier l'assaisonnement.

Gratin d'endives au saumon

Ingrédients

750 gr endives
15 gr beurre
Sel, citron, sucre
150 gr saumon frais ou fumé
1 dl crème
Poivre

Emincer les endives en tronçons de 2cm env.

Les étuver env.5min. dans un peu de beurre avec 1 filet de jus de citron, une pincée de sucre et très peu de sel.

Couper le saumon en petits morceaux. Mettre dans un plat à gratin beurré endives, saumon et la crème poivrée.

Cuire au four à 200° pendant env. 20 min.

Pour rester local, vous pouvez remplacer le saumon par des filets de truite saumonée ou d'omble chevalier

Les recettes du

