

Crédit photos : APEF-Scuiz in



Aussi gourmande que surprenante, l'endive est tout simplement excellente pour prendre soin de soi !

DOSSIER DE PRESSE
Novembre 2018

Contacts Presse

Agence RP Carrées

Vanessa VAZZAZ - vanessa.vazzaz@rp-carrees.com - 03 28 52 07 42
Caroline SAUVAGE - caroline.sauvage@rp-carrees.com - 03 28 52 00 55

L'endive, c'est bon pour moi !

Des bienfaits qui gagnent à être connus

L'endive regorge de bienfaits pour le corps. Ce n'est un secret pour personne, elle est constituée à 95% d'eau et n'apporte que 15kcal pour 100g. C'est le légume idéal, à consommer sans modération lorsqu'on souhaite surveiller sa ligne.

Elle est aussi source de vitamines A, B et C, et contient les nutriments et minéraux qui permettent de lutter contre la fatigue musculaire. Idéal pour limiter l'apport calorique sans perdre en vitalité !

Ce que l'on sait moins, c'est que l'endive est aussi un aliment parfait pour une cure détox. Sa forte teneur en minéraux (manganèse, potassium, magnésium) et sa richesse en eau lui permettent de drainer l'organisme efficacement. Quant à l'amertume, elle stimule les fonctions hépatiques pour aider le foie à éliminer les toxines. La consommation régulière d'endive aide donc le corps à se purifier et contribue de façon globale au bon fonctionnement de l'organisme.

L'endive est aussi l'un des légumes les plus riches en polyphénols, anti-oxydants naturels qui luttent contre le vieillissement des cellules et les maladies cardio-vasculaires.

C'est donc un légume à privilégier, d'autant qu'il se cuisine facilement et se consomme aussi bien cru que cuit.

L'ENDIVE, ON L'AIME POUR SES NOMBREUX

- B₉** Elle est riche en vitamine B₉, particulièrement reconnue pour ses effets bénéfiques sur le système immunitaire et le cerveau.
- I** Elle contient de l'inuline, qui favorise une bonne santé intestinale.
- E** Légère, elle contient 95% d'eau, idéale pour garder la ligne !
- N** Elle contient des antioxydants naturels (polyphénols) qui luttent contre le vieillissement cellulaire.
- F** C'est un légume 100% made in France.
- A** Source de vitamines A, qui participent à la croissance des os et à la régulation du système immunitaire.
- I** Idée reçue : l'endive est un légume d'hiver !
Faux : elle se cultive et se consomme toute l'année.
- T** Elle permet de garder un joli teint toute l'année grâce à sa teneur en zinc, vitamines B et eau.
- S** Riche en polyphénols, elle aide au bon fonctionnement du système vasculaire.

L'endive, c'est bon tout court !

De savoureuses recettes de saison pour se faire plaisir et redécouvrir le goût de l'endive

L'endive, c'est bon pour le bien-être de chacun mais c'est aussi bon tout court ! Facile à cuisiner et légère à consommer, elle revient en force dans les assiettes.

Endives Farcies aux champignons

4 pers.

PRÉPARATION :
25 MIN.

CUISSON :
40 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 4 endives
- Le jus d'un citron
- 600 g de champignons de Paris
- 80 g de beurre
- 60 g de farine
- 35 cl de lait
- 1 pincée de noix de muscade
- 4 tranches de jambon blanc
- 1 c. à café d'huile de tournesol
- 50 g de gruyère râpé
- Sel, poivre

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Dans une casserole d'eau salée, ajoutez le jus de citron et faites cuire les **endives** entières pendant 15 min. Égouttez-les et laissez-les refroidir.

Coupez les **endives** en 2 dans le sens de la longueur. Retirez les feuilles du centre de l'**endive** et émincez-les, puis coupez les champignons. Faites-les revenir ensemble dans 20 g de beurre pendant 5 min. Réservez.

Préparez la béchamel : dans une casserole, faites fondre 60 g de beurre, ajoutez la farine d'un coup et mélangez sur le feu. Incorporez le lait en filet et remuez sur le feu jusqu'à obtenir une sauce épaisse. Salez, poivrez et ajoutez la muscade. Incorporez le jambon taillé en dés dans le mélange **endives**-champignons à la béchamel.

Déposez les demi-**endives** cuites dans un plat à four huilé, farcissez-les de la préparation. Parsemez de gruyère et enfournez pour 20 min.

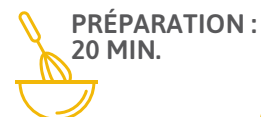
C'est prêt !



Crédit photo : APEF-Romain Reveau

Salade de chèvre chaud et endives

4
pers.



PRÉPARATION :
20 MIN.



CUISSON :
10 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 8 endives
- 2 oignons
- 1 noisette de beurre
- 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de sucre
- 12 tranches de pain de campagne
- 1 bûche de chèvre cendrée
- 200 g de lardons
- Quelques noix
- Vinaigrette à l'huile de noix
- Sel, poivre



Crédit photo : APEF-Romain Reveau

Ôtez la base des **endives** et coupez-les en lanières. Pelez et émincez les oignons. Dans une poêle, faites chauffer à feu doux la moitié des lanières d'**endives**, la noisette de beurre, le miel, le sucre, les oignons et les lardons en remuant régulièrement jusqu'à ce que les **endives** soient confites. Salez et poivrez. Réservez.

Toastez légèrement les tranches de pain. Tartinez chaque tranche de compotée d'**endives**.

Coupez la bûche de chèvre cendrée en 12 tranches et disposez une tranche de chèvre par tartine. Mettez-les au four quelques minutes.

Préparez chaque assiette en déposant le reste des **endives** émincées. Assaisonnez-la d'une vinaigrette à l'huile de noix. Ajoutez les cerneaux de noix et déposez les toasts sur la salade d'**endives**.

Dégustez !

Quiche aux endives et au comté

4
pers.



PRÉPARATION :
15 MIN.



CUISSON :
45 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 8 endives
- 30 g de beurre
- 1 pâte brisée
- 4 oeufs
- 120 g de crème fraîche
- 120 g de comté
- Sel, poivre

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Ôtez la base des **endives** et coupez-les en rondelles. Faites-les revenir au beurre à feu moyen pendant 15 min.

Garnissez de pâte brisée un moule à tarte de 23 cm de diamètre. Cassez les œufs dans un saladier, ajoutez la crème fraîche, salez et poivrez. Battez à la fourchette. Râpez les $\frac{3}{4}$ du Comté et incorporez-le.

Ajoutez enfin les **endives** revenues et mélangez bien. Versez la préparation sur le fond de tarte. Taillez le Comté restant en tranches fines et déposez-les à la surface de la quiche. Enfourez pendant 30 min.

Idée : Accompagnez la quiche d'une salade d'endives et de mâche à l'échalote.



Crédit photo : APEF-Romain Reveau

L'endive, c'est bon en toute saison!

Focus sur la production made in France de l'endive toute l'année

L'endive est bel et bien un légume qui pousse toute l'année. Le semis se fait vers le mois de mai pour pouvoir récolter les racines à partir du mois de septembre, parfois jusqu'en novembre selon leur maturité.

Les racines sont ensuite conservées en chambre froide et sont utilisées au fur et à mesure des besoins pour étaler la production sur toute l'année. C'est ce qui permet d'avoir des endives fraîches et 100% made in France en toute saison.

Pour que l'endive pousse, la racine est placée dans des salles spécifiques, à l'abri de la lumière et dans l'humidité, avec une température régulière qui permet d'assurer son bon développement. Les racines ainsi disposées libèrent leurs nutriments et l'endive pousse en moyenne en 21 jours. Elle est ensuite séparée de la racine puis épluchée avant de partir vers les étals.

Avec plus de 6,5kg/an/habitant, l'endive est l'un des légumes les plus consommés. La France est le premier producteur mondial avec près de 165 000 tonnes chaque année. Elle se cultive majoritairement dans la région des Hauts-de-France car l'endive apprécie le climat tempéré.

