



JAMAIS TROP

**GRUE**

# L'ENDIVE

## DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
DISPONIBLE				SAISON				CŒUR DE SAISON			

Pas besoin d'être chti pour aimer le chicon ! Croquant cru et fondant cuit, ce délicieux légume issu de l'amélioration d'une chicorée sauvage est typique du nord de la France.

## TROUVER LE BON PRODUIT

Pour choisir une endive fraîche et de qualité, vous n'avez qu'à ouvrir l'œil ! Faites confiance à ses jolies couleurs pâles et vous pourrez la conserver près d'une semaine.

Voici quelques conseils pour bien choisir vos endives :

- Choisissez des endives fermes, les feuilles bien serrées, blanches et légèrement ourlées de jaune.
- La base doit être la plus blanche possible.

## CONSERVATION

L'endive se conserve jusqu'à 6 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, à l'abri de la lumière. Vous la trouverez généralement prête à consommer, soit en vrac, soit plus fréquemment emballée en sachets de 3, 4 ou 5 pièces, conçus pour allonger leur durée de vie.

## BIEN CUISINER L'ENDIVE

Le chicon n'est pas un légume compliqué, il est facile à préparer, facile à cuire, facile à accommoder... À vous de jouer !

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :  
[www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS c'est

JAMAIS TROP

# ENDIVES BRAISÉES À L'ORANGE, FILET DE CAILLES AUX CHAMPIGNONS ET AU COGNAC

## PRÉPARATION

20 min.

## CUISSON

40 min. Cocotte

## DIFFICULTÉ

Moyen

## SAVEURS

Sucrée & Salée

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 endives
- 1 orange
- 90 g de beurre
- 8 filets de caille
- 1 échalote
- 250 g de girolles
- 250 g de pleurotes
- De l'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Quelques feuilles de persil
- 3 cl de cognac

## ÉTAPES

- Préparer les endives. Couper le pied, ôter le cœur et les premières feuilles. Dans une sauteuse, faire fondre 30 g de beurre et faire revenir les endives à feu vif pendant 5 minutes en les retournant jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Laver, zester et presser l'orange. Peler l'ail. Ciseler finement le persil.
- Arroser les endives de jus d'orange et prolonger la cuisson de 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres et caramélisées.
- Nettoyer les champignons. Dans une poêle, faire fondre le beurre restant et un filet d'huile d'olive. Presser l'ail et ajouter une partie du persil ciselé. Ajouter les girolles et les pleurotes et laisser chauffer pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils deviennent fondants. Réserver au chaud.
- Eplucher et émincer finement l'échalote. Faire fondre 30 g de beurre dans une poêle. Faire revenir l'échalote jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Verser le cognac et laisser l'alcool s'évaporer pendant quelques minutes. Et faire cuire les filets de caille pendant 7 à 8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Servir les filets de caille accompagnés des endives braisées et de la poêlée de girolles et de pleurotes. Poivrer et parsemer de zestes d'orange juste avant de servir.

**ENDIVES BRAISÉES À L'ORANGE,  
FILET DE CAILLES AUX  
CHAMPIGNONS ET AU COGNAC**

