



INFOPAIN SUCRE (SOURCE WEB)

Le pain de sucre fait partie de la grande famille des chicorées comme la scarole, l'endive, la frisée, le radicchio, la trévisé et la chicorée à café. C'est la descendante la plus directe de la chicorée sauvage, une chicorée sauvage améliorée. Les feuilles s'enroulent, serrées les unes contre les autres pour former une pomme allongée vert clair. Les feuilles internes blanchissent naturellement. **La chicorée Pain de sucre est exceptionnelle par le volume des pommes, la largeur et la tendreté des feuilles et le goût de noisette relevé d'une pointe d'amertume, proche de l'amande.**

-En salade : Il faut les laver sans faire trop tremper et essorer les feuilles après les avoir séparées, retirer les nervures trop grosses. Émincer en coupant dans le travers.

-Cuit : Les feuilles blanchies 1 min. à l'eau bouillante peuvent servir comme les feuilles de vigne grecques à recevoir une farce à base de riz collant. Émincé, on les fait sauter avec d'autres légumes : fleurettes de chou-fleur blanchies, carottes ou betteraves râpées, poireaux émincés etc... pour accompagner riz, boulgour, escalopes (dinde, veau, porc), en gratin comme les endives au jambon.

-Conservation : Si vous devez conserver la chicorée pain de sucre 2 à 3 jours, rincez-la d'abord à l'eau froide et secouez-la énergiquement. Déposez-la dans un sac ouvert assez grand ou dans un linge humide avant de la placer dans le bac à légumes du réfrigérateur. Les emballages hermétiques, l'empêchant de respirer, veillez toujours à ce que l'air puisse circuler autour des feuilles.

-Côté santé : La chicorée est peu calorique mais riche en fibres, elle contient beaucoup de vitamines A, B et C, ainsi que du calcium, du phosphore et de l'inuline (substance amère). Les Amérindiens utilisaient la chicorée contre les brûlures d'estomac et les maux de foie.

PAIN DE SUCRE EN GRATIN

Ingrédients

- une salade pain de sucre
- 2 oignons
- parmesan
- 3 tranches de jambon cuit
- une brique de crème liquide allégée
- une cuillère à soupe de farine
- une cuillère à soupe de moutarde
- sel
- huile d'olive

Préparation

1. Préchauffer le four à 190°C
2. Couper finement les oignons. Les faire revenir légèrement dans un peu d'huile d'olive
3. Enlever les feuilles extérieures du pain de sucre pour éviter que le plat soit amer
4. Les couper en lanières
5. Les rincer rapidement et les ajouter aux oignons revenus
6. Faire cuire à feu doux en salant jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée
7. Mélanger la farine, la moutarde, la crème et le sel
8. Couper le jambon en lanières
9. Dans un plat à gratin mettre la moitié de la préparation salade + oignons et saupoudrer de parmesan râpé
10. Recouvrir de la moitié de la crème assaisonnée
11. Ajouter une couche de la moitié des lanières de jambon
12. Recommencer d'alterner les couches avec les ingrédients restants
13. Bien tasser la préparation avec une fourchette pour que la crème recouvre le tout
14. Mettre à four chaud pendant 30 min

