

Endives sautées

Prête à l'emploi, pauvre en calories et riche en fibres, l'endive, de moins en moins amère, a tout pour plaire.

● Pour la cuire à l'étuvée, comme elle rend beaucoup d'eau, inutile d'en ajouter. En revanche, un trait de vermouth sec fera merveille.

● Débitées en tronçons d'en-

viron 1 cm, elles se cuisent à la poêle en quelques minutes. Sautées à l'huile et assaisonnées au curry, elle font merveille avec une viande. Le grand cuisinier Joël Robuchon les fait sauter, débitées en fine julienne, dans du beurre et leur ajoute un peu de crème assaisonnée au paprika.