



Endives aux dates, aux oranges et au fromage frais

APÉRITIF OU EN-CAS POUR 4 PERSONNES

- 2-4 endives (blanche et rouge), effeuillées
- 100 g de dattes, dénoyautées
- 50 g de noix
- 200 g de fromage frais ou de chèvre frais
- 1 orange, coupée en fines lamelles
- poivre

PRÉPARATION :

Couper les dattes et les noix en petits morceaux. Remplir les feuilles d'endives avec. Eparpiller les lamelles d'orange et les morceaux de fromage frais dessus. Poivrer et dresser sur une assiette ronde.

Recette à essayer à la maison : www.télélegume.ch
Rezept zum Nachkochen: www.gemüsetv.ch

Source : © www.legume.ch/recettes



Tarte aux endives

INGRÉDIENTS POUR 4 à 6 PERSONNES

Papier sulfurisé pour une grande plaque de four.

Pâte :

- 100 g de farine
- ¼ cc de sel
- 50 g de beurre, froid, coupé en morceaux
- 100 g de séré mi-gras

Garniture :

- 2 échalotes, coupées en lamelles
- 70 g de lard cru, coupé en fines lamelles
- beurre
- 500 g d'endives, coupées en biseau en lamelles de 1 cm
- sel, poivre
- 200 g de fromage à la crème, coupé en morceaux

PRÉPARATION :

Pâte : travailler la farine, le sel et le beurre en une masse friable. Ajouter le séré et former une boule. Ne pas pétrir. Couvrir et réserver au frais env. 1 heure. Abaisser la pâte en un rectangle de 3 mm d'épaisseur. Disposer sur la plaque recouverte de papier sulfurisé.

Garniture : étuver les échalotes et le lard. Ajouter les endives, étuver encore. Assaisonner. Laisser refroidir un peu. Répartir les légumes et le lard sur la pâte. Parsemer de fromage. Cuire 35 à 40 minutes dans le tiers inférieur du four préchauffé à 200 °C. Servir la tarte sur une planche en bois.

Source : © www.swissmilk.ch/recettes

ASTUCES

Sauce à salade :

- Ajouter une cuillère à café de sucre dans la sauce à salade
- Privilégier les herbes et le persil au sel
- La moutarde, le poivre, le cenovis
- L'huile de noix, de noisette et de colza
- Ne pas mettre, ou peu, de vinaigre
- Couper les endives au dernier moment
- À volonté, petits lardons, ail des ours ou roquefort

Endives cuites à l'eau ou braisées :

- Mettre du jus de citron pour garder l'endive blanche
- Ajouter une cuillère à café de sucre pendant la cuisson
- Les cuire assez longtemps et bien les égoutter
- Les cuire dans du beurre
- Caraméliser une cuillère à café de sucre

Nährwerte / Valeurs nutritives 100 g :

Kalorien/Calories: 17 kcal
Eiweiss/Protéines: 1.3 g
Kohlenhydrate/Glucides: 2.3 g
Fett/Lipides: 0.2 g
Ballaststoffe/Fibres alimentaires: 1.3 g
Wassergehalt/Teneur en eau: 92%

ZUBEREITUNGSTIPPS

Salatsauce:

- einen Teelöffel Zucker in die Salatsauce geben
- bevorzugte Kräuter verwenden, z.B. Petersiliensalz
- keinen oder nur wenig Essig verwenden
- Senf, Pfeffer, Cenovis verfeinern die Sauce
- Walnussöl, Haselnussöl oder Rapsöl verwenden
- den Chicorée erst ganz zum Schluss schneiden
- nach Belieben ein paar Speckwürfel, Bärlauch oder Roquefort hinzufügen

Gekochter Chicorée:

- Zitronensaft hinzufügen damit Chicorée weiss bleibt
- einen Teelöffel Zucker beim Kochen ins Wasser geben
- den Chicorée lang genug kochen und danach gut abtropfen lassen
- den Chicorée in Butter anbraten
- einen Teelöffel Zucker karamellisieren lassen

Swiss&Diva

c/o Verband Schweizer
Gemüseproduzenten
Union Maraîchère Suisse
Belpstrasse 26
3007 Bern

www.swiss-diva.ch



Unsere Vitaminbomben

Une explosion de vitamines!

REZEPTE • RECETTES
Auf jeden Geschmack zugeschnitten.
Un régal sous toutes leurs formes.
swiss-diva.ch



Schweiz. Natürlich.

SCHWEIZER CHICORÉE

Kalorienarm und reich an Vitaminen

Chicorée ist sehr vitamin- und mineralstoffreich und deshalb als Wintergemüse sehr gesund. Besonders reich ist Chicorée an Vitamin A, B1, B2 und C sowie an Betacarotin und er enthält Folsäure und die Mineralstoffe Kalium, Calcium und Magnesium.

L'ENDIVE SUISSE

Pauvre en calories - riche en vitamines

L'endive est un légume d'hiver très riche en minéraux et en vitamines et donc excellent pour la santé. La chicorée est particulièrement riche en vitamines A, B1, B2 et C ainsi qu'en bêta-carotène. Elle contient aussi de l'acide folique et des minéraux tels que le sodium, le calcium et le magnésium.



Geschmorter Chicorée mit Honig

ZUTATEN FÜR 4 PERSONNEN

- 4 ganze Chicorée
- 30 g Butter
- Saft einer Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 4 EL flüssiger Honig

ZUBEREITUNG:

Den Strunk entfernen und die Chicorée-Zapfen der Länge nach aufschneiden. Butter in einer Bratpfanne schmelzen lassen, den Chicorée dazugeben. Auf niedriger Stufe 10 Minuten dünsten. Den Zitronensaft, Salz und Pfeffer begeben. Den Chicorée aus der Pfanne nehmen, auf die Seite stellen. Den Honig in der Bratpfanne glasig werden lassen. Den Chicorée auf einem Teller anrichten und mit der Honigsauce übergossen.

Dieses Menu eignet sich gut als Vorspeise.

Rezept zum Nachkochen auf GemüseTV:
www.gemüsetv.ch

Quelle: « L'endive. Délicieuse et savoureuse. Chaude ou froide » von Sophie Vallotton. www.cabedit.ch



Dreifarbiger Chicorée Salat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONNEN

Apfel-Honig-Sauce:

- 2 EL Apfelsaft
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Honig
- 3-4 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Gewürze

- 200 g roter und weisser Chicorée, gerüstet
- 100 g Cicerino rosso
- 70 g Sbrinz, grob geraffelt
- 70 g Emmentaler, grob geraffelt
- 2 EL Kürbiskerne, geröstet

ZUBEREITUNG:

Für die Sauce alle Zutaten bis und mit Öl verrühren und würzen. Chicorée und Cicerino rosso rüsten, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Salat, Sbrinz, Emmentaler und Kerne in einer Schüssel mit der Sauce mischen.

Quelle: www.gemuese.ch/rezpte



Rahmchicorée mit Poulet und/oder Crevetten

ZUTATEN FÜR 2-4 PERSONNEN

- 500 g Schweizer Chicorée
- 200 g Poulet
- 1 EL Rapsöl
- 200 g Crevetten (optional)
- 1 dl Gemüsebouillon
- 2 EL Senf
- 1 dl Rahm
- Salz, Pfeffer, Kräuter

ZUBEREITUNG:

Chicorée rüsten, Strünke entfernen und in 3-4 cm breite Streifen schneiden, beiseite stellen. Pouletbrüstchen in Streifen schneiden und im heissen Öl in einer Bratpfanne gut anbraten. Als Option: Crevetten dazugeben. Alles mit Bouillon ablöschen. Geschnittenen Chicorée dazugeben und auf kleinem Feuer ca. 10 Minuten dünsten. Senf und Rahm dazu rühren und kurz einkochen lassen. Würzen und warm servieren.

Dazu passt frisches Baguette.

Rezept zum Nachkochen auf GemüseTV:
www.gemüsetv.ch

Quelle: www.gemuese.ch/rezpte