

Endives « bonne femme » de ma grand-mère (sans beurre)

Niveau 

Peut-être
réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste des
allergènes à déclaration
obligatoire (ADO) :

Lait/PLV : ne pas ajouter de
crème fraîche

Saison



Ingredients

4
pers.

550 à 600 g de pommes de terre
(blanches ou rouges selon vos goûts),

1,3 kg d'endives ou endivettes,
poivre ou « **5 baies** »,

sel fin (ou fleur de sel en fin de cuisson),

2 C. à soupe d'huile de tournesol,

1 belle gousse d'ail (violet de préférence),

1 belle C. à soupe de crème fraîche entière épaisse.

Coût

1,05 € / pers.
estimé
achat matières
premières

(Prix avec aliments moyenne
gamme ; coût moyen des
légumes : 2,25 euros/kg)



Temps

35 à 40 min
Préparation
et cuisson

dont **20 min**
de cuisson (moins
long en autocuiseur)



Endives « bonne femme » de ma grand-mère (sans beurre)

Préparation :

- Eplucher les pommes de terre ; les laver et les couper en morceaux de taille moyenne.
- Passer les endives rapidement sous l'eau ; couper l'extrémité dure et les couper en morceaux de taille moyenne.
- Eplucher l'ail et l'émincer.
- Dans une grande sauteuse ou un wok, mettre l'huile à chauffer. Ajouter les pommes de terre, les endives, l'ail, le poivre/ « 5 baies » et le sel (fleur de sel dans l'assiette).
- Mélanger délicatement et ajouter un grand verre d'eau.
- Couvrir. Démarrer la cuisson à feu moyen en remuant de temps en temps. Ajouter de l'eau si nécessaire. Pendant la cuisson, les pommes de terre se « défont » un peu.
- En fin de cuisson, ajouter la crème fraîche et remuer délicatement. Goûter l'assaisonnement et déguster.

Alternatives et astuces :

- Ajouter en plus des oignons préalablement dorés (avec un peu d'huile) ou de l'échalote.
- Utiliser de l'huile d'olive à la place du tournesol.
- Herbes aromatiques fraîches en fin de cuisson : persil, ciboulettes, estragon, basilic etc.
- Herbes aromatiques séchées en début de cuisson : thym, origan, herbes de Provence, romarin, etc.
- **Pour faire un plat complet :**
- Ajouter 100 g de talon de jambon + 100 g de bacon émincé (beaucoup moins gras que les lardons et le bacon donne un bon goût fumé). Dans ce cas, ne pas ajouter de sel car le jambon et le bacon sont riches en sel (donc éviter le jambon et bacon si régime pauvre en sel).
- Ajouter de la viande blanche cuite, en morceaux, comme du blanc de poulet ou dinde, un reste de rôti (adapté au régime pauvre en sel).
- Ajouter du poisson, du saumon fumé, des moules.
- Ajouter des œufs mollets ou au plat dans l'assiette.

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : féculents et légumes

Ce plat apporte par personne :
100 g net de pomme de terre cuite
150 g de légumes cuits

Pour que le repas soit complet et équilibré, ajouter une portion adaptée de viande/poisson/œuf, un produit laitier et un fruit.

Si la recette convient aux diabétiques : OUI

Les apports et conseils sont identiques aux informations sur les repas équilibrés.
Il est conseillé 150 g de légumes/pne et par repas.
Un repas riche en fibres améliore la glycémie ; alors privilégier un fruit frais en dessert .
Ce plat apporte en moyenne 23g de glucides/pne

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI

Cette recette ne contient pas de beurre. Le seul aliment riche en acides gras saturés et la crème fraîche ; on peut la supprimer mais la quantité par personne reste faible. .

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI

On n'ajoute pas de sel dans la recette. Les autres personnes qui partagent le même repas ajoutent le sel dans l'assiette. Penser à ajouter des herbes aromatiques, épices, etc, pour donner du goût au plat.
ATTENTION : ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel « de régime » : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur).

