

☞ *Les feuilles croquantes sont de couleur blanche devenant jaunâtre à la pointe, et leur saveur est légèrement amère. Une nouvelle variété d'endive, l'endive rouge, est apparue récemment sur les marchés. Sa saveur est plus douce que celle de l'endive blanche.*



## Endive

### ● Conseils

L'endive se consomme crue ou cuite. Crue, elle est souvent servie en salade, arrosée de vinaigrette ou de mayonnaise. L'endive peut également être braisée, et nappée de béchamel ou tout simplement arrosée de beurre et assaisonnée de fines herbes.

### ● Stockage

L'endive se conserve entre 5 et 7 jours au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé ou enveloppée dans un linge humide, sans trop serrer. La congélation ne lui convient pas.

### ● Le saviez vous ?

Pour enlever l'amertume, ajouter un morceau ou une cuillère à soupe de sucre lors de la cuisson et le tour est joué !

### ● Recette "Endive au jambon"

Pour 4 personnes

#### Ingrédients :

- 1 kg d'endives  
- 1/2l de lait

- 40g de farine  
- 100g de fromage rapé  
- 4 fines tranches de jambon

- 100g de beurre  
- sel, poivre

- ☞ Lavez les endives. Coupez-les en deux si nécessaire.
- ☞ Faites-les cuire dans l'eau bouillante salée pendant 25 mn. Egouttez.
- ☞ Beurrez un plat à gratin et versez-y un peu de sauce béchamel.
- ☞ Enveloppez chaque endive bien égouttée d'une tranche de jambon.
- ☞ Mettez-les dans le plat. Couvrez avec le reste de sauce béchamel.
- ☞ Saupoudrez de fromage rapé.
- ☞ Répartissez des petites noisettes de beurre sur le dessus.
- ☞ Faites gratiner 10 à 15 minutes.