



Recettes de Mars Endives et poires



Livret proposé par :

Marie-Noëlle Bouissy

Naturopathe

06 33 60 84 53

71100 Chalon sur Saône

aromarie@hotmail.fr

Les endives

Bienfaits

Avec **15 calories pour 100 grammes**, il est difficile de faire plus léger que l'endive.

Digeste, elle se compose quasiment exclusivement d'**eau** (95 %),

et contient une quantité non négligeable de **potassium**, excellent pour la régulation de la pression artérielle.

Outre un apport en **vitamines** variées (C, B1, B2, PP),

l'endive fournit également l'organisme en oligo-éléments antioxydants.

Enfin, les fibres de ses feuilles favorisent le **transit intestinal**, surtout si le légume est mangé cuit.

Les petites recettes

TATIN D'ENDIVES A L'ORANGE ET AU CURRY

6 endives moyennes

1 orange

1 pâte feuilletée

parmesan frais râpé

1 c à café de curry, sel et poivre

1 c à dessert de sucre roux

faire dorer les endives dans 1 c à soupe d'huile d'olive,

ajouter 1 c à dessert de sucre pour faire caraméliser,

puis le curry, le jus de l'orange, le sel et le poivre.

Baisser le feu et couvrir pendant 30 mn environ.

Poser une feuille de papier sulfurisé dans un moule à tarte,

le badigeonner rapidement d'huile d'olive et disposer les endives en croix. Les saupoudrer de parmesan et poser la pâte feuilletée en rentrant bien les bords.

Mettre au four à 200° pendant 30 mn environ.

Retourner la tarte prestement (sans la faire tomber !!!)

et servir sans attendre avec une salade de jeunes pousses à la vinaigrette orange-curry.

Bon appétit !



Velouté endives-patates douces au quatre épices



4 endives

3 patates douces moyennes

1 c à café de 4 épices

Huile d'olive, sel et poivre

Noisettes hachées

Couper les légumes en gros dés, les faire sauter dans 1 c à soupe d'huile d'olive, saupoudrer de 4 épices, saler et poivrer.

Ajouter 1 l d'eau et 1 tablette de bouillon bio aux légumes.

Faire cuire 30 mn environ puis mixer et servir chaque assiette parsemée de noisette hachées.

Tarte endives, bleu de Bresse et fruits secs

- 1 pâte feuilletée
- 2 endives
- 150g de bleu de Bresse
- 2 c à soupe de raisins secs
- 2 c à soupe de noix ou noisettes hachées
- 3 œufs
- 30 cl de crème légère liquide
- 2 c à café de curry, sel et poivre.



Etaler la pâte dans un moule à tarte et disposer dessus les endives coupées en morceaux, le bleu en petits morceaux et les fruits secs, 2 ou 3 tours de moulin à poivre, 1 c à café de curry et peu de sel (à cause du bleu). Préparer votre appareil en mélangeant les œufs, la crème, 1 c de curry, le sel et le poivre. Verser l'appareil sur les endives, parsemer d'un peu de comté râpé et mettre au four à 200° pendant 40 mn environ.

Dés de volailles au curry et endives



- 4 escalopes de volaille
- 1 kg d'endives
- curry
- huile d'olive
- sel, poivre
- 20 cl crème fraîche

Couper les escalopes de volaille en cubes.
Laver et émincer les endives en lamelles de 2 cm, bien retirer la partie amère située à la base.

Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle, y faire colorer les cubes de volaille, saler, poivrer et les réserver.
Mettre les endives à la place, saler et les laisser fondre à feu très doux.
Remettre les dés de volaille, saupoudrer de curry selon vos goûts et ajouter la crème.
Bien remuer, laisser chauffer 2-3 min et servir bien chaud, éventuellement avec du riz.
NB : vous pouvez remplacer le bleu par du roquefort.

Crumble d'endives, gingembre et pain d'épices

- 8 endives
- 40 g farine
- 40 g beurre + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 30 g de sucre roux
- 30 g de noix concassées
- Le jus de 3 oranges
- 30 g de gingembre confit coupé en petits dés
- 50 g de pain d'épices coupé en petits dés



Faire la pâte à crumble en mélangeant la farine, le beurre, le sucre et les noix. Garder au frais.
Laver les endives, les couper en rondelles et les poêler avec la cuillère à soupe d'huile d'olive, ajouter le jus d'orange, laisser cuire jusqu'à évaporation complète, ajouter le gingembre confit et le pain d'épices, remuer jusqu'à ce soit fondu.

Préchauffer le four à 200°.

Déposer les endives dans des petits ramequins individuels et les recouvrir de la pâte à crumble.
Enfourner pour environ 15 mn, servir immédiatement.

Endives au miel et aux noix



4 petites endives
4 cuillères à soupe de jus de citron
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 cuillères à soupe rases de miel
8 noix
2 cuillères à soupe de raisins secs blonds
Sel, poivre et ½ c à café de 4 épices

Retirez les premières feuilles des endives ainsi que la base.
Enlevez le cône dur de la base à l'aide d'un petit couteau.
Coupez finement les endives et les arroser de jus de citron.

Cassez les noix et les hacher grossièrement.

Ajoutez les noix et les raisins secs dans le saladier contenant les endives.

Mélangez le miel, le 4 épices, 2 cuillères à soupe de jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Versez la vinaigrette sur les endives et mélanger.

Laissez reposer quelques minutes et servir.

Les Poires

La **poire** accompagne aussi bien le **salé** que le **sucré**, de l'entrée au dessert.

Elle est une excellente source de **fibres alimentaires** et sa **pelure** riche en **antioxydants**, préviendrait les **maladies cardiovasculaires** et certains **cancers**.

la poire est **constituée à 84% d'eau** en moyenne.

Son eau de composition est très riche en **minéraux variés, oligo-éléments, glucides et en vitamines** :

vitamines C et E, vitamines du groupe B et provitamines A suivant la couleur du fruit.

Près de la moitié des minéraux est constituée de **potassium, soit 125 mg au 100 g**.

Quelques recettes

- **À la maghrébine.** Assaisonnez de paprika, de coriandre et de cumin, et passez au four.
- **À l'antillaise.** Faites-la cuire avec du gingembre râpé, du poivre vert et de la coriandre fraîche.
- **À l'indienne.** Avec du cari, de la menthe, de la ciboule, des grains de coriandre et du piment haché.



Tarte poires, bleu et noix

1 pâte feuilletée
4 poires
150 g de bleu
2 c à soupe de noix hachées
3 œufs
30 cl de crème légère
Sel, poivre et paprika



Couper les poires en tranches et les disposer sur la pâte.
Ajouter le fromage bleu et les noix, le sel, le poivre, le paprika et l'appareil œuf-crème assaisonné sel, poivre et ½ c de muscade.
Saupoudrer de parmesan frais râpé et mettre au four à 200° pendant 45 mn environ.

Petites tartes fines poire, roquefort et noisettes



200 g de pâte brisée
120 g de roquefort
2 poires mûres
80 g de noisettes concassées
Poivre de Sichuan

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).
Etaler la pâte assez finement.
Découper en 4 rectangles, et déposer sur une plaque de four chemisée de papier sulfurisé.

Piquer les rectangles avec une fourchette et cuire à blanc pendant 8 à 10 minutes.
Pendant ce temps, émietter le roquefort.
Peler les poires, épépiner et couper en tranches assez fines.
Répartir les tranches de poires sur les fonds de tartelettes précuits, parsemer de roquefort émietté, de poivre de Sichuan moulu (au moulin) et de noisettes concassées
Enfourner à nouveau, pour 8 à 10 minutes.

Feuilletés chèvre-poire

1 pâte feuilletée ou carrés feuilletés
4 petits chèvre secs (type crottin)
2 poires
muscade râpée et poivre de Java

Sur des carrés ou des ronds de feuilletés, déposer un chèvre écrasé, ½ poire, muscade et poivre râpé, puis refermer la pâte en aumônière
Et mettre à four chaud, 200°, pendant 20 mn environ
Servir tiède avec une salade de jeunes pousses et vinaigrette légère au vinaigre de cidre ou de chardonnay avec les mêmes épices et huile d'olive.



Tajine de poulet aux poires, miel et cannelle



- 5 cl d'huile d'olive
- 2 oignons
- 4 cuisses de poulet avec le haut
- 2 bâtonnets de cannelle
- 10 cl de solution de safran (10 cl d'eau + 1 cuillère à café rase de safran)
- 1 cuillère à café de sel
- 1/2 cuillère à café de poivre blanc du moulin
- 1 bouquet de coriandre lié
- 8 poires
- 4 cuillères à soupe de miel de fleur
- 4 cuillères à café de gingembre en poudre
- 5 cl de fleur d'oranger
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame

La veille, immerger le plat à tajine dans l'eau afin qu'il s'imbibent pendant la nuit.
Préchauffer le four à 180°

Émincer les oignons puis les faire lentement dorer avec l'huile d'olive dans un wok. Lorsque ceux-ci sont bien dorés, ajouter le poulet pour le faire dorer.

Ajouter les épices : solution de safran, bâtons de cannelle, bouquet de coriandre, gingembre, sel et poivre. Laisser griller le poulet pendant 5-10 minutes.

Transvaser le tout (épices compris) dans le plat à tajine et ajouter 25 cl d'eau. Couvrir le tajine et le placer au four pour 45 minutes.

Pendant ce temps, peler et épépiner les poires avant de les couper en gros morceaux. Dans un wok à feu doux, faire fondre le miel avec 1 c à soupe d'huile d'olive puis ajouter les poires. Faire cuire jusqu'à ce que les poires soient bien caramélisées, en tournant de temps en temps.

10 minutes avant la fin de la cuisson, sortir le plat à tajine du four, l'ouvrir et ajouter les poires, leur jus et la fleur d'oranger. Refermer et replacer au four pour 10 minutes. Faire légèrement griller les graines de sésame dans une poêle sèche.

Avant de servir, ôter le bouquet de coriandre et saupoudrer de graines de sésame grillées.

Pour finir... En accompagnement, des graines de couscous natures, arrosées d'huile d'olive et quelques courgettes revenues à la poêle simplement salées et poivrées. Le jus du tajine se marie très bien avec.

Poires au vin et aux épices façon Tatin



- 4 poires fermes
- 1 pâte feuilletée d'environ 250 g
- 1/2 bouteille de vin de Chinon
- 95 g de sucre roux en poudre
- 4 grains de coriandre
- 5 grains de poivre
- 2 bâtons de cannelle

2 clous de girofle
1 étoile de badiane
1 gousse de vanille
Le zeste d'une orange

Épluchez les poires, ôtez les cœurs et les pépins, coupez-les en deux.

Dans une casserole, mélangez le vin, le sucre, le zeste d'orange, la gousse de vanille fendue en deux et les épices.

Plongez-y les poires et cuire à feu doux pendant environ 20 minutes.

Égouttez les poires et réservez.

Faire réduire le jus pendant environ 15 minutes jusqu'à l'obtention d'un sirop et passez au chinois.

Réalisez un caramel avec 100 g de sucre et 30 g d'eau. Versez ce caramel dans le fond des moules à tartelettes.

Disposez joliment les poires coupées en tranches plus ou moins fines. Recouvrez de pâte feuilletée. Enfourez à four chaud (200°) pendant 20 minutes. Baissez le four à 180° si la pâte colore trop rapidement.

Démoulez dès la sortie du four. Servez tiède ou froid avec un cordon de sirop au vin et une quenelle de crème fouettée.

Poire vanille safran

2 poires
45 cl d'eau
80 gr de sucre
1 moitié de gousse de vanille
le jus de la moitié d'un citron
1 cuillère à café de safran (en filament)



Eplucher les poires et frotter du citron dessus pour qu'elles ne noircissent pas. Réserver.

Dans une casserole verser l'eau. Ajouter le sucre et le safran. Couper la vanille en son milieu avec un couteau pointu et gratter les petites graines noires au-dessus de la casserole. Ajouter la gousse vide. Porter ce mélange à ébullition en remuant de temps en temps pour que le sucre soit bien dissout. Baisser le feu puis ajouter les poires et le jus de citron. Couvrir la casserole puis faire cuire 15 min. environ en tournant de temps en temps les fruits pour qu'ils cuisent de tous les côtés.

Sortir les fruits et faire réduire le sirop de moitié de 5 à 10 min. Verser le sirop sur les fruits. Laisser refroidir.

Servir tel quel ou avec un peu de chantilly ou encore une boule de glace à la vanille

Mais aussi tout simplement : Salade de poires au safran

Couper les poires en tranches épaisses et les arroser tout simplement d'un trait de sirop de safran et de quelques pistils de safran.

Garder au frais au moins 2 heures avant de consommer.



Cake salé aux épices, poires et picodon



5 picodons peu affinés ou mi- secs
2 poires
4 œufs
20 cl de lait
10 cl d'huile d'olive
1 sachet de levure chimique
250 g de farine
1 demi-cuillère à café de coriandre moulue
1 demi-cuillère à café de gingembre moulu
1 demi-cuillère à café de mélange 4 épices
Sel, poivre

Préchauffer le four à 180°.

Dans un batteur, mélanger les œufs, le lait et l'huile d'olive jusqu'à ce que le mélange soit homogène et y ajouter la farine et la levure.

Mélanger avec un fouet afin d'obtenir un mélange lisse et homogène et y ajouter les épices.

Saler, poivrer.

Peler et couper les poires en petits morceaux.

Découper les picodons en petits cubes en conservant la croûte.

Huiler un moule à cake et couler la pâte à l'intérieur, ajouter les poires et les picodons.

Enfourner à 180° pendant 40 à 45 minutes.

Laisser refroidir avant de consommer.

Poires aigre-doux

15 petites poires dures
2,5 verres de vinaigre de vin blanc
7 verres d'eau
500 g de sucre
3 bâtons de cannelle
10 clous de girofle
2 étoiles de badiane
3-4 fleurs d'hibiscus séchées

Dans une grande casserole, faites bouillir l'eau, le vinaigre et le sucre.

Ajoutez les bâtons de cannelle, les clous de girofle, les étoiles de badiane et pour la couleur, les fleurs d'hibiscus séchées.

Lavez et épluchez les poires.

Coupez-les en deux (dans le sens de la longueur).

Plongez -es dans l'eau bouillante et laissez cuire pendant 40-45 minutes (les poires doivent être transparentes).

Versez les poires dans le bocal stérilisé.

Vissez et retournez le bocal à l'envers.

Laissez reposer jusqu'à ce qu'il soit complètement refroidi.



Bistro de Jenno