
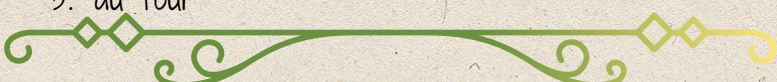


La cuisson des endives

Vous avez le choix entre plusieurs modes de cuisson pour les endives.

- 
1. à l'eau
 2. braisées à la poêle
 3. au four à micro-onde
 4. à la vapeur
 5. au four
- 

Pour la cuisson au four, à la poêle ou au micro-ondes, vous pouvez rajouter un peu de sucre (blanc ou roux) pour casser un peu l'amertume de l'endive. Cependant, faites attention que ça ne caramélise pas trop, parce que vous allez tout mixer par la suite et les éclats de caramel ne sont pas les bienvenus.



à l'eau

J'ai tendance à les faire à l'eau parce que c'est très simple, mais du coup, une fois cuites, il faudra bien les égoutter et les mettre sur du papier absorbant.

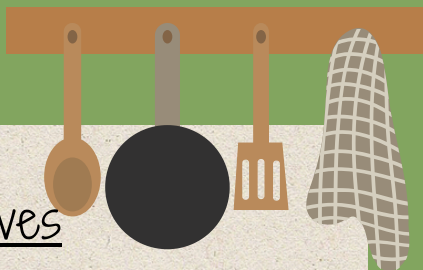
Pour ce type de cuisson, il faut juste les placer dans une grande casserole d'eau salée portée à ébullition. 20 minutes environ, en fonction de la taille des endives.

braisées à la poêle

De mon point de vue, la meilleure des cuissons, c'est à la poêle dans un peu de beurre. Coupez les endives dans la longueur, et faites-les revenir dans un peu de beurre, 5 à 10 minutes de chaque côté.

Ajoutez un peu d'eau dans le fond de la poêle et laissez les cuire environ 20 minutes supplémentaires à feu doux.





La cuisson des endives

au micro-ondes

Si vous êtes pressé, vous pouvez opter pour la cuisson au four à micro-ondes.

Dans un plat adapté, placez les endives dans un fond d'eau et couvrez le récipient. Faites cuire 3 ou 4 minutes. Cela devrait suffire. Vérifiez la cuisson en plantant un couteau pour sentir si c'est tendre à l'intérieur. Ajustez le temps de cuisson en fonction de la puissance de votre four.

Assaisonnez selon votre goût.

à la vapeur

Vous pouvez également opter pour une cuisson à la vapeur dans un auto-cuiseur, 10 à 20 minutes selon votre appareil. L'avantage de ce type de cuisson est que vous allez garder de précieux nutriments.

au four

Et enfin, la cuisson au four. Je ne le fais pas personnellement parce que ça prend beaucoup de temps. Placez les endives coupées en 2 dans un plat à gratin, que vous aurez beurré au préalable. Salez, poivrez. Recouvrez éventuellement le plat d'un papier alu et enfournez à 220°C entre 45 et 50 minutes.