

Atelier cuisine du 25 février 2014

Comment cuisiner le chicon :

**1) Chicon rissolé à la crème light**

Ingrédients pour 4 personnes :

1kg d'endives  
20g de margarine  
1 morceau de sucre  
sel, poivre, muscade  
1 petit ravier de champignon  
200 ml (1 flacon) de crème liquide light à 5 %MG  
1 càc de maïzena (féculé de maïs)

Préparation de la recette :

- détacher les feuilles des chicons
- Faire revenir dans une casserole anti-adhésive
- Faire brunir, ajouter le sel, poivre et la muscade
- Suggestion : vous pouvez poursuivre la cuisson en ajouter des champignons et de la crème liquide light à 5% MG (mélangé dans 1 càc de maizena).

**2) Salade de chicon à la pomme**

Ingrédients :

4 chicons  
1 pomme (Boskop par exemple)  
2-3 noix  
Fromage comté en cube  
Persil haché frais

Vinaigrette :

- 3 càs d'huile
- 1 càs de vinaigre
- Sel et poivre

Préparation :

- Émincer les chicons et les pommes, couper en dés le fromage comté, puis mélanger le tout
- Faire une vinaigrette : mélanger 3 càs d'huile à 1 càs de vinaigre, sel et poivre
- Ajouter les cerneaux de noix.

### 3) Potage aux chicons

#### Ingrédients :

- 3 Chicons
- 1 petite pomme de terre (de la taille d'un œuf)
- 1 càc de margarine
- Sel, poivre

#### Préparation :

- Eplucher les légumes, les laver et les émincer
- Faire fondre la matière grasse dans la casserole, y faire suer les chicons
- Ajouter la pomme de terre, ajouter l'eau
- Cuire, casserole fermée, pendant 30 minutes
- Mixer

**C'est prêt, bon appétit**