

Des Québécois à découvrir!



Endive

Toute l'année



1 PORTION
250 ML (1 TASSE)

L'endive provient d'une racine de chicorée cultivée en serre dans l'obscurité. Blanche ou rouge, son goût légèrement amer donne du caractère aux plats.



PARTICULARITÉ QUÉBÉCOISE

Il semblerait qu'elle soit moins amère que l'endive produite en Europe.



SANTÉ

Bonne source d'acide folique, laquelle contribue à la formation des globules rouges et, pour les femmes enceintes, contribue au développement du fœtus.



BIEN CHOISIR

Choisir une endive aux feuilles légèrement fermées et aux pointes de couleur jaune. Si elles sont vertes, elles seront plus amères. Choisir au goût!



CONSERVATION

RÉFRIGÉRATEUR

Pour prolonger la conservation, emballer l'endive dans un papier absorbant. Si elle est vendue dans un sac micro-perforé, la garder dans son emballage d'origine. Elle se conserve environ 1 semaine.

CONGÉLATEUR

La congélation n'est pas recommandée.



TRUCS CUISTOT

CRUE

Pour une entrée savoureuse et vite préparée, garnir les feuilles de fromage bleu, de morceaux de pommes, de canneberges séchées et de noix de Grenoble. Arroser d'un filet de miel et déguster!

CUITE

Enroulée d'une tranche de jambon, elle est délicieuse en gratin avec du fromage gruyère et une béchamel.

