

Endives de terre

Le chicon n'est pas un légume compliqué, facile à cuire, facile à accommoder... À vous de jouer !

Peu de légumes sont aussi faciles à préparer, alors profitez-en !

Le chicon n'est pas un dur à cuire : **casserole, four ou poêle, vapeur ou eau, vous avez le choix !** N'hésitez pas à **mixer les cuissons**. Par exemple, cuisez d'abord les endives à la vapeur, puis faites-les rissoler dans une poêle avec un peu de miel.

- 10 min à la vapeur : placez-les bien serrés et arrosez-les d'une cuillerée de liquide (vermouth ou madère par exemple), car ils rendent beaucoup d'eau ;
- 20 min à l'eau et à la casserole ;
- 5 min **au four à micro-ondes**, pour les plus pressés ;

- **de 15 à 25 min à la poêle**, pour des endives fondantes ou *al dente* ;

- **20 min au four** (après les avoir fait cuire à la vapeur) pour un plat de « chicons au gratin ».

Afin de réduire la légère amertume qui peut, parfois, ressortir lorsque les endives sont cuites, ajoutez du sucre dans le liquide de cuisson ou de la cassonade dans la poêle.

Mariages et assortiments

A l'apéritif, utilisez les feuilles de l'endive comme des toasts frais et croquants à garnir avec des purées végétales (caviar d'aubergine...) ou du fromage frais.

En gratin, enveloppées dans une tranche de jambon, nappées de crème fraîche et parsemées de gruyère... Ce plat traditionnel est un régal ! Innovez avec une variante plus sophistiquée : remplacez le jambon par du saumon fumé, la crème fraîche par des oignons revenus à la poêle et le gruyère par du gorgonzola.

En salade c'est bien simple : la saveur douce et croquante de l'endive se marie avec à peu près tout ! Avec des noix, quelques dés de roquefort, des lamelles de pomme, des germes de haricot mungo, du chou émincé, des quartiers de clémentine, d'orange ou de pomelo, des dés de jambon ou d'avocat, des cubes de gruyère...

Poêlez-la ! Coupez-la en lanières et ajoutez-y des oignons et une sauce au vin blanc ou à la bière. Envie de sucré-salé ? Essayez-le entier, cuit dans du jus d'orange et servi avec des amandes cuites et concassées.

En velouté, les endives accompagnent les moules de façon bien plus raffinée que les traditionnelles frites !

Simplement cuites **à la vapeur**, elles constituent une garniture légère pour une viande ou un poisson.

Pour les parents :

- Le chicon est croquant quand il est cru, et fondant quand il est cuit. Jouez sur **sa texture** pour donner envie à votre enfant de le goûter.

- Vous pouvez initier bébé à l'endive dès ses six mois en la mélangeant à d'autres légumes comme la pomme de terre, la carotte, le poireau et la courgette, et en la préparant **en soupe ou en purée**.