
De quel légumes mis en salade le Nord Pas de Calais est-il le leader mondial ?

L'endive ou le chicon

Côté course, côté préparation, côté conservation l'endive est facile à vivre et nous facilite la vie.

Elle est aussi appelée « chicon » en Belgique et dans le nord de la France.

Elle se consomme comme légumes crus ou cuits. Un vieux légume... il existe depuis 1843

Comment choisir les endives ?

Elles doivent être fermes, bien ventruées avec des feuilles bien blanches, légèrement ourlées de jaune.

Comment les conserver ?

Eviter de garder les endives à la lumière car leurs feuilles deviennent vertes et prennent de l'amertume. Les mettre dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Comment les préparer ?

Enlever les feuilles abîmées, les passer rapidement sous l'eau et les essuyer. Éviter de les laisser tremper dans l'eau, elles prendraient de l'amertume. Si vous les aimez douces, évitez le cône central. Les enfants vont préférer car il n'y aura plus cette amertume...

Les modes de cuisson

L'endive se prête à une grande diversité de modes de cuisson

- A la vapeur, 10mn
- Au micro ondes, 5mn
- A la poêle, 25mn
- A l'étouffée, 25mn
- A l'eau, 20mn

Dans les préparations cuites et pour préserver leur blancheur, aspergez les endives de quelques gouttes de citron en début de cuisson.

CAPITAL SANTE, des actions pour tous

L'endive ou le chicon

Douce ou amère ?

Si vous l'aimez douce, évitez le cône central

En salade

Coupez-la juste avant de servir.

Sa douceur vous surprendra en l'associant avec des tomates, du fromage (fêta, chèvre, coulommiers,...), des œufs, des saveurs sucrées (raisins secs, pomme, banane, maïs,...) ou des saveurs fumées (saumon fumé, lardon, jambon fumé,...).

En cuisson

La cuire en l'immergeant dans l'eau 20 minutes ou la braiser avec de la matière grasse

Santé et régime

Avec ses **15 calories** aux 100g, l'endive reste très légère et pauvre en graisse grâce à son apport en eau (près de 95%). Elle est parfaite dans un régime hypocalorique. Elle est digeste et devient votre allié « **énergétique** » puisqu'elle vous apporte une grande quantité de minéraux, notamment du potassium (205mg/100g), du phosphore (25mg/100g), du calcium et du magnésium.

Source de nombreux **oligo-éléments**, citons notamment le sélénium, qui protège vos cellules du vieillissement, avec 10% des apports quotidiens recommandés

Un bon secret...

Pour ôter l'amertume des endives, verser un verre de lait dans l'eau de cuisson. Si vous les faites braiser, ajouter un morceau de sucre, celui-ci donnera aux endives une couleur colorée et les adoucira.

Bon appétit