



## L'aliment vedette : *L'endive (witloof, chicon)*

L'endive est une plante créée au 19<sup>e</sup> siècle par un paysan belge. C'est en apercevant des pousses allongées aux feuilles jaunâtres et comestibles poussées sur des racines de chicorées sauvages abandonnées dans l'obscurité et à la chaleur qu'il décida d'en faire la culture.

Les feuilles de l'endive sont croquantes et ont une saveur légèrement amères. L'endive rouge est une hybridation entre l'endive blanche et le radicchio. Sa saveur est plus douce que celle de l'endive blanche.

**Cuisson** : L'endive se consomme crue ou cuite. Crue, on la consomme en salade et ses feuilles peuvent être farcies de diverses façons ou bien elle peuvent contenir des trempettes. Elle peut aussi être combinée à d'autres légumes pour un meilleur apport nutritionnel et une saveur plus relevée. L'endive peut également être braisée, cuite à l'étuvée et nappée de béchamel ou tout simplement arrosée de beurre et assaisonnée de fines herbes.

**Sélection** : Il faut choisir des endives fermes aux feuilles compactes. Éviter les endives aux feuilles amollies, car elles sont plus amères.

**Valeurs nutritives** : L'endive contient de l'inuline, une fibre alimentaire qui contribue à la santé intestinale. Elle est très peu calorique. Elle est également une source de folate, nutriment essentiel à la formation des nouvelles cellules dans le corps.

**Conservation** : L'endive se conserve entre 5 à 7 jours au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé ou enveloppée dans un linge humide. La congélation ne lui convient pas.

**Trucs** : Couper et assaisonner l'endive uniquement au moment de l'utilisation. Si on la prépare trop d'avance, l'endive va brunir au contact de l'air. De plus, il n'est pas conseillé de cuire l'endive rouge, car elle se décolore.

## Recette : *Endives au jambon*

### Ingrédients :

- Endives (2 par personne)
- Une tranche de jambon par endive
- Beurre

### Pour la béchamel :

- 1 c. à soupe de farine
- 1 c. à soupe de beurre
- 2 t. de lait
- ¼ t. de fromage gruyère râpé
- Sel, poivre et muscade au goût

### Préparation :

1. Faire fondre le beurre pour la sauce béchamel. Ajouter ensuite la farine et brasser jusqu'à ce que le mélange change légèrement de couleur et que la farine soit cuite (un roux). Ajouter tranquillement le lait en remuant constamment jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Terminer la sauce en ajoutant les assaisonnements.
2. Faire cuire les endives pendant 10 minutes dans l'eau bouillante.
3. Enrouler chaque endive dans une tranche de jambon et les mettre dans un plat beurré allant au four. Couvrir de sauce béchamel et ajouter le fromage râpé. Cuire au four pendant 20 minutes à 350°F.



# Le condiment de la semaine : *La ciboulette*

La ciboulette est une plante aromatique originaire d'Orient. Elle est cultivée pour ses feuilles et elle se cuisine aussi bien crue que cuite. On la retrouve fraîche tout au long de l'année et sa culture est très facile. L'été on la cultive au jardin ou dans un pot à l'extérieur et l'hiver on la cultive en pot à l'intérieur.

La ciboulette contient des vitamines C, B2 et K, du calcium, du sodium, du phosphore et du fer. Bénéfique pour la circulation du sang, elle favorise l'élasticité des vaisseaux et les préserve d'un vieillissement prématuré.



On trouve aujourd'hui de la ciboulette fraîche pratiquement dans toutes les épicereries. Cultivée en serre, elle est nettement moins parfumée que celle que l'on cultive en pleine terre, mais hors saison, c'est la seule façon de s'en procurer.

La ciboulette accompagne bien les soupes, les trempettes, les crudités, les omelettes, les sauces chaudes et les vinaigrettes.

## ***La conservation***

**Réfrigérateur** : Les feuilles de ciboulette se conservent une semaine. L'idéal, c'est de les mettre dans un linge humide que l'on rincera chaque jour. Elle peut également se conserver dans le vinaigre.

**Séchées** : Les feuilles se séchent mal. La ciboulette lyophilisée du commerce n'a guère de saveur. Par contre, les fleurs supportent bien le séchage.

**Congélateur** : On peut congeler les feuilles et les fleurs en les mettant, finement ciselées, dans un bac à glaçon et en les recouvrant d'eau.

## **Recette : *Sauce au fromage à la crème et à la ciboulette***

### Ingrédients :

- 200g de fromage à la crème
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 4 c. à soupe de ciboulette
- Sel et poivre au goût

### Préparation :

1. Fouettez le fromage
2. Incorporez le jus de citron et la ciboulette
3. Salez et poivrez
4. Servez frais avec des croûtons de pains, des crudités, des pâtes, etc.



Bulletin préparé par Lise Marie Pangu,  
Agente de développement spécialiste en nutrition

\* Cette semaine, les choux rouges proviennent de la ferme Majolyn à St-Lin-Laurentides.