



< retour

## Fruits et légumes

# Endive(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

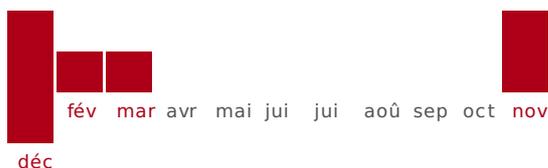
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

#### Saisonnalité :



**Type :** Feuilles (Epinard, Oseille, Salade...)

**Poids moyen :** 150g

L'endive mesure de 12 à 20 cm de long et environ 5 cm de diamètre. Les feuilles croquantes sont de couleur blanc crémeux devenant jaunâtre à la pointe, et leur saveur est légèrement amère. La culture de l'endive est assez complexe. Au printemps, on trouve dans un premier temps un turion (le bourgeon formé à fleur de terre) qu'on récoltera à l'automne pour ses racines qui seront bien développées.

Ces racines fraîchement cueillies sont entreposées à l'extérieur pendant au moins un mois, de façon que la température fraîche stimule le métabolisme de la racine pour lui permettre de produire l'endive. Ensuite, ces racines sont «forcées», c'est-à-dire qu'elles sont transplantées dans un milieu chaud et à l'abri de la lumière (afin qu'elles ne verdissent pas et qu'elles demeurent douces), ce qui permet la croissance de l'endive qui sera récoltée après 3 ou 4 semaines.

**Il est intéressant de la combiner à d'autres légumes, le coup d'œil, la saveur et l'apport nutritionnel en sont améliorés.**

**Endive rouge :** Une nouvelle variété d'endive, l'endive rouge, est apparue récemment sur les marchés. Il s'agit d'une hybridation de l'endive blanche et du radicchio rouge; sa saveur est plus douce que celle de l'endive blanche. Elle ne peut pas être cuite, car elle se décolore et perd son goût caractéristique.

**Endive pleine terre :** C'est une variété d'endive cultivée en pleine terre.

## COMMENT CHOISIR ?

Choisir des endives fermes aux feuilles compactes d'un blanc crémeux. L'endive blanche constitue un meilleur achat si elle est cinq fois plus longue que large et si seulement deux feuilles extérieures sont visibles. Écarter des endives amollies aux feuilles vertes, car elles seront amères, ou celles dont l'extrémité des feuilles a brunî.

## QUE FAIRE AVEC ?

L'endive se consomme crue ou cuite. C'est un aliment recherché. Crue, elle est souvent servie en salade, arrosée de vinaigrette ou de mayonnaise. Les feuilles utilisées en barquettes peuvent être farcies de fromage. 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. Elle peut aussi être étuvée et enroulée de jambon puis gratinée: une recette classique.

## COMMENT PRÉPARER ?

On peut braiser l'endive au four de 30 à 45 min ou la cuire à la vapeur de 25 à 35 min.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

L'endive se conserve entre 5 et 7 jours au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé ou enveloppée dans un linge humide, sans trop serrer. Elle est meilleure très fraîche. La

congélation ne lui convient pas.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

L'endive est une excellente source d'acide folique, une bonne source de potassium et elle contient de la vitamine C, de l'acide pantothénique, de la riboflavine et du zinc.

On la dit apéritive, dépurative, diurétique, digestive, cholagogue, reminéralisante et tonique.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
<b>73</b> kcal	<b>1,03</b> g	<b>2,37</b> g	<b>0,20</b> g	<b>11,80</b> mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
<b>23,20</b> mg	<b>2,49</b> mg	<b>0,05</b> g	<b>23,30</b> mg	<b>1,72</b> g
fibre	cuivre	zinc	fer	vitamin B3
<b>1,00</b> g	<b>0,05</b> mg	<b>0,18</b> mg	<b>0,16</b> mg	<b>0,13</b> mg
vitamin B5				
<b>0,14</b> mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Plante potagère qui fut créée par hasard au XIX<sup>e</sup> siècle. Vers 1850, un paysan belge découvrit accidentellement des racines de chicorée sauvage qui avaient l'allure de pousses allongées, jaunâtres et comestibles. Par la suite, un botaniste belge, Brézier, en améliora la culture pour obtenir l'endive que l'on connaît aujourd'hui. Nommé witloof en flamand, qui signifie «feuille blanche», ce légume est plus connu sous le nom d'«endive» ou de «chicon». Longtemps inconnue en Amérique du Nord, l'endive y est maintenant cultivée, notamment au Québec. En Europe, on la cultive en France, en Hollande, en Belgique et en Italie.

## Gratin d'endives au jambon italien [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Bricks au gorgonzola, endive caramélisée [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Salade picarde [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Tarte aux endives caramélisées au miel [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Salade amiénoise [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Endives farcies [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## Endives meunières [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

## Velouté d'endives au roquefort [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

## Tatin d'endives au fromage de chèvre [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

## Endives braisées à l'orange [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

- [1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15124>
- [2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15124>
- [3] <https://www.qooq.com/recipes/gratin-dendives-au-jambon-italien>
- [4] <https://www.qooq.com/recipes/bricks-au-gorgonzola-endive-caramelisee>
- [5] <https://www.qooq.com/recipes/salade-picarde>
- [6] <https://www.qooq.com/recipes/tarte-aux-endives-caramelisees-au-miel>
- [7] <https://www.qooq.com/recipes/salade-amienoise>
- [8] <https://www.qooq.com/recipes/endives-farcies>
- [9] <https://www.qooq.com/recipes/endives-meunieres>
- [10] <https://www.qooq.com/recipes/veloute-dendives-au-roquefort>
- [11] <https://www.qooq.com/recipes/tatin-dendives-au-fromage-de-chevre>
- [12] <https://www.qooq.com/recipes/endives-braisees-lorange>
- [13] <https://www.qooq.com/ingredients/endives?page=1>