



Cuisiner des endives suisses
avec Luca Hänni



Suisse. Naturellement.

A photograph of a market stall. In the foreground, there are wooden crates filled with fresh produce: a large bunch of Swiss chard (endive) with dark green leaves and red stalks, a crate of yellow corn cobs, and a crate of small potatoes. A person's hand, wearing a dark jacket, is holding a small black price tag with white text that reads "Chicorée 7,-/kg". Other price tags are visible in the background, one of which also says "Chicorée". The stall is set against a wooden wall with shelves holding various items, including a large black and white cow print.

Luca Hänni et les endives suisses

Luca Hänni

Luca gagne le concours de talents "L'Allemagne cherche sa superstar" en 2012 et devient célèbre du jour au lendemain. Avec la chanson "Don't think about me" composée par Dieter Bohlen, il obtient un disque d'or en Suisse et il occupe la première place des charts en Allemagne, en Autriche et en Suisse. Luca est une star au-delà des frontières de la Suisse, mais il garde les pieds sur terre. Il trouve le partenariat avec Swiss & Diva "cool", l'endive représentant

exactement sa manière de vivre et ce qu'il aime. Quand Luca cuisine, il faut parfois que cela aille vite. "Ses" ingrédients doivent pouvoir être utilisés diversement et bien se conserver au réfrigérateur lorsqu'il est en voyage. L'endive est donc idéale.



- peu calorique
- en association avec le pissenlit
- longue durée de conservation au réfrigérateur
- rapide et facile à préparer

Endive

La semence est mise dans le sol en mai. Les racines sont récoltées à partir de la mi-octobre et stockées pendant jusqu'à une année dans une chambre froide. Pour produire les chicons d'endives, les racines sont décongelées et placées dans des caisses de forçage. Les chicons y sont forcés à une température de 18 à 21°C et à l'abri de la lumière. De l'eau fraîche s'écoule en continu entre les bacs de forçage. Les chicons sont prêts à être récoltés après environ 21 jours.

Valeurs nutritives pour 100g

énergie	14 kcal / 56 kJ
graisses	0.2g
dont saturées	0.1g
glucides	0.7g
dont sucres	0.6g
protéines	1g
sel	0g

Recettes: release8.ch
Photographie: soppelsa.com
Conception: agro-marketing.ch

Hit d'antipasti



Endives grillées avec du vinaigre balsamique de pomme

Voilà ce dont tu as besoin :

- 4 endives
- 2 cs d'huile d'olive
- 3 à 4 cs de vinaigre balsamique de pomme
- sucre en poudre, pour saupoudrer
- sel
- poivre, du moulin



15MIN /
TEMPS TOTAL



5MIN /
PRÉPARATION



10MIN /
TEMPS DE CUISSON



PERSONNES



Variante :

Luca aime faire des grillades. Il transfère donc cette recette sur le grill.

Voilà comment ça marche :

1. Laver les endives et les couper en deux.
2. Les faire dorer des deux côtés dans l'huile d'olive chaude dans une poêle à griller jusqu'à ce qu'elles soient cuites et que les rayures typiques des grillades soient visibles.
3. Saupoudrer d'un peu de sucre, déglacer avec le vinaigre balsamique et faire réduire. Saler et poivrer. Dresser sur un plat et servir.



Complètement différent

Salade chaude d'endives

Voilà ce dont tu as besoin:

3	endives
50 g	de tomates séchées
150 g	de lardons
1 cs	de beurre
1	oignon
2 cs	de sucre brun
2 cs	de Grand Marnier
½ dl	de bouillon de légumes
2 cs	de jus de citron
1 bouquet	de thym frais
50 g	de Sbrinz émiétté sel et poivre



50 MIN /
TEMPS TOTAL



15 MIN /
PRÉPARATION



35 MIN /
TEMPS DE CUISSON



PERSONNES

Voilà comment ça marche:

1. Retirer le tronc des endives, couper les feuilles en quartiers et en fines lamelles. Couper également les tomates séchées en fines lamelles.
2. Faire chauffer le beurre, l'oignon et les endives avec le sucre pendant env. 2 minutes.
3. Faire revenir les lardons, déglacer à la liqueur. Porter le bouillon à ébullition avec une branche de thym, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter env. 5 minutes. Ajouter les tomates, faire mijoter brièvement, assaisonner. Enlever la branche de thym.
4. Ajouter les endives, les oignons, le jus de citron et le thym et mélanger soigneusement. Disposer le Sbrinz sur la salade d'endives. Servir.

Chaud ou froid ?

Cette salade est un petit plat pour quand on n'a pas envie de choisir.



Soirée entre hommes



Tarte flambée aux endives et à la poire

Voilà ce dont tu as besoin:

Pâte

200 g	de farine blanche
120 g	de farine de seigle
1 ½ cc	de sel
15 g	de levure
2 dl	d'eau tiède
1 cs	d'huile d'olive

Garniture

2	endives (petites)
1	poire (petite)
500 g	de crème acidulée
	sel et poivre
1 cs	de miel
1 cs	de jus de citron



90 MIN
TEMPS TOTAL



15 MIN
TEMPS DE CUISSON



15 MIN
PRÉPARATION



PERSONNES

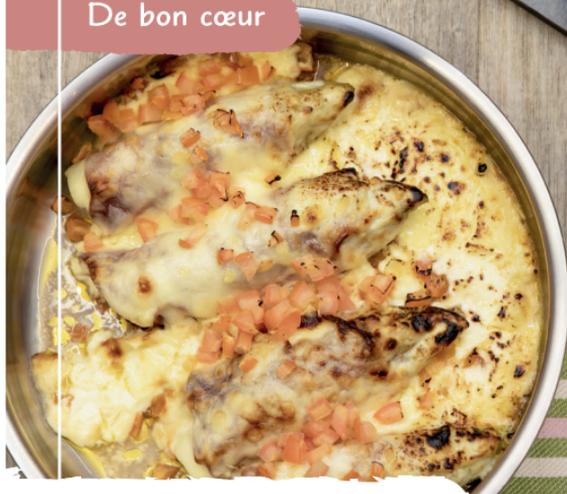




Voilà comment ça marche:

1. Mélanger les farines et le sel dans un bol et faire un puits. Émietter la levure, la dissoudre dans l'eau tiède, la verser dans le puits de farine et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte souple et lisse. Couvrir et laisser lever env. 1 heure à température ambiante.
2. Préchauffer le four à 220°C (chauffage par le haut et le bas). Couper les endives en quatre dans le sens de la longueur, retirer le tronc. Couper la poire en deux, évider et couper en fines tranches. Mélanger les tranches avec les endives et le jus de citron.
3. Abaisser la pâte et la détacher légèrement. Étendre la crème acidulée sur le dessus ensuite et étaler le mélange poire/endives.
4. Cuire au four pendant 15 minutes. Assaisonner avec poivre et le miel.

De bon cœur



Gratin d'endives

Voilà ce dont tu as besoin :

6	endives
2 cs	de beurre
750 ml	de bouillon de légumes
4	tomates
1	oignon
12	tranches de jambon cru
	sel et poivre
	gruyère râpé

Ingrédients sauce béchamel

60 g	de beurre
60 g	de farine
5-6 dl	de lait
	sel et poivre
	noix de muscade



50 MIN /
TEMPS TOTAL



15 MIN /
PRÉPARATION



35 MIN /
TEMPS DE CUISSON



PERSONNES

Voilà comment ça marche :

1. Découper le pédoncule des endives en forme de cône. Précuire dans un bouillon de légumes pendant environ 12 minutes. Retirer délicatement et bien sécher avec du papier absorbant. Préchauffer le four à 200°C.

2. Pendant la cuisson des endives, éplucher et hacher finement l'oignon. Le faire revenir dans le beurre chaud jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter les tomates coupées en cube, saler, poivrer et faire réduire pendant env. 10 minutes. Verser dans un plat à gratin beurré.

3. Faire fondre le beurre dans une poêle, ajouter la farine et faire frire brièvement sans laisser colorer. Retirer du feu et ajouter le lait en remuant constamment pour éviter la

formation de grumeaux. Remettre sur le feu et laisser mijoter pendant 3 à 5 minutes en remuant, bien assaisonner.

4. Envelopper les endives dans des tranches de jambon, les placer sur le lit de tomates, verser la sauce béchamel et saupoudrer de fromage.

5. Faire cuire le gratin sur la deuxième rainure la plus basse du four pendant env. 20 à 35 minutes.



Sans viande et noble



Piccata d'endives

Voilà ce dont tu as besoin :

- 4 endives
- 2 cs de beurre
- 300 ml de bouillon de légumes
- 4 œufs
- un peu de farine
- 300 g de parmesan
- sel et poivre
- beurre à rôtir

L'accompagnement

- 2 endives rouges / radicchio
- 1 oignon
- 100 g d'épinards
- sel et poivre



60 MIN /
TEMPS TOTAL



45 MIN /
PRÉPARATION



15 MIN /
TEMPS DE CUISSON



PERSONNES



Voilà comment ça marche :

1. Couper les endives en deux ou en quatre dans le sens de la longueur et les faire dorer avec un peu de beurre et cuire ensuite dans le bouillon de légumes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laisser refroidir un peu.

2. Mélanger les oeufs avec le parmesan, assaisonner avec le

sel et le poivre. Sécher les endives dans du papier absorbant, les passer dans la farine puis dans le mélange œufs/ parmesan et faire dorer dans l'huile.

3. Pour l'accompagnement: hacher finement l'oignon et le faire revenir dans le beurre. Hacher finement les endives rouges, les ajouter aux oignons et faire revenir. Saler et poivrer. Dès que tout est tendre, incorporer les épinards et les faire revenir brièvement. Disposer les légumes dans une assiette et déposer les piccatas d'endives en dessus.



Entièrement végétarien



Tofu Teriyaki et endives

Voilà ce dont tu as besoin :

- 450 g de tofu
- 2 échalotes
- 5 gousses d'ail
- 50 g de gingembre frais
- 5 poivrons rouges
- 5 endives
- 5 cs de sauce teriyaki
- 3 cs d'huile
- 1 cc de sucre brun
- 150 ml de bouillon de légumes
- 1 cc de zeste de citron vert bio, râpé finement
- 2 giclées de jus de citron vert
- sel et poivre
- ½ bouquet de coriandre
- 2 cs d'arachides grillées



50 MIN /
TEMPS TOTAL



15 MIN /
PRÉPARATION



35 MIN /
TEMPS DE CUISSON



PERSONNES

Voilà comment ça marche :

1. Couper le tofu en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur, puis en lanières. Mélanger le avec la sauce teriyaki. Couvrir et laisser reposer.

2. Couper les échalotes en demi-rondelles. Hacher l'ail et le gingembre en petits morceaux. Nettoyer les poivrons, les épépiner et les couper en quatre. Couper les quartiers dans le sens de la longueur en bandes de 1 cm de large. Nettoyer les endives et les couper en bandes de 2 cm de large.

3. Chauffer 2 cs d'huile dans une poêle. Retirer le tofu de la marinade et le faire dorer dans

l'huile chaude. Le retirer de la poêle. Ajouter 1cs d'huile. Faire revenir les échalotes, le gingembre et l'ail pendant 2 minutes. Ajouter les poivrons et faire frire pendant 2 minutes. Caraméliser avec la cassonade.

4. Ajouter les endives et le tofu. Ajouter le bouillon de légumes et la marinade de tofu et porter à ébullition. Ajouter le zeste de citron vert bio. Assaisonner avec le jus de lime, le sel et le poivre. Saupoudrer avec les feuilles et les coriandre verte et les arachides grillées.

Luca aime la diversité
en cuisine.





Swiss & Diva
c/o Verband Schweizer
Gemüseproduzenten
Union maraîchère suisse
www.swiss-diva.ch