

Endive

Mode de conservation

Bac à légumes (4° à 8°) – 5 jours

Mode et temps de cuisson

Vapeur : Environ 10 minutes

A l'eau : laisser cuire dans l'eau bouillante, environ 20 minutes

A la poêle : coupées en rondelle, 25 minutes à feu moyen à vif en remuant régulièrement

Crudité : Oui

Association de saveur

Epices : sel – poivre –

Matière grasse : crème fraîche (béchamel) – huile de noisette

Herbes aromatiques : persil – ciboulette – coriandre

Légumes et assimilés : noix – poireau

Accompagne : lardon – jambon – saumon fumé - volaille

Fromages : comté et autres fromages à pâte dure – chèvre frais – bleu

Fruits : pomme – poire

Autres : Œufs durs

Idées de recette

Velouté d'endive aux poireaux – Salade d'endive aux œufs durs – Poulet aux endives – endive la bière et au lard