



Tarte tatin aux endives et aux poires

1 pâte feuilletée ou brisée
6 endives (en mettre plus si elles sont petites)
2 ou 3 poires
50 g de beurre
Le jus d'un demi citron
1 cuillère à café de sucre
60 g de bleu ou roquefort
Sel
Poivre du moulin

Source : Anne-Marie

Rincer et sécher les endives. Couper la base puis les couper en 2 dans la longueur.
Faire revenir les endives dans 30 g de beurre pendant 3 minutes. Ajouter un filet de jus de citron, 1 cuillère à café de sucre. Saler et poivrer.
Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 15 à 20 minutes. Réserver.
Préchauffer le four à 200°.
Faire revenir les poires épluchées et coupées en dés à feu doux dans le reste du beurre pendant 10 minutes.
Ranger les endives et les poires au fond d'un moule à manqué beurré et tapissé de papier de cuisson.
Recouvrir de pâte feuilletée ou brisée et rentrer les bords dans le moule.
Faire cuire environ 10 minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée et que le jus de cuisson remonte sur les bords du moule.
Démouler et servir avec le fromage.



Endives caramélisées à l'orange

6 endives (en mettre plus si elles sont petites)
1 orange (bio)
40 g de beurre
1 cuillère à soupe de sucre
Piment d'Espelette ou paprika
Sel et poivre

Source : Anne-Marie

Couper les endives en 2.
Faire chauffer le beurre dans une grande poêle et faire colorer les endives pendant 5 minutes.
Saler, poivrer et réserver sur une assiette.
Verser dans la poêle le jus et le zeste râpé de l'orange ainsi que le sucre.
Faire bouillir pendant 1 à 2 minutes pour obtenir une sauce un peu sirupeuse.
Replacer les endives dans la poêle, ajouter une pincée de piment d'Espelette ou de paprika.
Mélanger pour les enrober de sauce avant de servir.

Ces endives caramélisées accompagnent très bien un poisson.



Salade d'endives pomme verte et kiwi

2 endives(en mettre plus si elles sont petites)
1 pomme verte
1 kiwi
Brins de ciboulette ou persil
Pour la sauce :
125 g d'avocat
125 g de yaourt ou fromage blanc
2 cuillère à soupe de jus de citron
Huile de tournesol
Sel
Poivre

Source : Anne-Marie

Mixer l'avocat, le yaourt ou fromage blanc et 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol avec le jus de citron.
Emulsionner jusqu'à ce que le mélange prenne la consistance d'une mayonnaise.
Saler et poivrer légèrement.
Répartir cette sauce verte a fond de chaque verrine.
Emincer les endives après avoir ôter la base (souvent cause d'une certaine amertume).
Peler et couper la pomme et le kiwi en cubes.
Mélanger
Remplir les verrines du mélange endives, pommes, kiwi et parsemer de ciboulette ou persil ciselé.
Vous pouvez aussi ajouter quelques cranberries ou noix de pécan, pistaches, graines de courges...



Carottes confites au cumin sur lit d'endives

12 feuilles d'endives
500 g de carottes
1 cuillère à soupe de miel
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Le jus d'un citron
1 cuillère à soupe de coriandre en poudre
1 cuillère à soupe de cumin moulu
Sel
Poivre

Source : Cuisinez les légumes de la tête aux pieds - Terre Vivante

Choisir et laver les plus belles feuilles d'endives.
Eplucher (ou non !!) et râper les carottes.
Dans une poêle, faire chauffer l'huile, le miel, les épices et le jus de citron, ajouter les carottes puis couvrir d'eau.
Laisser cuire à feu doux et à couvert jusqu'à évaporation complète de l'eau, environ 20 à 30 minutes, en remuant de temps en temps.
Servir froid à l'intérieur des feuilles d'endives.

Variante : 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter 2 cuillères à soupe d'un mélange composé de raisins secs, amandes, noisettes, graines de courges ou de tournesol...