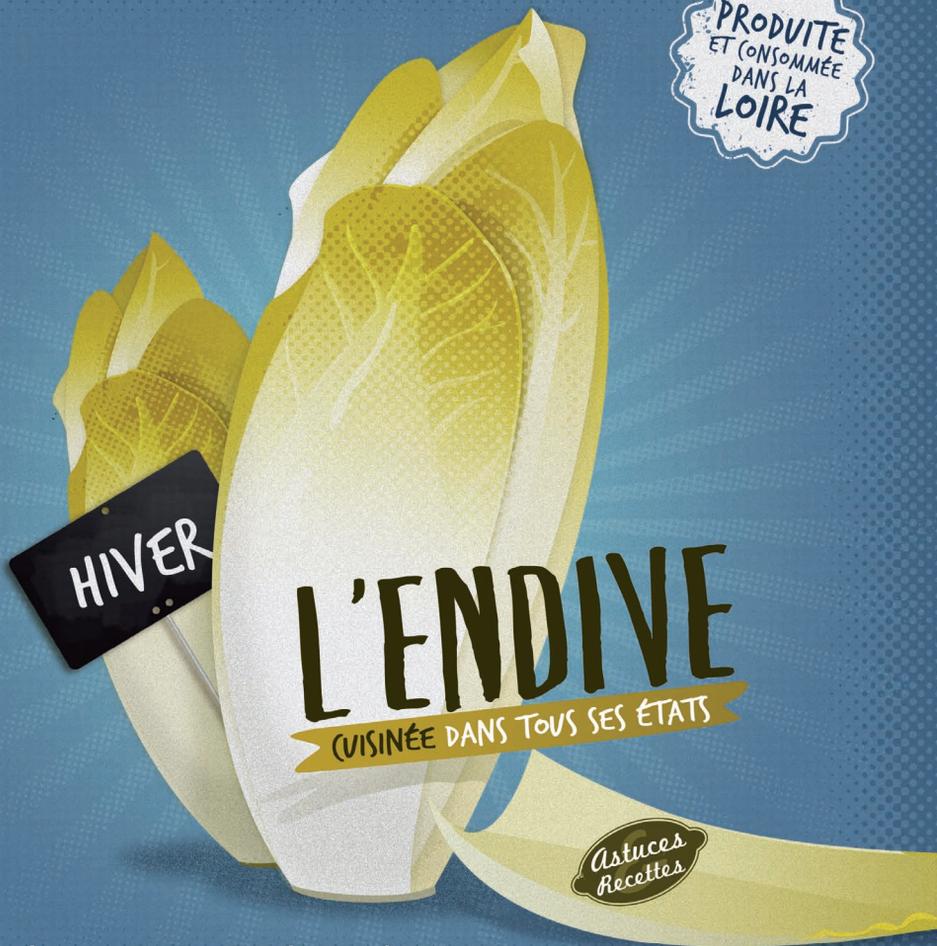


PRODUITE
ET CONSOMMÉE
DANS LA
LOIRE



À CHAQUE SAISON SES LÉGUMES, À CHAQUE SAISON SES PLAISIRS.

La Chambre d'Agriculture de la Loire et les producteurs locaux vous proposent recettes et astuces pour bien cuisiner les légumes de saison.

VELOUTÉ D'ENDIVES À LA BIÈRE DU PILAT

8 PRÉPARATION 10 MIN.
CUISSON 45 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 1 kg d'endives
- 3 oignons
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 litre de bouillon de poule
- 50 cl de bière du Pilat
- 2x25 cl de crème liquide
- 1 c. à soupe de sucre
- Lamelles de jambon cru
- Sel, poivre du moulin

Coupez en morceaux les endives après avoir ôté les feuilles extérieures. Epluchez et émincez grossièrement les oignons. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, ajoutez les oignons et les endives, faites cuire 5 minutes sans les laisser colorer. Versez le bouillon, la bière et 25 cl de crème. Portez à la limite de l'ébullition, baissez le feu et laissez mijoter 30 minutes à couvert. Otez le couvercle et laissez réduire à feu moyen pendant 10 minutes environ. Hors du feu, ajoutez 25 cl de crème et 1 cuillère à soupe de sucre. Mixez la soupe, rectifiez l'assaisonnement et servez avec des lamelles de jambon cru rapidement poêlées à sec.

TARTIFLETTE D'ENDIVES À LA BRIQUE DU FOREZ

4 PRÉPARATION 10 MIN.
CUISSON 20+20 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 8 belles endives
- 2 échalotes
- 75 g de lardons
- 1 brique du Forez
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin.

Lavez et émincez les endives. Epluchez et émincez les échalotes. Faites revenir les échalotes dans une cuillère à soupe d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'elles soient translucides. Ajoutez les lardons et faites revenir 2 minutes. Ajoutez les endives, et faites cuire encore 15 minutes en remuant régulièrement. Les endives doivent être fondantes. Hors du feu, salez et poivrez.

Disposez les endives dans un plat allant au four. Coupez la brique en 2 dans le sens de l'épaisseur et disposez ainsi les 2 moitiés de brique sur les endives, face crémeuse contre les endives. Faites cuire au four 20 minutes à 180°C. Servez bien chaud. On peut également réaliser cette recette avec du fromage de chèvre frais.

ENDIVES CONFITES AU CITRON ET À LA CRÈME

4 PRÉPARATION 10 MIN.
CUISSON 30 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 1 kg d'endives
- Le jus d'un citron
- 10 cl de crème
- 1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sucre
- Sel, poivre

Emincez finement les endives dans le sens de la longueur, puis faites-les revenir 3 minutes dans un peu d'huile d'olive. Eventuellement, ajoutez à ce moment-là une pincée de sucre pour caraméliser les endives. Ajoutez le jus de citron, salez, mélangez bien et faites cuire à l'étouffée jusqu'à ce qu'elles soient bien fondantes, soit environ 20 minutes. Rajoutez la crème et laissez cuire encore 5 minutes : il faut que la sauce s'épaississe. Poivrez. Servez immédiatement.

Ce plat accompagne à merveille les poissons et les viandes.



SALADE D'ENDIVES

4 PRÉPARATION 20 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 4 endives
- 150 g de jambon cru
- 125 g de gruyère
- 75 g de cerneaux de noix
- 2 c. à soupe de vinaigre
- 1 pincée de sel
- 2 c. à café de moutarde
- 6 c à soupe d'huile
- 1 petit oignon
- 2 œufs durs
- Fines herbes

Coupez le pied des endives, éliminez les feuilles abîmées, lavez-les, essorez. Efeuillez les endives, on peut les couper si besoin. Pelez l'oignon. Lavez les fines herbes. Faites cuire deux œufs, les écaler et les écraser à la fourchette. Préparez la vinaigrette, mélangez progressivement : le vinaigre, le sel, la moutarde, l'huile, bien battre à la fourchette, ajoutez les œufs durs, l'oignon et les fines herbes ciselées. Mettre dans une jatte la vinaigrette, les endives, les noix, les dés de fromage et de jambon, tournez la salade afin de répartir la sauce.

On peut rajouter dans la vinaigrette des câpres et une pincée de sucre.

L'endive est la reine des salades gourmandes hivernales : associez-la avec des pommes, de la fourme de Montbrison en petits dés, des figues, des pignons de pin, des dés de poire, des pistaches...



FICHE D'IDENTITÉ : L'ENDIVE



PÉRIODE DE PRODUCTION :
de novembre à avril

ASSOCIATIONS GAGNANTES :

Volaille, viande blanche, noix de Saint Jacques, saumon, poisson fumé, jambon, roquefort, fourme, gruyère, pomme, raisin, banane, orange, marron, cannelle, noix de muscade, genièvre, citron, noix

JE LA PRÉPARE :

Éliminez les feuilles flétries, passez les endives sous un filet d'eau froide sans les faire tremper. Pour atténuer leur amertume, creusez l'intérieur du pied. A la cuisson, pour éviter qu'elles noircissent, ajoutez du jus de citron et ne les couvrez pas.

ENDIVE ASTUCIEUSE :

Les endives cuites se conservent très bien au réfrigérateur 3 à 4 jours, les ranger sans chevauchement dans un plat et les recouvrir d'un papier généreusement beurré.

Invitez vos endives à l'apéritif : la feuille d'endive forme une barque, utilisez-la en amuse-bouche, garnie avec une farce : fromage blanc, noix, ciboulette et abricot sec.

DANS LA LOIRE...

- Environ 120 maraîchers
- 350 à 400 hectares en production de légumes, dont 15 hectares de serres (très rarement chauffées)
- 300 hectares de pommes de terre
- Une centaine d'exploitations pratique la vente directe. Ce sont des exploitations de taille modeste, avec environ 2 hectares de production de légumes

EMERVEILLEZ VOUS DES ASTUCES DES PLANTES

C'est en couvrant fortuitement de terre des chicorées à café que M. BRESIERS découvre des bourgeons denses et blancs : les endives.

Ainsi l'endive a deux vies : une au grand air, car elle est semée en mai, et produit des feuilles vertes non consommables. Pendant cette période elle accumule des nutriments et un latex blanc dans sa racine. Elle est récoltée à l'automne, le maraîcher enlève les feuilles vertes et place les racines très serrées dans des bacs spécifiques de façon à faciliter l'orientation des feuilles. Ainsi la racine va vivre une deuxième vie, elle va utiliser ses réserves pour produire de superbes feuilles craquantes. C'est dans l'intimité d'une pièce sombre et chauffée que les racines vont préparer pour notre plus grand plaisir des endives blanches.

TÉLÉCHARGEZ L'ENSEMBLE DES FICHES SUR WWW.TERRESDELOIRE.FR

Cette fiche a été réalisée par le groupe de promotion du maraîchage, accompagné par la Chambre d'Agriculture de la Loire et soutenu par l'association Ruse et le Conseil Général de la Loire.

