

L'endive

Sophie Vallotton

L'endive
Délicieuse et savoureuse
Chaude ou froide



éditions
CABEDITA
2012

Couverture: Photo © Swissmilk.

© 2012. Editions Cabédita, CH-1145 Bière
BP 9, F-01220 Divonne-les-Bains
Internet: www.cabedita.ch

ISBN 978-2-88295-651-4

L'ENDIVE – UNE DIVA ?



7

L'endive est la salade d'hiver la plus appréciée en Suisse. Simple et rapide à l'emploi, elle se déguste aussi bien crue que cuite.

Cet ouvrage est une compilation de recettes faciles et goûteuses qui vous permettront d'apprécier ce légume sous ses multiples facettes et qualités et sans doute de surmonter certains préjugés.

L'endive mérite d'être dégustée seule pour ses qualités et vertus diététiques ou encore pour accompagner et valoriser vos mets.

Décorative et savoureuse telle une diva, elle saura vous séduire, vous surprendre et vous apprivoiser.

Les recettes qui sont présentées dans ce recueil proviennent de grands chefs de table, d'amateurs éclairés et passionnés qui transcendent les frontières et les cuisines, même les plus exotiques !

Je suis convaincue que cet ouvrage saura vous donner l'envie d'endives et vous souhaite d'ores et déjà un bon appétit !

Sophie Vallotton



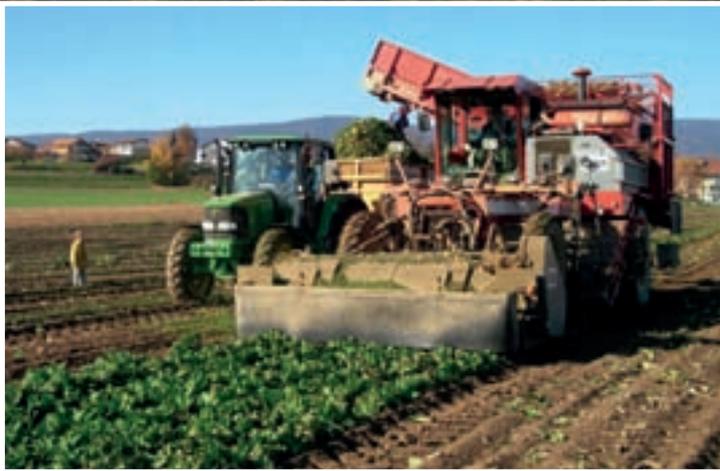
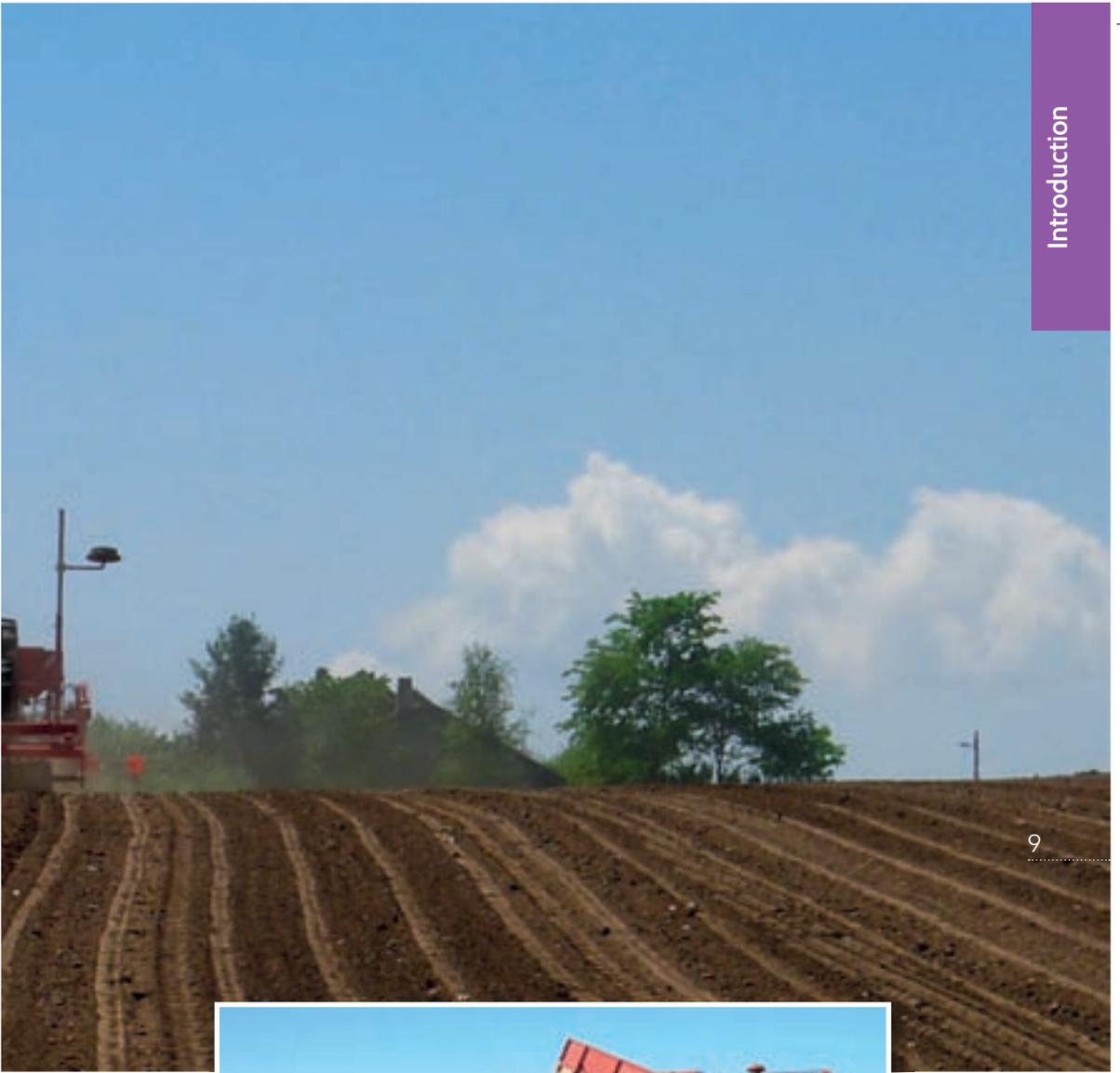
LE CYCLE DE L'ENDIVE – DE LA GRAINE À L'EMBALLAGE

L'endive est une culture bisannuelle, c'est-à-dire que son cycle naturel se développe sur deux ans.

La graine est semée au mois de mai et la racine récoltée en automne, entre les mois de septembre et décembre, suivant la météo, chez les agriculteurs de la région qui cultivent les racines.

Pendant la récolte des racines, le feuillage vert est coupé au moment de l'arrachage à deux centimètres du collet, afin de garder le bourgeon qui deviendra plus tard l'endive.

Ces racines sont ensuite acheminées vers l'une des quatre forceries (productions d'endives) de Suisse romande.





Puis elles sont entreposées dans une chambre froide humidifiée où le thermomètre avoisine les -1 degré pendant une période d'au minimum 10 jours. Elles peuvent ainsi être conservées jusqu'à 10 mois.

Cette étape est très importante, car c'est elle qui permet de produire des endives toute l'année.

Au moment souhaité, les racines sont sorties du frigo pour être mises dans de larges bacs superposés où circule l'approvisionnement en eau qui leur permet de grandir !

10





11

En chambre noire après une période d'environ 21 jours, notre diva sort de l'ombre dans toute sa splendeur! Malgré la pénombre, l'effet lunaire peut avoir une influence sur son développement.



Elle est ensuite séparée de sa racine pour être pesée et emballée,



puis dirigée vers une plate-forme de vente qui se charge de l'acheminer vers différents distributeurs.

12



Il existe plusieurs variétés d'endives qui se forcent à des périodes différentes de la saison. Précoce, mi-précoce et tardive: Hermès – Atlas – Mont-Blanc – Baccara – Ecrine – Vintor.

La racine, une fois utilisée, est lavée et destinée à l'affouragement du bétail.



La floraison des endives intervient seulement la deuxième année, après une période hivernale, et donne une magnifique fleur.

UN PEU D'HISTOIRE

L'endive fait partie de la famille des *composées* et descend de la chicorée sauvage.

Elle était déjà connue du temps des Romains et des Grecs. Au Moyen Age, elle était cultivée pour ses racines dont on extrayait un substitut du café. La légende veut que ce légume fût « découvert » par hasard vers 1830 en Belgique. L'endive, nommée également chicon, serait née grâce à un paysan qui découvrit par hasard, en oubliant ses racines dans sa cave, qu'elles avaient bourgeonné et formaient de délicieuses pousses en forme de cône. Le premier lot fut vendu aux halles de Paris en 1879 sous le nom d'endives de Bruxelles.

C'est en 1909 que débutent les premières cultures en territoire genevois, puis en 1916, dans la région d'Yverdon. Les faibles quantités d'endives produites ont été vendues à un prix si bas que l'on arrêta la production.

Heureusement en 1960, de jeunes et dynamiques producteurs se sont intéressés à cette culture encore mal connue.

A ce jour, le canton de Vaud fournit environ 55% des endives suisses, les 45% restants étant produits en Suisse alémanique principalement.

En 2004, les producteurs suisses ont décidé de s'unir au niveau national. La formation de ce groupe leur a permis de créer une structure afin de mieux répondre aux besoins du commerce, de centraliser leurs différentes commandes et de bénéficier ainsi d'une synergie commune. Depuis, la coopérative Sw ISS&Diva produit environ les 95% des chicons indigènes sous sa propre marque.



Swi SS&Diva

c/o Union maraîchère suisse
Belpstrasse 26
3001 Berne

Une biennale de l'endive a lieu dans un pays européen producteur d'endives. Cette rencontre réunit trois principaux pays: la France, les Pays-Bas et la Belgique. La Suisse, puis dernièrement l'Allemagne et l'Espagne ont également intégré cette manifestation qui permet aux producteurs et aux partenaires d'échanger des informations, de faire le point sur les technologies (équipements, nouveautés) et sur les aspects économiques (coûts de production, aspects environnementaux, respect des normes européennes en vigueur, etc.).

Les quatre forceurs d'endives vaudois se sont regroupés en 1995 sous le nom d'*Univert* dans le but de commercialiser ensemble leurs produits et d'ouvrir un bureau de vente. Ils ont ainsi perfectionner une collaboration technique leur permettant d'acquérir une meilleure connaissance des variétés et de la culture de l'endive.

En moyenne ils produisent 3500 tonnes d'endives par année. Profitant d'un marketing global, ils groupent les commandes d'emballages sous l'enseigne :

Groupe UNiVERT

c/o Légufrais SA

Ch. de Mirebert 7

1047 Oppens/VD

INTRODUCTION

L'endive – une diva ?	7
Le cycle de l'endive – de la graine à l'emballage	8
Un peu d'histoire	14
Astuces et propriétés alimentaires	16
Composition alimentaire de l'endive pour 100 g	17

RECETTES 19**■ Apéritifs / Entrées / petites faims**

Dips d'endives et légumes au yogourt aux cacahuètes	20
Endives aux dattes et au fromage de chèvre	21
Feuilleté d'endives aux noix et au Roquefort	22
Saint-Jacques sur fondue d'endives	24
Tartare de daurade grise au citron vert et endive rouge	25
Rillettes de crabe des neiges et endive en bouchée	26
Sashimi de daurade rose et endives croquantes	27
Crevette géante rôtie et endives au naturel	28
Endives braisées au lard et mousse de sbrinz citronnée	30
Crèmeux d'endives à la fleur d'oranger et aux baies roses	32
Soupe Tom Ka Kung	34

■ Salades

Salade vitaminée et tartines beurrées	38
Salade d'endives et pamplemousse au gingembre	39
Salade de bœuf pimentée aux endives	40
Salade d'endives au Roquefort et aux figues	42
Salade d'endives à l'avocat et aux crevettes	43
Dentelles de rebibes d'Etivaz aux endives et sa glace moutarde	44

■ plats chauds / cuisinés

Endives au citron	48
Nouilles aux endives et au citron	49
Tarte tatin aux endives	50
Endives au jambon	51

Lasagnes aux endives et aux bolets.....	52
Lasagnes d'endives au jambon.....	54
Risotto aux endives.....	56
Endives safranées au saucisson vaudois.....	57
Endives au foie gras.....	58
Endives braisées au miel.....	60
Endives aux champignons.....	61
Médailon de cerf poêlé au vin et moutarde sur un confit d'endives à la courge.....	62
Côtelettes de porc aux endives.....	64
Hamburger aux endives.....	65
Filets de perche poêlés aux endives, au citron et à l'orange.....	66
Endives au curry.....	68
Endives à la vapeur (ou braisées) aux crevettes et curry panang.....	69
Poulet sauté aux endives à la citronnelle.....	70
Adresses des producteurs-forceurs d'endives en Suisse romande.....	72
Remerciements.....	73
Table des matières.....	75-76