

Gratin d'endives au Gorgonzola

A la carte

Menu facile et rapide

Recette proposée
par Fourchette verte Jura



Ingrédients

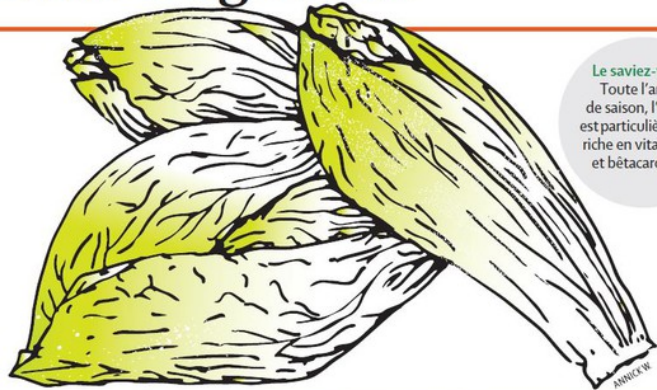
Pour 4 adultes

8 endives
1 cs de farine
2 dl de lait
120 g de Gorgonzola coupé
en morceaux
Sel, poivre
8 tranches de jambon blanc
16 noix

Préparation



1. Retirer le cœur des endives avec un couteau pointu et les cuire à la vapeur pendant 8 à 10 minutes.
2. Dans une casserole, délayer la farine dans le lait, chauffer en fouettant jusqu'à bonne épaisseur. Ajouter le Gorgonzola à feu doux et laisser fondre, assaisonner.
3. Egoutter les endives, les mettre dans un plat avec le jambon émincé.
4. Napper avec la béchamel au Gorgonzola et faire gratiner à four moyen (200°C) pendant 15 minutes. Parsemer avec les noix concassées et laisser au four encore 5 minutes.



Le saviez-vous?
Toute l'année de saison, l'endive est particulièrement riche en vitamine A et bêta-carotène.

Recette adaptée du Programme cantonal vaudois «Ça marche! Bouger plus, manger mieux» - www.ca-marche.ch

Plus d'informations sur www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés: www.terroir-juraregion.ch

Astuce de la Fondation Rurale Interjurassienne, Domaine Filière alimentaire & Espace rural

Il est tout à fait possible de faire pousser des endives soi-même, mais cela prend beaucoup de temps. Après avoir semé dans son jardin en mai-juin, il faut attendre 1 saison entière que des

salades aient poussé et atteint 30 cm de haut. De ces salades, les feuilles sont jetées, car trop amères pour la consommation, et les racines récoltées. Ces dernières doivent alors être

plantées très serrées en hiver dans du sable, puis recouvertes de sable, à la cave. Après un arrosage régulier, des bourgeons apparaissent, ce sont les endives!