



Endive locale

Disponibilité:
toute l'année

Pourquoi l'adopter ?

→ Parce qu'elle est d'une grande souplesse !

L'endive offre une multitude de possibilités : crue, cuite, farcie, sautée, braisée ou gratinée, elle sait stimuler notre imagination culinaire.

→ Parce qu'elle est fidèle et fiable !

Autrefois cultivée d'octobre à mai, il est maintenant possible de s'en régaler toute l'année grâce au développement de nouvelles techniques de conservation et de culture hydroponique de nos producteurs locaux.



POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

Salade d'endives, de pommes et de canneberges



PORTIONS : 2 À 4

10 MIN

Ingrédients

- 4 à 5 endives, hachées grossièrement
- 2 pommes, tranchées finement
- 45 ml (3 c. à soupe) de canneberges séchées
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 7,5 ml (½ c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 7,5 ml (½ c. à soupe) de sirop d'érable

Préparation

- 1 Dans un saladier, mélanger les endives, les pommes et les canneberges.
- 2 Dans un petit bol, mélanger le reste des ingrédients et verser la quantité désirée sur la salade. Mélanger le tout.
- 3 Assaisonner au goût.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Bouchées d'endives et poires



PORTIONS : 16 BOUCHÉES

10 MIN 5 À 20 MIN

Ingrédients

- 16 feuilles d'endives entières
- 500 ml (2 tasses) d'endives hachées
- 500 ml (2 tasses) de poires coupées en petits dés
- 22,5 ml (1 ½ c. à soupe) de margarine non hydrogénée
- 22,5 ml (1 ½ c. à soupe) de sirop d'érable
- 10 ml (2 c. à thé) de moutarde à l'ancienne

Préparation

- 1 Dans une poêle, faire fondre la margarine et ajouter les endives et les poires. Cuire 5 à 10 min en brassant à l'occasion, ou jusqu'à ce que les poires soient à votre goût.
- 2 Ajouter le sirop d'érable et la moutarde. Brasser et poursuivre la cuisson environ 2 min.
- 3 Répartir le mélange sur les feuilles d'endives et servir.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Enfants en cuisine!

- Laisser les enfants déposer à la cuillère ce délicieux mélange sur les feuilles d'endives.



Astuce!

- L'endive se conserve une semaine au réfrigérateur. Crue ou cuite, ne la coupez qu'au moment de l'utiliser, car elle a tendance à brunir au contact de l'air. Utilisez-la toujours fraîche, elle ne supporte pas la congélation.

Le saviez-vous?

- Les racines de l'endive, une fois séchées, moulues et torréfiées, donnent une poudre qui a un goût proche du café.