

Illustration gratuite pour les écoles d'Endives
Endives, je vous aime...

Blatrice Vigot-Laganard



Illustration gratuite pour les écoles d'Endives

Endives je vous aime

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Endives je vous aime

Béatrice Vigot-Lagandré

Endives je vous aime Béatrice Vigot-Lagandré

 [Télécharger Endives je vous aime ...pdf](#)

 [Lire en ligne Endives je vous aime ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Endives je vous aime Béatrice Vigot-Lagandré

72 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

L'endive est proche de la chicorée (nom qu'elle porte d'ailleurs en Allemagne ou en Grande-Bretagne) et de la scarole. Elle est née d'un heureux hasard : au milieu du XIXe siècle, M. Bréziers, botaniste à Bruxelles, laissa des racines de chicorée dans sa cave en les couvrant d'un petit monticule de terre. Venu les récupérer quelque temps plus tard, il découvrit que les racines avaient donné une plante blanche, en forme de fuseau. En France, les endives apparurent sur les étals des Halles de Paris en 1879, mais il fallut attendre encore plusieurs dizaines d'années avant qu'elles ne soient cultivées. Dénommée «chicon» en Belgique, «chicorée de Bruxelles» en Allemagne et «chicorée belge» en Grande-Bretagne, l'endive provient de France, de Belgique ou des Pays-Bas. Aujourd'hui, la majeure partie des endives produites dans le monde vient de France, et plus précisément de la région Nord-Picardie.

À côté de la célèbre endive blanche existe également une variété rouge. Elle est assez peu répandue sur les étals. En revanche, on trouve plus facilement la carminé. Elle est issue d'un croisement entre la chicorée rouge et l'endive. De forme pommée, ses feuilles rouges sont nervurées, et sa texture est croquante. On est agréablement surpris par son goût tout à la fois sucré et discrètement amer. Comme l'endive, la carminé peut être utilisée sans être lavée au préalable.

Ferme et fraîche

Si l'on en produit toute l'année, l'endive est principalement un légume d'hiver, présent dès le mois de novembre sur les étals. C'est le légume frais le plus consommé de novembre à mars. Choisissez-la bien ferme et ventrue, avec des feuilles bien serrées, de couleur blanche, légèrement ourlées de jaune. Méfiez-vous des tâches pourpres sur ses feuilles, signe que l'endive n'est plus de toute première fraîcheur ! Vous la conserverez pendant une semaine, à l'abri de la lumière pour ne pas qu'elle verdisse, de préférence dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Pour la préparer, ôtez les premières feuilles et la base. L'endive étant naturellement propre, il n'est pas nécessaire de la laver. Si l'endive est aujourd'hui beaucoup moins amère qu'autrefois, certains n'apprécient pas sa légère âcreté. Pour l'ôter, pensez à évider le cône central (sur 2 à 3 cm de hauteur environ). On pourra également rajouter une pincée de sucre lors de la cuisson. Présentation de l'éditeur

Vous aussi, vous pensez que l'endive est arriérée, banale, sans intérêt ? Il est temps de changer d'avis !

Béatrice Vigot-Lagandré, journaliste culinaire et auteur de nombreux livres de cuisine, en partenariat avec l'Association des producteurs d'endives de France, vous propose en effet ici plus de quatre-vingts recettes traditionnelles ou revisitées, pour un véritable tour des endives, car c'est ici aussi l'occasion de redécouvrir l'endive rouge et la carmine, aux jolies feuilles rouges nervurées.

Croquante lorsqu'elle est crue, l'endive sait devenir délicieusement fondante une fois cuite, sans compter qu'elle est bourrée de vitamines et de minéraux, pour un apport calorique plus que raisonnable.

Autre atout : la saison des endives est longue et permet de les apprécier une bonne partie de l'année, en entrée, en plat principal ou en accompagnement, pour le plus grand plaisir des palais, même les plus exigeants !

Voici donc l'ouvrage qui rend à l'endive la place de choix qu'elle mérite en cuisine !

L'endive ? Vous en réclamerez ! Biographie de l'auteur

Journaliste culinaire et auteur de plusieurs livres de cuisine, Béatrice Vigot-Lagandré propose, dans chacun de ses titres, de découvrir des dizaines d'idées simples, appétissantes et savoureuses pour toutes les occasions.

Download and Read Online Endives je vous aime Béatrice Vigot-Lagandré #OVN62WR9ZBP

Lire Endives je vous aime par Béatrice Vigot-Lagandré pour ebook en ligne Endives je vous aime par Béatrice Vigot-Lagandré Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Endives je vous aime par Béatrice Vigot-Lagandré à lire en ligne. Online Endives je vous aime par Béatrice Vigot-Lagandré ebook Téléchargement PDF Endives je vous aime par Béatrice Vigot-Lagandré Doc Endives je vous aime par Béatrice Vigot-Lagandré Mobipocket Endives je vous aime par Béatrice Vigot-Lagandré EPub

OVN62WR9ZBPOVN62WR9ZBPOVN62WR9ZBP