L'alimentation de l'enfant de 4 mois à 3 ans autour de l'endive

4-5 mois

Pour 2 à 3 portions environ

Velouté d'endive et poireaux

- 1 endive
- 1 blanc de poireaux
- 50g de patate douce
- 60ml de lait 1er âge reconstitué
- 1 noisette de beurre

Laver les légumes, retirer le cœur de l'endive pour l'amertume puis les émincer finement.

Laver, peler la patate douce et la découper en petits dés.

Faire cuire les trois aliments à la vapeur puis mixer jusqu'à l'obtention d'une purée homogène. Adapter la consistance en ajoutant de l'eau.

Reconstituer le lait et le réchauffer légèrement puis l'ajouter à la préparation, et faire de même avec le beurre.

VENDÉE
LE DÉPARTEMENT

5-6 mois

Pour 2 à 3 portions environ

Compote pomme endive vanille

- 1 endive
- 1 pomme
- 5g de beurre
- 5g de sucre
- Quelques gouttes d'arôme vanille

Laver la pomme et l'endive, retirer le cœur de l'endive et l'émincer.

Peler la pomme, ôter le trognon et la couper en dés.

Faire fondre le beurre y ajouter les morceaux d'endive et de pomme.

Laisser cuire à l'étouffée pendant 10 minutes, ajouter le sucre et la vanille en fin de cuisson puis mixer.

Laisser refroidir et faire déguster tiède ou froide.

VENDÉE
LE DÉPARTEMENT

6-8 mois

Pour 4 portions environ

Parmentier d'endives bolognaise

- 4 endives
- 1 pomme de terre et un peu de butternut
- 50g de viande de bœuf hachée
- ½ gousse d'ail et ½ oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée d'herbes de Provence
- 100ml de coulis de tomates ou de tomates concassées
- 1 c à soupe de crème fraiche

Laver les endives et en retirer le cœur, couper les feuilles en lamelles et les faire cuire à la poêle à feu moyen avec le beurre 15 minutes environ.

Laver peler et couper la pomme de terre et le butternut en cubes, les faire cuire à la vapeur pendant 15 minutes.

Préparer la sauce bolognaise : dans une casserole faire revenir l'ail, l'oignon dans l'huile, ajouter la viande puis les herbes de Provence, les tomates et la crème puis laisser mijoter 10 minutes.

Ecraser les pommes de terre et les mettre au fond du plat, déposer par-dessus les endives mixées et recouvrir le tout avec la sauce bolognaise.

VENDÉE
LE DÉPARTEMENT

8-12 mois

Pour environ 5 portions

Filet mignon endive à l'orange

- 50g de filet mignon de porc
- 5 endives
- 5 oranges
- 2 petites pommes de terre
- 10g d'huile

Laver les endives et les pommes de terre puis peler et couper ces dernières en cubes. Retirer le cœur des endives et les couper en tronçons.

Couper les oranges en deux et les presser puis réserver le jus. Cuire les pommes de terres à la vapeur environ 15 minutes.

Faire dorer la viande avec l'huile, ajouter les endives puis le jus d'orange et laisser mijoter 30 minutes. Avant la fin, ajouter les pommes de terre.

Mixer la préparation séparément (endives et pommes de terre, puis filet mignon) ou adapter la texture à l'enfant et à l'âge (endive mixées, pommes de terre écrasées, viande coupée en tous petits morceaux), l'évolution est variable et rapide en 4 mois.

VENDÉE
LE DÉPARTEMENT

1 à 3 ans

Pour toute la famille

Tarte endives et gorgonzola

- 150g de farine T55
- 75g beurre doux
- 40ml d'eau
- 4 à 6 endives
- 100g de gorgonzola
- 1 c à soupe d'huile
- 1 c à soupe de vinaigre balsamique

Pour faire la pâte : Tamiser la farine, couper le beurre en morceaux puis le mélanger avec la farine entre deux fourchettes. Former 1 puit, ajouter l'eau et mélanger, amalgamer. Ecraser la pâte avec la paume de la main deux fois puis amalgamer de nouveau à chaque fois. Laisser reposer 20 minutes.

Pendant ce temps, laver les endives, ôter le cœur et les couper en tronçons. Les faire revenir à la poêle pendant 10 minutes avec la cuillère d'huile. Ajouter le vinaigre balsamique à la fin pour déglacer.

Préchauffer le four à 180 °C. Etaler la pâte dans un plat à tarte, déposer les endives sur la pâte et ajouter le gorgonzola coupé en cubes puis faire cuire 35 à 40 minutes.

VENDÉE
LE DÉPARTEMENT

3 ans et plus

Pour 4 à 6 portions

Crumble endives kiwis poires

- 2 Endives
- 3 Kiwis
- 2 Poires
- Amandes effilées grillées
- 30g de farine
- 30g de beurre à température ambiante
- 30g de sucre cassonade

Laver les fruits et légumes. Retirer le cœur des endives et couper en petites lamelles. Peler les kiwis et les poires, retirer le trognon des poires puis les couper tous en dés.

Les disposer dans un plat à gratin allant au four. Ajouter les amandes effilées grillées en les mélangeant délicatement avec.

Préchauffer le four à 210 °C. Mélanger du bout des doigts, le beurre, la farine et le sucre pour obtenir une pâte sablée et la mettre par-dessus.

Faire cuire environ 25 minutes, laisser refroidir à manger tiède ou froid.

VENDÉE
LE DÉPARTEMENT

Recette SURPRISE

Pour toute la famille

Endives confites à l'orange au chocolat

- 2 endives
- 1 orange
- 10g de sucre cassonade
- 100g de chocolat noir 70%

Laver l'orange et récupérer le zeste à l'aide d'un économe puis la presser pour garder le jus.

Laver et émincer les endives puis les cuire avec le jus et le zeste de l'orange pour obtenir une fondue d'endives. La cuisson se fait à feu doux à la poêle, couvrir si besoin. Sucrer avec la cassonade et laisser refroidir.

Faire fondre le chocolat noir au bain-marie ou au four à micro-ondes, à puissance moyenne. Sur du papier sulfurisé, former de petits palets de chocolat. Les placer au frais et attendre qu'ils durcissent. Déposer sur chaque palet de chocolat un peu d'endives fondues à l'orange, puis servir.

VENDÉE
LE DÉPARTEMENT