

RECETTE

ENDIVES GLACEES AU WHISKY

Famille Recette

Légumes

Proposée par :

Joë

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1 Endives Blanches	LV					6
2 Echalotes	Assais.					3
3 Gousses d'Ail	Assais.					2
4 Vin Blanc Sec	Assais.			3		
5 Bouillon de Légumes	Assais.		200			
6 Crème Fluide	MG		100			
7 Whisky	Assais.			2		
8 Thym, Laurier, Persil	Assais.					
9 Sel, Poivre	Assais.					
10						
11						
12						
13						
14						
15						

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Laver les endives, les couper en 2 dans la longueur. Les faire cuire 15 mns à la vapeur. Les égoutter. Les placer dans 1 plat allant au four. Préparer le bouillon de légumes, ajouter le vin blanc. Verser 1 louche du bouillon sur les endives. Ajouter les échalotes émincées, l'ail écrasé, sel, poivre, thym et laurier. Cuire 15 mns au four préchauffé th 5 (150°). Retirer du four, les placer dans le plat de service (3 demies/pers) et l'entourer de papier alu. Filtrer le jus de cuisson, le mettre dans 1 casserole sur feu doux. Ajouter le whisky, flamber. Ajouter la crème et faire réduire 5 mns. Verser la crème sur les endives avant de servir, parsemées de persil ciselé.

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env. 25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Fruits	1	1	1	1	FRU
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.