

## Endive

### Mode de conservation

Bac à légumes (4° à 8°) – 5 jours

### Mode et temps de cuisson

**Vapeur :** Environ 10 minutes

**A l'eau :** laisser cuire dans l'eau bouillante, environ 20 minutes

**A la poêle :** coupées en rondelle, 25 minutes à feu moyen à vif en remuant régulièrement

**Crudité :** Oui

### Association de saveur

**Epices :** sel – poivre –

**Matière grasse :** crème fraîche (béchamel) – huile de noisette

**Herbes aromatiques :** persil – ciboulette – coriandre

**Légumes et assimilés :** noix – poireau

**Accompagne :** lardon – jambon – saumon fumé - volaille

**Fromages :** comté et autres fromages à pâte dure – chèvre frais – bleu

**Fruits :** pomme – poire

**Autres :** œufs durs

### Idées de recette

Velouté d'endive aux poireaux – Salade d'endive aux œufs durs – Poulet aux endives – endive la bière et au lard