



Barquettes d'endives apéritives



Facile



Préparation : 15min



1€60/prsn



pour 4 personnes

Ingrédients

- 2 endives
- 2 pommes
- 1 càs de jus de citron
- 150g de fourme d'Ambert
- 1 càs de noix

Conservation

Dans le réfrigérateur à l'abri de la lumière, durant cinq jours.



Préparation

1. Concasser les noix. Couper la fourme d'Ambert en dés. Peler, épépiner, couper les pommes en dés. Les arroser de jus de citron et réserver. Nettoyer les endives.
2. (Optionnel) Dans un bol, mélanger une partie de la fourme d'Ambert avec du fromage blanc, saler et poivrer. Garnir chaque feuille d'endive avec la préparation.
3. Déposer sur les feuilles d'endives des dés de fourme, de pommes et une pincée de noix.
4. Réserver au réfrigérateur 30min avant de servir.

Variantes

D'autres assaisonnements sont possibles, comme par exemple, des baies roses ou des graines de sésame doré.

Ne pas hésiter à se diriger vers des endives rouges pour varier les couleurs !

Astuce culinaire : empêcher l'oxydation

Lorsqu'une pomme est découpée en morceaux, elle s'abîme rapidement à cause de l'oxydation... L'astuce consiste à presser le jus d'un citron : en effet, l'acide citrique contenu dans le citron est un antioxydant naturel empêchant la pomme de brunir au contact de l'air.

Aspect diététique

La barquette d'endive est fraîche et agréable, sans compter qu'elle présente un certain nombre d'intérêts nutritionnels.



L'endive, légume hivernal dont la pleine saison s'étend d'octobre à avril, est riche en fibre, hydratante parce que composée à 95% d'eau, peu calorique et rassasiante, elle contient toutes les vitamines du groupe B (sauf la B12) et certains minéraux, comme le calcium.



L'amertume de l'endive est compensée par la saveur sucrée de la pomme qui apporte principalement du fructose et de la vitamine C.



Le bleu viendra relever et piquer les papilles avec son goût persillé et participe à couvrir les besoins en protéines, en lipides et en calcium.



Enfin, les noix amènent du croquant et des lipides polyinsaturés qui protègent des maladies cardio-vasculaires et, elles-aussi, du calcium !

As-tu remarqué ? Le calcium est certes présent dans les produits issus de la transformation du lait, mais pas seulement ! L'ANSES (agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) indique qu'un tiers de nos apports en calcium devrait être issu des fruits et des légumes.