



VELOUTÉ D'ENDIVES, QUINOA ET AGRUMES

Ingrédients



2 pers.



4 pers.

Dans votre box :

Endives	4 endives	8 endives
Echalote(s)	1 pièce	2 pièces
Orange(s)	1 pièce	2 pièces
Quinoa	100 g	200 g
Pamplemousse(s) rose(s)	1 pièce	2 pièces
Crème liquide	10 cl	20 cl
Noix de muscade râpée	1 cuillère à café	1 cuillère à café

Dans votre placard :

Beurre	20 g	40 g
Sel fin		
Poivre du moulin		



Réalisation de la recette

 Préparation : 10 mn

 Cuisson : 20 mn

1. La préparation des légumes

- Epluchez et émincez en fines lamelles la ou les échalote(s). Epluchez la ou les orange(s) et le(s) pamplemousse(s) et prélevez les quartiers/segments (voir vidéo un peu plus bas dans le + du Chef). Puis les couper en petits dés.
- Lavez puis taillez en fines lamelles les endives.

2. Le quinoa

- Rincez le quinoa à l'eau. Dans une casserole avec 20 cl d'eau salée, cuire le quinoa pendant 10 minutes, puis gardez à couvert.

3. Le velouté

- Dans une casserole, faire cuire les échalotes avec le beurre et une pincée de sel pendant 5 minutes. Ajoutez les endives, les faire cuire pendant 10 minutes puis couvrir d'eau à hauteur. Ajoutez la crème puis laissez cuire pendant 15 minutes.
- Mixez les endives puis rectifiez l'assaisonnement avec la noix de muscade râpée.

4. Le dressage

- Dans des assiettes creuses, déposez le quinoa, quelques dés de pamplemousse et d'orange. Au dernier moment, versez le velouté d'endive.

5. Le + du Chef

- Prélever des segments d'agrumes : <https://www.youtube.com/watch?v=sEJefIbJIFw>

6. L'endive

- L'endive (ou chicon dans le Nord de la France et en Belgique) est un légume récent. C'est vers 1850 qu'un paysan belge s'aperçut que des racines de chicorée sauvage abandonnées dans l'obscurité et à la chaleur avaient donné des pousses allongées aux feuilles jaunâtres. Les ayant trouvées comestibles, il en fit la culture.

