

Une recette un peu raffinée :

Gratin d'endives aux filets de truite fumée

Ingrédients:

*endives
un sachet de truites fumées (4 tranches minimum)
crème fraîche
une brique de crème de soja
de la levure de bière
sel , poivre...*

Je fais cuire les endives à la vapeur, je les prépare un peu à l'avance pour qu'elles s'égouttent, ensuite j'entoure chaque endive d'un filet de truite fumée. Je les dispose dans un plat à gratin, je sale très peu, je mets un peu de poivre, puis je dispose dessus 3 cuillerées à soupe de crème fraîche et un peu plus de crème soja afin de recouvrir le tout, je termine en saupoudrant généreusement de levure de bière et je mets à four chaud, puis à four plus chaud afin que le tout soit doré mais sans excès. Ce plat se sert avec un bon vin blanc sec.

N.B. : l'endive est non seulement digeste, laxative et diurétique, mais elle contient autant de calcium que les épinards et les abricots secs, elle est aussi riche en carotène que le potiron, le melon, l'abricot et le beurre (Cf. "Les délices du potager" de Claude Belou, Editions Vie et Santé).

Variante: d'une manière générale , afin de faire apprécier des légumes que certains aiment moins (je pense aux enfants) comme les carottes , je les prépare également après une cuisson vapeur , également en gratin en les recouvrant de crème soja , puis de levure de bière et je mets à four chaud afin que le plat dore bien mais sans excès.

Donnez m'en des nouvelles,

Elisabeth de Pusy (Edepusy@aol.com)