



TESTEZ-LES ET DITES-NOUS  
CELLES QUE VOUS PRÉFÉREZ SUR 

[www.perledunord.com](http://www.perledunord.com)

Suivez-nous :    #SAVOURONSCHAQUEJOUR



SAVOURONS CHAQUE JOUR.

# MIAM L'ENDIVE

16 RECETTES SIMPLEMENT SAVOUREUSES POUR LES ENFANTS, LA FAMILLE, LES COPAINS...



krbo 148589 - Crédits photos : © Romain Reveau - Photos non contractuelles



# MIAM L'ENDIVE !

Elle est de toutes les tables en toutes occasions. Elle est un bienfait pour les papilles de toute la famille, et pour la santé de chacun. Sa douceur révèle de multiples saveurs. Sa préparation est si facile. Elle a plus d'une idée dans ses recettes.

**Oui, c'est elle, c'est la Perle du Nord.**

**Miam, l'endive !** C'est une collection, une sélection, un florilège de 16 recettes, toutes aussi délicieuses les unes que les autres. Que ce soit pour cuisiner avec les enfants, grignoter entre amis, déjeuner en famille ou encore se régaler devant sa télé, vous allez découvrir que l'endive est idéale.

Alors, bonne lecture et bon appétit !



4 Endives spéciales à Braiser



4 Endives spéciales Salade



2 Endives spéciales Salade



4 Endives spéciales Four



4 Endives Rouges spéciales Salade



6 jeunes pousses d'endives

## BIEN COMPRENDRE LES RECETTES

€ : Coût de la recette

👨‍🍳 : Niveau de facilité

🔪 : Temps de préparation

🕒 : Temps de cuisson

## À TABLE LES ENFANTS !

- Clafoutis d'Endives ..... p.4
- Confiture d'Endives et Oranges de Mamie ..... p.5
- Mini-burgers aux buns d'Endives ..... p.12
- Pizza Endives, Jambon, Ricotta ..... p.13

## MON REPAS, 20 MINUTES TOP CHRONO

- Endives à la Carbonara ..... p.6-7

## LES COPAINS SONT LÀ

- Dips d'Endives ..... p.8
- Tatin d'Endives au Chèvre et Miel ..... p.9
- Bouchées d'Endives au Bleu ..... p.18

## ROMANTIQUE SOIRÉE À DEUX

- Endives aux Gambas et Mangue ..... p.10-11
- En collaboration avec Steven Ramon 🍒

## JE DÉJEUNE AU BUREAU

- Flan d'Endives ..... p.14
- Risotto Endives et Mascarpone ..... p.15

2 recettes à préparer la veille pour faire réchauffer au micro-ondes

## AUTOUR D'UN REPAS DE FAMILLE

- Lasagnes au Jambon et Endives ..... p.19
  - Gigot d'Agneau aux Endives Confitées ..... p.16-17
- En collaboration avec Steven Ramon 🍒

## MINI CUISINE, MAXI GOÛT !

- Poulet aux Endives et Graines de Sésame ..... p.20-21

## ON SE FAIT UN PLATEAU TÉLÉ ?

Secret de producteur

- Soupe d'Endives de Chantal ..... p.22
- Tartines d'Endives et Saumon ..... p.23

# CLAFOUTIS D'ENDIVES

## INGRÉDIENTS :

- 4 Endives spéciales Four Perle du Nord
- 5 œufs entiers
- 125 g de sucre glace
- 125 g de poudre d'amandes
- 20 g de beurre
- 35 g de flan non sucré (type Imperial Pudding)
- 35 cl d'eau

## PRÉPARATION :

Au batteur, mélangez les œufs avec le sucre et la poudre d'amandes. Ajoutez le beurre fondu, le flan non sucré et l'eau. Réservez.

Coupez les **Endives spéciales Four** en 4 dans le sens de la longueur et émincez finement. Dans une casserole, faites fondre une noix de beurre. Ajoutez les endives et laissez cuire pendant 10 min à feu doux.

Disposez-les dans le moule et versez l'appareil dessus.

Faites cuire au four à 180°C pendant 15 min. Laissez refroidir quelques instants à la sortie du four, puis démoulez et dégustez !



## 6 PERSONNES

- € Bon marché
- 👤 Facile
- 🕒 10 min
- 🕒 25 min



## 500 G DE CONFITURE

- € Bon marché
- 👤 Facile
- 🕒 10 min
- 🕒 1h

# CONFITURE D'ENDIVES ET ORANGES DE MAMIE

## INGRÉDIENTS :

- 4 Endives spéciales à Braiser Perle du Nord
- 250 g de sucre
- 250 g de quartiers d'oranges
- 1 citron jaune
- 1 gousse de vanille
- 1 brioche aux raisins pour le goûter avec Mamie

## PRÉPARATION :

Coupez les **Endives spéciales à Braiser** en 4 dans le sens de la longueur et émincez finement. Mettez-les dans un faitout, puis ajoutez le sucre, les quartiers d'oranges, le jus du citron jaune et la gousse de vanille. Laissez mijoter 1 h à feu doux en veillant à ce que le mélange ne brûle pas.

Une fois le mélange compoté, versez-le dans des pots à confiture et dégustez !

Votre confiture se conserve 2 semaines après ouverture.



# ENDIVES À LA CARBONARA

4 PERSONNES

€ Bon marché

👨‍🍳 Facile

🔪 5 min

🕒 15 min

## INGRÉDIENTS :

- 8 Endives spéciales Four Perle du Nord
- 40 g de beurre
- 250 g de lardons
- 20 g de farine
- 10 cl de crème fraîche
- 50 g d'emmental râpé
- 4 jaunes d'œuf
- Sel, poivre, muscade

## PRÉPARATION :

Émincez les **Endives spéciales Four** dans le sens de la longueur pour obtenir des lamelles. Faites fondre le beurre dans une poêle puis ajoutez les lardons et les endives. Laissez cuire pendant 15 min à feu vif en surveillant, jusqu'à ce que les endives soient fondantes.

Ajoutez la crème fraîche et la farine. Salez, poivrez et ajoutez la muscade selon votre goût. Laissez réduire.

Dressez vos assiettes en ajoutant l'emmental râpé et un jaune d'œuf au centre des endives carbonara.

Servez et dégustez !



## DIPS D'ENDIVES

8 PERSONNES

€ Coût moyen

👤 Facile

🕒 15 min

🕒 1h10

### INGRÉDIENTS :

- 4 Endives spéciales Four Perle du Nord, pour la préparation
- 4 Endives Rouges spéciales Salade Perle du Nord, pour la dégustation
- 5 cl d'huile d'olive
- 50 g d'anchois frais ou en boîte
- 1 citron jaune
- 50 g de yaourt nature
- Sel, poivre

### PRÉPARATION :

Coupez les **Endives spéciales Four** en 4 dans le sens de la longueur et disposez-les dans un plat allant au four.

Préchauffez votre four à 180°C. Lorsque votre four est chaud, glissez-y les endives badigeonnées d'huile d'olive et laissez cuire pendant 10 min. Sortez les endives du four et baissez sa température à 100°C. Remettez ensuite les endives à cuire au four pendant 1 h.

Dans un blender, ajoutez les anchois, le jus du citron, l'huile d'olive, le yaourt et les endives cuites. Salez et poivrez puis mixez-le tout.

Servez le mélange dans un bol accompagné de feuilles d'**Endives Rouges spéciales Salade**, et dégustez !

# TATIN D'ENDIVES AU CHÈVRE ET MIEL

6 PERSONNES

€ Bon marché

👤 Moyen

🕒 30 min

🕒 45 min

### INGRÉDIENTS :

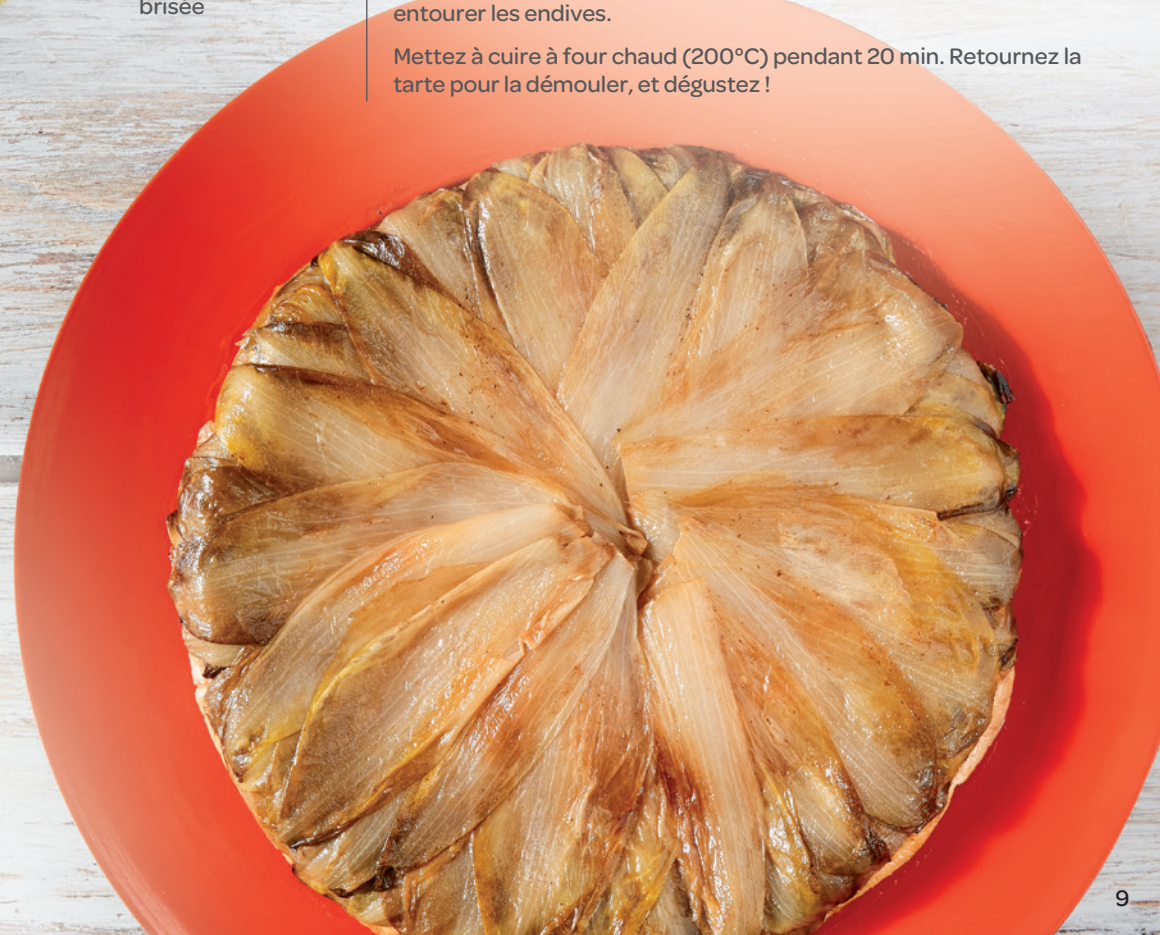
- 4 Endives spéciales à Braiser Perle du Nord
- 50 g de beurre
- 1 à 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 bûche de chèvre
- Miel
- 1 pâte feuilletée ou brisée

### PRÉPARATION :

Effeuillez les **Endives spéciales à Braiser** et faites-les braiser à feu moyen pendant 25 min dans 25 g de beurre. Dans un moule à manquer, étalez les 25 g de beurre fondu restants et saupoudrez de sucre. Disposez les feuilles d'endives braisées en rosace sur le beurre fondu, puis découpez une bûche de chèvre en rondelles et disposez les rondelles sur les endives.

Recouvrez le tout généreusement avec du miel, puis posez une pâte brisée ou feuilletée (selon votre goût) sur la préparation. Veillez à bien faire rentrer la pâte dans votre moule, de façon à entourer les endives.

Mettez à cuire à four chaud (200°C) pendant 20 min. Retournez la tarte pour la démouler, et dégustez !



2 PERSONNES

€ Coût moyen

👨‍🍳 Trop facile

🕒 15 min

🔥 5 min

# ENDIVES AUX GAMBAS ET MANGUE

## INGRÉDIENTS :

- 2 Endives spéciales Salade Perle du Nord
- 4 Endives Rouges spéciales Salade Perle du Nord
- 4 grosses gambas
- 25 cl de crème fraîche
- 1 citron jaune
- 1 mangue
- 100 g de mâche
- 1 poignée de gros sel
- Sel, poivre

## PRÉPARATION :

Dans une casserole, faites bouillir de l'eau avec une poignée de gros sel. Pochez les gambas en les jetant dans l'eau bouillante et laissez cuire pendant 5 min. Sortez les gambas de l'eau et réservez.

Dans un plat, mélangez la crème fraîche, le jus du citron, puis salez et poivrez.

Coupez les **Endives spéciales Salade** en 4 dans le sens de la longueur et émincez finement. Épluchez la mangue et tranchez-la en lamelles. Coupez les **Endives Rouges spéciales Salade** en tranches, dans leur diamètre, de façon à obtenir visuellement une « fleur » avec l'intérieur de l'endive.

Dressez le tout dans votre assiette, versez-y la sauce citronnée et terminez en ajoutant quelques feuilles de mâche.

Servez et dégustez !



EN  
COLLABORATION AVEC  
**STEVEN RAMON**





# MINI-BURGERS AUX BUNS D'ENDIVES

## INGRÉDIENTS :

- 6 jeunes pousses d'Endives Perle du Nord
- 1 noix de beurre doux
- 1 cuillère à soupe de miel
- 6 navettes
- 2 carrés de fromage frais
- 240 g de steak haché

## PRÉPARATION :

Coupez les **jeunes pousses d'Endives** en 2 dans le sens de la longueur. Faites cuire les moitiés d'endives dans le beurre, avec le miel, en les laissant caraméliser comme un oignon.

Ouvrez les navettes en 2 et tartinez l'intérieur avec les carrés de fromage frais.

Façonnez les steaks (environ 40 g par steak) à la forme de votre navette puis faites-les cuire selon votre goût. Disposez un steak sur chaque navette, puis une jeune pousse d'Endive caramélisée. Refermez les burgers et dégustez !

3 PERSONNES

- € Coût moyen
- 👤 Facile
- 🕒 15 min
- 🔪 20 min

# PIZZA ENDIVES, JAMBON, RICOTTA

6 PERSONNES

- € Coût moyen
- 👤 Facile
- 🕒 15 min
- 🔪 10 min

## INGRÉDIENTS :

- 6 jeunes pousses d'Endives Perle du Nord
- 1 pâte à pizza
- 100 g de ricotta
- 100 g de jambon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

## PRÉPARATION :

Émincez les **jeunes pousses d'Endives** finement aux ciseaux.

Étalez votre pâte à pizza et badigeonnez-la de ricotta. Ajoutez-y les jeunes pousses d'Endives émincées et le jambon coupé en fines lamelles.

Répartissez la cuillère d'huile d'olive sur le dessus. Faites cuire votre pizza pendant 10 min à four chaud (220°C), puis servez et dégustez !



# FLAN D'ENDIVES

4 PERSONNES

€ Coût moyen

👨‍🍳 Facile

🕒 15 min

🕒 20 + 3 min

## INGRÉDIENTS :

- 4 Endives spéciales à Braiser Perle du Nord
- 1 noix de beurre
- 4 jaunes d'œuf
- 1 œuf entier
- 25 cl de lait
- 25 cl de crème fraîche
- 1 cuillère à café de curry jaune

## PRÉPARATION :

**La veille :** Coupez les **Endives spéciales à Braiser** en 4 dans le sens de la longueur et émincez finement. Puis faites-les cuire dans le beurre avec un filet d'eau, jusqu'à ce qu'elles soient totalement cuites.

Dans un saladier, mélangez les 4 jaunes d'œuf et l'œuf entier avec le lait et la crème fraîche. Ajoutez la cuillère de curry jaune au mélange. Réservez au frais.

**Avant votre déjeuner :** Beurrez 4 moules (en silicone ou en verre) et versez-y l'appareil obtenu. Glissez les moules dans le micro-ondes et laissez cuire pendant 3 min à 600W. Laissez refroidir, démoulez et dégustez !

# RISOTTO D'ENDIVES ET MASCARPONE

4 PERSONNES

€ Coût moyen

👨‍🍳 Moyen

🕒 20 min

🕒 20 + 3 min

## INGRÉDIENTS :

- 4 Endives spéciales à Braiser Perle du Nord
- 1 échalote
- 5 cl d'huile d'olive
- 250 g de riz rond
- 25 cl de vin blanc
- 75 cl de fond de volaille
- 150 g de mascarpone
- 2 branches de thym
- Sel, poivre

## PRÉPARATION :

**La veille :** Faites suer les **Endives spéciales à Braiser** coupées en rondelles et l'échalote émincée dans l'huile d'olive pendant environ 5 min.

Ajoutez le riz rond pour le faire perler (= devenir transparent) puis le vin blanc et laissez cuire 5 min en remuant. Incorporez le fond de volaille puis laissez à nouveau mijoter pendant environ 10 min, jusqu'à absorption complète du liquide. Salez, poivrez et ajoutez le thym.

Pour le rendre onctueux, ajoutez le mascarpone au mélange.

**Avant votre déjeuner :** Il ne vous reste plus qu'à réchauffer votre plat au micro-ondes pendant 3 min à 800W et à déguster !

# GIGOT D'AGNEAU AUX ENDIVES CONFITES

4 PERSONNES

€ Coût moyen

👤 Facile

🕒 35 min

🕒 1h

## INGRÉDIENTS :

- 4 Endives spéciales Four Perle du Nord
- 1 Gigot d'Agneau ficelé
- 4 échalotes
- 50 g de beurre
- 4 figues
- Sel, poivre

## PRÉPARATION :

Préchauffez votre four à 180°C. Beurrez un plat et déposez-y votre gigot, ainsi que les échalotes épluchées et coupées en deux. Faites précuire pendant 10 min.

Dans une poêle préalablement beurrée, effeuillez 1 Endive spéciale Four et glacez-la en l'arrosant régulièrement avec le jus de cuisson.

Une fois souples, enroulez les feuilles d'endive autour du gigot et le confire en le laissant cuire doucement au four pendant 30 min.

Ajoutez au plat les figues et le reste des endives coupées en deux, dans le sens de la longueur. Arrosez avec le jus de cuisson, salez et poivrez, puis remettez au four 10 min.

Dès que le gigot est rosé, il est prêt à être dégusté !



EN  
COLLABORATION AVEC  
STEVEN RAMON



## BOUCHÉES D'ENDIVES AU BLEU

### INGRÉDIENTS :

- 6 jeunes pousses d'Endives Perle du Nord
- 1 pomme Granny Smith
- 1 citron jaune
- 100 g de Fourme d'Ambert ou autre fromage de type bleu
- 20 g de cacahuètes pilées

### PRÉPARATION :

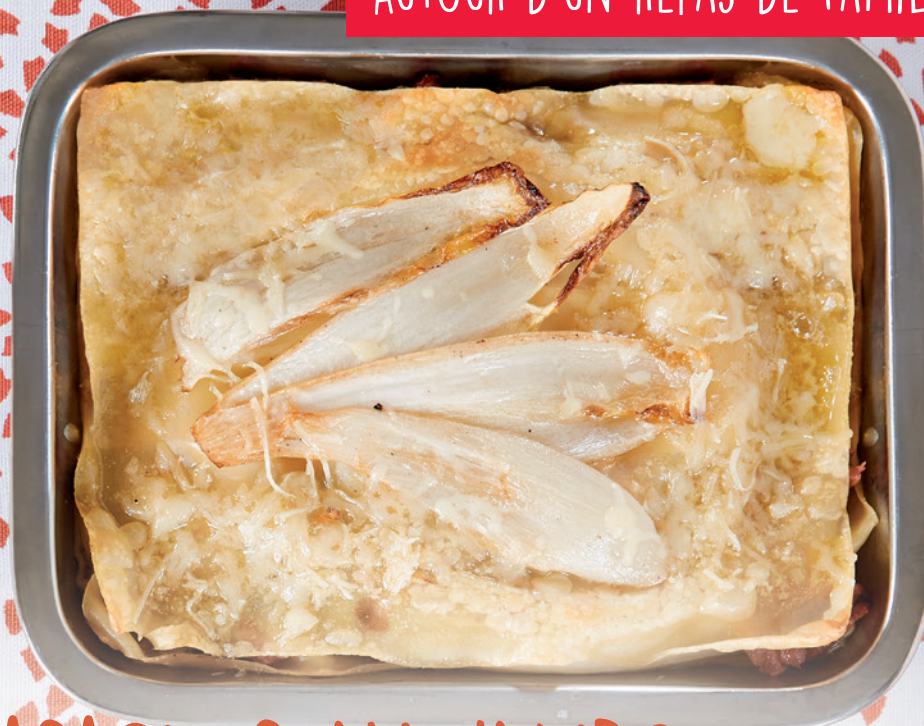
Épluchez et coupez la pomme en dés. Citronnez légèrement les dés de pomme, pour éviter qu'ils ne noircissent.

Émiettez le bleu et mélangez-le aux dés de pomme. Effeuiliez les **jeunes pousses d'Endives**, puis remplissez-les avec le mélange bleu/pomme.

Saupoudrez de cacahuètes pilées. Servez et dégustez !

### 8 PERSONNES

- € Coût moyen
- 👤 Facile
- 🕒 10 min



## LASAGNES AU JAMBON ET ENDIVES

### 6 PERSONNES

- € Coût moyen
- 👤 Facile
- 🕒 25 min
- 🕒 1h

### INGRÉDIENTS :

- 8 Endives spéciales à Braiser Perle du Nord
- 60 g de beurre
- 1 cuillère à café de cassonade
- 50 g de farine
- 50 cl de lait
- 10 plaques de lasagnes
- 200 g de jambon en lamelles
- 100 g d'emmental râpé
- 50 g de parmesan
- Sel, poivre

### PRÉPARATION :

Coupez les **Endives spéciales à Braiser** en 2 dans le sens de la longueur. Faites fondre 10 g de beurre dans une poêle, ajoutez la cassonade et faites braiser les endives de chaque côté en les retournant régulièrement pendant environ 10 min.

**Préparez la sauce béchamel :** Dans une casserole, mélangez les 50 g de beurre, la farine et le lait petit à petit en remuant sans cesse. Salez, poivrez et ajoutez le parmesan.

Recouvrez le fond d'un plat à gratin de quelques endives. Versez dessus une cuillère de béchamel et disposez des plaques de lasagnes sur l'ensemble de la surface. Puis ajoutez une couche d'endives braisées, une couche de lamelles de jambon, une couche de sauce béchamel et renouvelez l'opération jusqu'à ce que le plat soit rempli. Terminez par une couche de sauce béchamel et recouvrez d'emmental râpé.

Faites cuire à four chaud (180°C) pendant 30 à 45 min, en surveillant en fin de cuisson. Servez chaud et dégustez !

4 PERSONNES

€ Bon marché

👤 Trop facile

🕒 1 h + 15 min

🕒 30 min

# LE POULET AUX ENDIVES ET GRAINES DE SÉSAME

## INGRÉDIENTS :

- 8 Endives spéciales à Braiser Perle du Nord
- 2 blancs de poulet
- 10 cl de sauce soja
- 2 carottes
- 2 gousses d'ail
- 5 cl d'huile de soja ou d'arachide
- 1 cuillère à café de curry rouge ou jaune
- 1 pincée de gingembre
- 1 bouquet de coriandre
- 4 cuillères à soupe de graines de sésame

## PRÉPARATION :

Coupez les blancs de poulet en cubes et faites-les mariner dans la sauce soja pendant 1 h.

Préparez les légumes : coupez les **Endives spéciales à Braiser** en 4 dans le sens de la longueur et émincez finement. Coupez les carottes en rondelles et hachez l'ail.

Dans une casserole, faites chauffer l'huile à feu vif et faites-y fondre la cuillère de curry. Ajoutez les blancs de poulet, les carottes, les endives, l'ail râpé et la pincée de gingembre. Laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient fondants.

Ajoutez le bouquet de coriandre émincé finement et les graines de sésame. Servez et dégustez !



ON SE FAIT UN PLATEAU TÉLÉ ?

# TARTINES D'ENDIVES ET SAUMON

6 PERSONNES

€ Bon marché

👨‍🍳 Trop facile

🕒 10 min

## INGRÉDIENTS :

- 4 **Endives Rouges spéciales Salade Perle du Nord**
- 100 g de fromage blanc à tartiner
- 1 cuillère à café de curry
- 1 jus de citron
- 6 tranches de pain au levain, d'environ 2 cm d'épaisseur
- 100 g de saumon mariné
- Poivre

## PRÉPARATION :

Dans un plat, mélangez le fromage blanc avec la cuillère de curry et le jus de citron.

Tartinez le mélange sur le pain.

Ajoutez le saumon mariné et recouvrez de feuilles d'**Endives Rouges spéciales Salade** émincées.

Terminez par une pincée de poivre et dégustez !

Secret de producteur

# SOUPE D'ENDIVES DE CHANTAL

4 PERSONNES

€ Bon marché

👨‍🍳 Facile

🕒 10 min

🕒 20 min

## INGRÉDIENTS :

- 4 **Endives spéciales Four Perle du Nord**
- 1 gros oignon
- 1 belle carotte
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de poule
- 2 pommes de terre Bintje

## PRÉPARATION :

Faites chauffer 3 à 4 litres d'eau dans une casserole.

Dans une cocotte ou un faitout, coupez très finement l'oignon et la carotte, et faites-les blondir dans l'huile d'olive.

Versez l'eau bouillante par-dessus, jetez-y un cube de bouillon de poule et ajoutez les pommes de terre épluchées et lavées.

Émincez les **Endives spéciales Four** pendant que la soupe commence à cuire. Et ajoutez-les ensuite. Laissez cuire 20 min. Si vous n'avez pas le temps de couper les légumes suffisamment fins, mixez la soupe. Puis dégustez !

