



Kochen mit Schweizer Chicorée

CUISINER AVEC L'ENDIVE SUISSE



Schweiz. Natürlich.

Schweizer Chicorée

L'ENDIVE SUISSE

Fakten

- kalorienarm
- verwandt mit dem Löwenzahn
- pro Kopf-Konsum in der Schweiz ca. 1,2 kg
- vielseitig geniessbar
- im Kühlschrank lange haltbar
- schnell und einfach zubereitet

Anbau

Im Mai kommt das Saatgut in den Boden und wächst dort langsam zu einer löwenzahnähnlichen Pflanze. Ab Mitte Oktober werden die Wurzeln geerntet und bis zu einem Jahr in einem Kühlraum eingelagert. Für die Chicorézapfenproduktion taut man die gekühlten Wurzeln auf und stellt sie in Treibkisten. Bei einer Temperatur von 18-21°C treiben die Zapfen in einem dunklen Raum aus. Dabei läuft kontinuierlich frisches Wasser durch die Treibkisten. Nach ca. 21 Tagen sind sie erntefähig.

Nährwerte pro 100g
Valeurs nutritives pour 100g

Energie /énergie	14 kcal / 56 kJ
Fett / graisses	0.2g
davon gesättigt	0.1g
dont saturés	0.1g
Kohlenhydrate	0.7g
glucides	0.7g
Davon Zucker	0.6g
dont sucres	0.6g
Eiweiss	1g
protéines	1g
Salz / sel	0g

Atouts

- peu calorique
- en association avec pissenlit
- consommation par habitant env. 1,2 kg en Suisse
- peut se consommer en soupe, en salade et en légumes
- longue durée de conservation au réfrigérateur
- rapide et facile à préparer



Culture

En mai, les graines pénètrent dans le sol et se transforment lentement en une plante ressemblant à un pissenlit. A partir de la mi-octobre, les racines sont récoltées et stockées dans un entrepôt frigorifique pendant un an maximum. Pour la culture de cônes de chicorée, les racines refroidies sont décongelées et placées dans des bacs de forçage. Les cônes sont placés dans une pièce sombre à une température de 18-21°C. L'eau douce coule continuellement dans les bacs de forçage. Après environ 21 jours, les endives sont prêtes à être récoltées.



GESAMTZEIT / TEMPS TOTAL



VORBEREITUNG / PRÉPARATION



KOCHZEIT / TEMPS DE CUISSON



PERSONEN / PERSONNES

Referenz:
Rezepte: release8.ch
Fotos: soppelsa.com
Konzeption: agro-marketing.ch

Chicorée Schaumsüppchen mit Sesam & Koriander

SOUPE À LA MOUSSE D'ENDIVES
AU SÉSAME ET CORIANDRE



4 grosse Chicorée
5 EL Sesam
1 TL Koriander, gemahlen
2 Schalotten
2,5 dl Rahm
8 dl Gemüsebouillon
50 g Koriander, frisch
Salz & Pfeffer

4 grandes endives
5 cs de graines de sésame
1 cc de coriandre moulue
2 échalotes
2,5 dl de crème
8 dl de bouillon de légumes
50 g de coriandre fraîche
sel et poivre



1. Sesam in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, auskühlen lassen. Gemahlene Koriander daruntermischen.

2. Chicorée rüsten. Herzen beiseite stellen. Rest mit den Schalotten grob schneiden. Beides im Öl andünsten. Mit Bouillon ablöschen. Ca. 15 Min. köcheln lassen. Rahm begeben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Korianderblättchen abzupfen. Stiele fein hacken und unter die Suppe mischen.

4. Chicoréeherzen längs in Streifen schneiden und mit Korianderblättchen und Sesam-Koriander-Mischung auf der Suppe anrichten.

1. Faire rôtir les graines de sésame dans une poêle sans graisse, laisser refroidir. Incorporer la coriandre moulue.

2. Préparer les endives. Mettre les cœurs de côté. Couper grossièrement le reste avec les échalotes. Faire revenir les endives et les échalotes dans l'huile. Déglacer avec le bouillon. Laisser mijoter env. 15 minutes. Ajouter la crème et réduire en purée fine. Saler et poivrer.

3. Cueillir les feuilles de coriandre. Hacher finement les tiges et les ajouter à la soupe.

4. Couper les cœurs d'endives en lanières dans le sens de la longueur et les disposer sur la soupe avec les feuilles de coriandre et le mélange sésame-coriandre.



Lauwarmer Chicorée-Salat mit Speck und getrockneten Tomaten

SALADE CHAUDE D'ENDIVES
AU LARD ET TOMATES SÉCHÉES

3	Chicorée	3	endives
50 g	getrocknete Tomaten	50 g	de tomates séchées
150 g	Speckwürfel	150 g	de lardons
1 EL	Butter	1 cs	de beurre
1	Zwiebel	1	oignon
2 EL	Zucker, braun	2 cs	de sucre brun
2 EL	Grand Marnier	2 cs	de Grand Marnier
½ dl	Gemüsebouillon	½ dl	de bouillon de légumes
2 EL	Zitronensaft	2 cs	de jus de citron
1 Bund	Thymian, frisch	1 bouquet	de thym frais
50 g	Sbrinz Bröckli	50 g	de Sbrinz émietté
	Salz & Pfeffer		sel et poivre

1. Chicorée vom Strunk entfernen, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Getrocknete Tomaten auch in feine Streifen schneiden.

2. Butter erwärmen, Zwiebel und Chicorée mit dem Zucker ca. 2 Min. dämpfen.

3. Speckwürfel stark anbraten, mit Likör ablöschen. Bouillon mit einem Thymianzweig begeben aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 5 Min. köcheln. Tomaten begeben, offen kurz köcheln, würzen. Thymianzweig entfernen.

4. Chicorée, Zwiebeln, Zitronensaft und Thymian dazugeben und vorsichtig mischen. Sbrinzbröckli auf dem fertigen Chicorée-Salat verteilen und servieren.



50 MIN

15 MIN 35 MIN



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 terminée. Servir.



Chicorée Birnen Flammkuchen

TARTE FLAMBÉE AUX ENDIVES ET POIRES

Teig	
200 g	Weissmehl
120 g	Ruch- / Roggenmehl
1 ½ TL	Salz
15 g	Hefe
2 dl	Wasser, lauwarm
1 EL	Olivenöl

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

Belag	
2	Chicorée (klein)
1	Birne (klein)
500 g	Sauerrahm
	Salz & Pfeffer
1 EL	Honig
1 EL	Zitronensaft

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

🕒 15 MIN

🕒 15 MIN



1. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen und eine Grube machen. Hefe zerbröckeln, im lauwarmen Wasser auflösen, in Mehlgrube gießen und zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufgedoppelt aufgehen lassen.

2. Ofen auf 220°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Chicorée längs vierteln, entstrunken. Die Birne halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden, mit Chicorée und 1 EL Zitronensaft mischen.

3. Teig ausrollen und leicht ausziehen. Sauerrahm sowie Birnen und Chicorée darauf verteilen.

4. 15 Min. backen. Mit Pfeffer und Honig abschmecken.

1. Mélanger la farine 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 la poire avec les endives et 1 cs de jus de citron.

3. Abaisser la pâte et la détacher légèrement. Étendre la crème acidulée sur le dessus et étaler les poires et les endives.

4. Cuire au four pendant 15 minutes. Assaisonner de poivre et du miel.



Chicorée Gratin

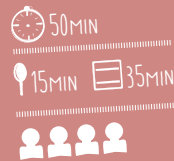
GRATIN D'ENDIVES

6	Chicorée
2 EL	Butter
750 ml	Gemüsebouillon
4	Tomaten
1	Zwiebel
12	Tranchen Rohschinken
	Salz & Pfeffer
	geriebener Gruyère

Zutaten Béchamelsauce	
60 g	Butter
60 g	Mehl
5-6 dl	Milch
	Salz & Pfeffer
	Muskatnuss

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



1. Strunk des Chicorée kegelförmig herausschneiden. In Gemüsebouillon ca. 12 Min. vorgaren. Sorgfältig herausheben und mit Haushaltspapier gut trocken tupfen. Ofen auf 200°C vorheizen.

2. Während Chicorée gart, Zwiebel schälen und fein hacken. In der heißen Butter glasig dünsten. Tomaten beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Min. leicht einkochen lassen. In eine ausgebutterte Gratinform geben.

3. In Pfännchen Butter schmelzen, Mehl zufügen und kurz dünsten, ohne es Farbe annehmen zu lassen. Vom Feuer nehmen und unter ständigem Rühren Milch zufügen, so dass keine Knollen entstehen. Auf Feuer zurückstellen und unter Rühren 3-5 Minuten köcheln lassen, gut würzen.

4. Chicorée mit Schinkenscheiben umwickeln, in das Tomatenbett legen, mit Béchamelsauce übergießen und mit Käse bestreuen.

5. Den Gratin auf der zweituntersten Rille ca. 20-35 Min. überbacken.

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 cuire à la vapeur dans le beurre chaud jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter les tomates, 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 de 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. Cuire le gratin dans la deuxième rainure la plus basse du four pendant env. 20-35 minutes.



Brüsseler Piccata PICCATTA D'ENDIVES

4	Chicorée	4	endives
2 EL	Butter	2 cs	de beurre
300 ml	Gemüsebouillon	300 ml	de bouillon de légumes
4	Eier	4	œufs
	etwas Mehl		un peu de farine
300 g	Parmesan	300 g	de parmesan
	Salz & Pfeffer		sel et poivre
	Öl		beurre à rôter
Beilage		L'accompagnement	
2	rote Chicorée oder Radicchio	2	endives rouges / radicchio
1	Zwiebel	1	oignon
100 g	Spinat	100 g	d'épinards
	Salz & Pfeffer		sel et poivre

1. Chicorée der Länge nach halbieren oder vierteln und mit etwas Butter in der Gemüsebouillon schmoren bis sie weich sind. Etwas erkalten lassen.

2. Aus Ei und Parmesan eine Masse herstellen, mit Salz und Pfeffer würzen. Chicorée mit Haushaltspapier abtrocknen, im Mehl wenden, durch die Ei-Parmesan-Masse ziehen und im Öl goldbraun braten.

3. Für die Beilage: Zwiebel fein schneiden und in Butter andünsten. Radicchio ganz fein schneiden, zu den Zwiebeln geben, mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sobald alles weich ist, Spinat unterheben und kurz mitdünsten. Das Gemüse auf einem Teller anrichten, die Piccata darauf setzen.



🕒 60 MIN

👤 15 MIN

📺 15 MIN



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

2. Faire une pâte avec l'œuf et le parmesan, assaisonner de sel et de poivre. Sécher les endives dans du papier absorbant, les passer dans la farine, puis dans le mélange œufs - parmesan et faire frire dans l'huile jusqu'à ce que les endives soient dorées.

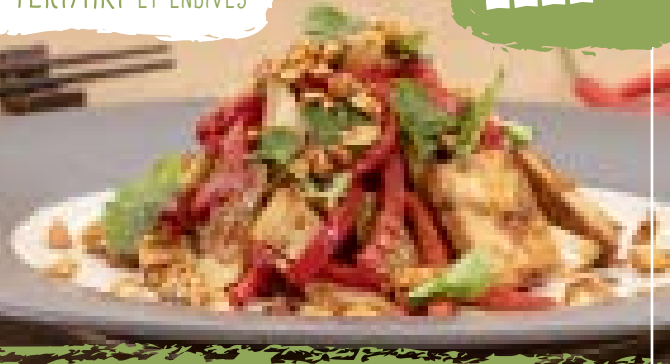
3. Pour l'accompagnement: hacher finement l'oignon et le faire revenir dans le beurre. Hacher finement les endives rouges, les ajouter aux oignons et faire revenir. Saler et poivrer. Dès que tout est tendre, incorporer les épinards et les faire revenir brièvement. Disposer les légumes dans une assiette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

Teriyaki-Tofu mit Chicorée

TOFU TERIYAKI ET ENDIVES

50 MIN

15 MIN 35 MIN



450 g	Tofu	450 g	de tofu
2	Schalotten	2	échalotes
5	Knoblauchzehen	5	gousses d'ail
50 g	Ingwer, frisch	50 g	de gingembre frais
5	Peperoni, rot	5	poivrons rouges
5	Chicorée	5	endives
5 EL	Teriyakisauce	5 cs	de sauce teriyaki
3 EL	Öl	3 cs	d'huile
1 TL	Zucker, braun	1 cc	de sucre brun (cassonade)
150 ml	Gemüsebouillon	150 ml	de bouillon de légumes
1 TL	Limettenschale, fein gerieben	1 cc	de zeste de citron vert, râpé finement
2	Spritzer Limettensaft	2	giclées de jus de citron vert
	Salz & Pfeffer		sel et poivre
½ Bund	Koriander	½ bouquet	de coriandre
2 EL	Erdnüsse, geröstet	2 cs	de cacahuètes rôties

1. Tofu in ca. 1 cm dicke Scheiben, dann in Streifen schneiden. Mit Teriyakisauce mischen. Abgedeckt einziehen lassen.

2. Schalotten in Halbringe schneiden. Knoblauch und Ingwer klein hacken. Peperoni putzen, entkernen und vierteln. Die Viertel längs in 1 cm breite Streifen schneiden. Chicorée putzen und quer in 2 cm breite Streifen schneiden.

3. 2 EL Öl in Pfanne erhitzen. Tofu aus Marinade nehmen und in heissem Öl goldbraun braten. Danach aus der Pfanne nehmen. 1 EL Öl in Pfanne geben, Schalotten, Ingwer und Knoblauch 2 Min. braten. Peperoni dazugeben und 2 Min. weiterbraten. Mit braunem Zucker karamellisieren.

4. Chicorée und Tofu unterheben. Gemüsebouillon und Tofu-Marinade zugeben und gemeinsam aufkochen. Bio-Limettenschale hinzufügen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Blättchen von ½ Bund Koriander und gerösteten Erdnüssen bestreuen.

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 largeur.

3. Chauffer 2 cs d'huile dans une poêle. Retirer le tofu de la marinade et le faire dorer dans 1 cs d'huile chaude. Le retirer de la poêle. 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 du ½ bouquet de coriandre verte et les d'arachides grillées.



Swiss & Diva

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