



## Chicorée-Steinpilz-Lasagne

### Zutaten für 4 Personen:

150-200 g grüne Lasagneblätter

### Steinpilzsauce:

45 g Butter, 3 EL Mehl

20 g getr. Steinpilze, eingeweicht und ausgedrückt

4 dl Pilz-Einweichwasser, abgeseibt

2 dl Milch

Salz, Pfeffer, Paprika, Muskatnuss

50 g Gruyère AOC gerieben

### Chicorée:

1 EL Zitronensaft, 750 g Chicorée, halbiert oder

geviertelt, Strunk keilförmig herausgeschnitten

50 g Gruyère AOC gerieben, zum Bestreuen

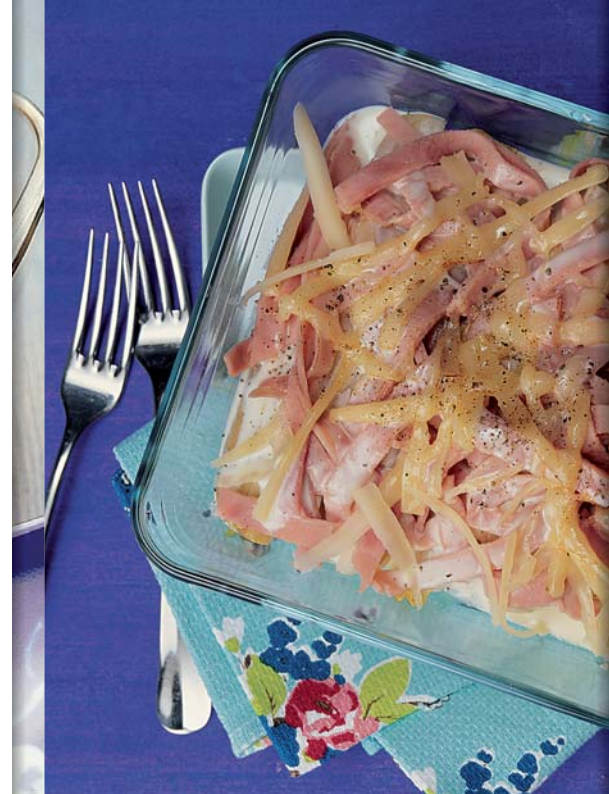
### Zubereitung:

Lasagneblätter in Salzwasser 3-5 Minuten vorkochen, abgessen und auf einem Küchentuch auslegen.

Für die Sauce Butter schmelzen, Mehl und Pilze beifügen. Unter ständigem Rühren dünsten, mit Einweichwasser und Milch ablöschen und unter ständigem Rühren aufkochen. Würzen und bei kleiner Hitze 10-20 Minuten köcheln. Käse darunter rühren.

Für den Chicorée Salzwasser mit Zitronensaft aufkochen, Chicorée bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten weich garen. Lasagneblätter, Chicorée und Sauce lagenweise in die ausgebutterte Gratinform schichten. Mit Käse bestreuen. In der Mitte des auf 220°C vorgeheizten Ofens 20-30 Minuten backen.

Schweiz. Natürlich.



## Chicorée gratin

### Zutaten für 2 Personen:

500 g Chicorée, längs halbiert

100-150 g Schinken (oder Poulet) in Streifen geschnitten

1 dl Saucehalbrahm

½ TL Salz, Pfeffer, Muskatnuss

30 g Gruyère AOC gerieben

### Zubereitung:

Chicorée in reichlich Salzwasser 5-10 Minuten knapp weich kochen. Gut abtropfen und in Gratinform legen. Den Schinken (oder das Poulet) darüber verteilen.

Saucehalbrahm und Gewürze verrühren, darübergiessen. Gruyère über das Gratin streuen.

Im oberen Teil des auf 250°C vorgeheizten Ofens 10 Minuten gratinieren, nach Belieben in den letzten 2-3 Minuten mit Ofengrill.



## Grissini und Gemüsestäbchen mit Erdnussjoghurt-Dip

### Zutaten für 1 Person:

50 g Vollkorngrissini

150-200 g Gemüse (Chicorée, Rüebl, Stangensellerie) in Stäbchen geschnitten

### Erdnussjoghurt:

150 g Joghurt nature

3 EL geröstete Erdnüsse, geschält, fein gehackt  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

Für das Joghurt alle Zutaten verrühren, würzen.

Grissini und Gemüsestäbchen zum Erdnussjoghurt-Dip servieren.

# ENDIVE • CHICORÉE

SUISSE • SCHWEIZ

Cuisiner sainement  
avec l'endive suisse.

Gesund kochen mit  
Schweizer Chicorée.



Simple et rapide • Einfach gesund  
Recettes sur | Recepte auf  
www.swiss-diva.ch





## Nouilles au citron

### Ingrédients pour 4 personnes:

400 g de pâtes, nouilles larges par ex.  
3 endives, env. 600 g, coupées en lanières  
½ citron, zeste coupé en fines lanières, blanchies  
et trempées, et 1-2 cc du jus de citron  
2-3 gousses d'ail pressées  
beurre à rôtir ou crème à rôtir  
2 cc de sucre brun  
sel, poivre du moulin  
150 g de fromage de brebis râpé  
petites feuilles d'endives pour décorer

### Préparation:

Cuire les pâtes al dente dans de l'eau salée.  
Réserver au chaud dans 1 dl d'eau de cuisson.

Faire revenir les endives, le zeste de citron et l'ail  
dans le beurre ou la crème à rôtir. Ajouter le  
sucre, faire revenir brièvement et assaisonner.

Mélanger délicatement les pâtes et l'eau de  
cuisson avec les endives et le fromage. Dresser  
dans des assiettes chaudes. Saler, poivrer et  
décorer de petites feuilles d'endives.

Suisse. Naturellement.



## Salade vitaminée

### Ingrédients pour 4 personnes:

200 g d'endives  
4 oranges  
100 g de jambon  
60 g de raisins secs  
2 cs de ciboulette ciselée  
sel, poivre  
200 g de cottage cheese  
ciboulette et endives pour décorer

### Préparation:

Pot-pourri: couper les endives en fines lanières.  
Peler les oranges à vif, détacher les filets.  
Détailler le jambon en petits dés.

Mélanger les oranges, les endives, le jambon et  
les raisins secs. Assaisonner avec la ciboulette,  
le sel et le poivre.

Répartir le cottage cheese dans un saladier ou  
dans des bols, garnir du mélange à base  
d'orange et mélanger délicatement avec une  
fourchette. Décorer avec les endives et la  
ciboulette. Servir immédiatement.

## Astuces

### Endives en salade - Sauce à salade:

- Ajouter une cuillère à café de sucre dans la sauce à salade
- Privilégier les herbes et le persil au sel
- La moutarde, le poivre, le cenovis
- L'huile de noix, de noisette et de colza
- Ne pas mettre, ou peu, de vinaigre
- Couper les endives au dernier moment
- A volonté, petits lardons, ail des ours ou roquefort

### Endives cuites à l'eau:

- Mettre du jus de citron pour garder l'endive blanche
- Ajouter une cuillère à café de sucre pendant la cuisson
- Les cuire assez longtemps et bien les égoutter

### Endives braisées:

- Les cuire dans du beurre
- Caraméliser une cuillère à café de sucre

## Zubereitungstipps

### Chicoréesalat – Tipps für die Salatsauce:

- einen Teelöffel Zucker in die Salatsauce geben
- bevorzugte Kräuter verwenden, z.B. Petersiliensalz
- keinen oder nur wenig Essig verwenden
- Senf, Pfeffer, Cenovis verfeinern die Sauce
- Walnussöl, Haselnussöl oder Rapsöl verwenden
- den Chicorée erst ganz zum Schluss schneiden
- nach Belieben ein paar Speckwürfel, Bärlauch oder Roquefort hinzufügen

### Gekochter Chicorée:

- Zitronensaft hinzufügen damit Chicorée weiss bleibt
- einen Teelöffel Zucker beim Kochen ins Wasser geben
- den Chicorée lang genug kochen und danach gut abtropfen lassen

### Geschmorter Chicorée:

- den Chicorée in Butter anbraten
- einen Teelöffel Zucker karamellisieren lassen

Ces recettes ont été mises à disposition par Swissmilk.  
Diese Rezepte wurden von Swissmilk zur Verfügung  
gestellt.

## swissmilk

www.swissmilk.ch/rezpte  
Plus de 5000 recettes gratuites.  
Mehr als 5000 Gratis-Rezepte.

## L'endive suisse

Pauvre en calories et riche en vitamines

L'endive est un légume d'hiver très riche en minéraux  
et en vitamines et donc excellent pour la santé.  
La chicorée est particulièrement riche en vitamines  
A, B1, B2 et C ainsi qu'en bêta-carotène. Elle  
contient aussi de l'acide folique et des minéraux  
tels que le sodium, le calcium et le magnésium.

## Schweizer Chicorée

Kalorienarm und reich an Vitaminen

Chicorée ist sehr vitamin- und mineralstoffreich  
und deshalb als Wintergemüse sehr gesund.  
Besonders reich ist Chicorée an Vitamin A, B1,  
B2 und C sowie an Betacarotin und er enthält  
Folsäure und die Mineralstoffe Kalium, Calcium  
und Magnesium.

100 g d'endive / 100 g Chicorée

Energie (kcal)	Lipides/Fett	Protéines Eiweiss	Glucides Kohlenhydrate
0,9%	0,3%	0,9%	0,9%

% des repères nutritionnels journaliers  
% des Richtwertes für die Tageszufuhr

Swiss&Diva

c/o Verband Schweiz. Gemüse-  
produzenten (VSGP-UMS)  
Belpstrasse 26  
Postfach 8617  
3001 Bern

