



Unsere Vitaminbomben



Une explosion
de vitamines!

REZEPTE · RECETTES

Auf jeden Geschmack zugeschnitten.
Un régal sous toutes leurs formes.

swiss-diva.ch



Schweiz. Natürlich.

Farbiger Chicorée-Salat mit Honig-Vinaigrette

Salade colorée d'endives à la vinaigrette au miel



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Honig-Vinaigrette:

- 2 EL Apfelsaft
- 2 EL Essig
- 1 TL Honig
- 3-4 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

- 300 g roter und weisser Schweizer Chicorée, klein geschnitten
- 150 g Gruyère AOP, grob geräffelt
- 2 EL Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne, geröstet
- 1 Apfel, in kleine Stücke geschnitten

ZUBEREITUNG

Für die Sauce alle Zutaten verrühren, würzen.

Salat, Apfel, Gruyère und Kerne in einer Schüssel mit der Sauce mischen.

WEITERE REZEPTE:

www.gemuese.ch/rezepte

DAS REZEPZUM NACHKOCHEN:

www.gemuesetv.ch

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Vinaigrette au miel :

- 2 cs de jus de pomme
- 2 cs de vinaigre
- 1 cc de miel
- 3 à 4 cs d'huile de colza
- Sel, poivre

- 300 g d'endives rouges et blanches suisses, coupées en petits morceaux
- 150 g de Gruyère AOP, râpé
- 2 cs de graines de courge ou de tournesol, grillées
- 1 pomme, coupée en petits morceaux

PRÉPARATION

Pour la sauce, mélanger tous les ingrédients et assaisonner.

Dans un saladier, mélanger la salade, la pomme, le Gruyère et les graines avec la sauce.

PLUS DE RECETTES :

www.legume.ch/recettes

POUR RÉALISER LA RECETTE :

www.télélegume.ch

Chicorée im Blätterteig mit Sauce Hollandaise

Endives en pâte feuilletée et sauce Hollandaise



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 4 grosse Schweizer Chicorées
- 4 dl Gemüsebouillon
- 1 EL Zitronensaft
- 1 rechteckig ausgewallter Blätterteig
- 4 Scheiben Schinken
- 2 EL Kräuterfrischkäse
- 1 Eigelb zum Bestreichen
- 250 ml Sauce Hollandaise
- Eine Handvoll Rucola, gehackt

ZUBEREITUNG

Beim Chicorée Strünke entfernen. Gemüsebouillon mit Zitronensaft aufkochen und die ganzen Chicorées dazugeben. Während 10 Minuten dünsten. Gut abtropfen lassen. Den Teig in 4 Rechtecke von 20x15 cm schneiden. Mit Kräuterfrischkäse bestreichen, mit je einer Schinken-tranche und einem Chicorée belegen. Zusammenrollen und mit Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200° C ca. 20 Minuten backen. Die Sauce Hollandaise aufwärmen und mit dem gehackten Rucola mischen.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 grandes endives suisses
- 4 dl de bouillon de légumes
- 1 cs de jus de citron
- 1 pâte feuilletée déjà abaissée rectangulaire
- 4 tranches de jambon
- 2 cs de fromage frais aux herbes
- 1 jaune d'oeuf pour badigeonner
- 250 ml sauce Hollandaise
- une poignée de roquette, hachée

PRÉPARATION

Enlever les troncs des endives. Porter à ébullition le bouillon de légumes et le jus de citron. Y ajouter les endives entières et faire cuire pendant env. 10 minutes. Bien égoutter. Couper la pâte en 4 rectangles de 20x15 cm. Tartiner avec le fromage frais aux herbes, déposer les tranches de jambon et les endives sur les morceaux de pâte, en formant un rouleau et le badigeonner de jaune d'œuf. Dorer au four préchauffé à 200° C pendant env. 20 minutes. Réchauffer la sauce Hollandaise et y ajouter la roquette hachée.

Zitronen-Chicorée-Pasta

Nouilles au citron et endives



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 400 g breite Nudeln
- 600 g Schweizer Chicorée, in Streifen geschnitten
- ½ Zitrone, Schale in feine Streifen geschnitten, in 2 KL Zitronensaft einweichen
- 2 Knoblauchzehen gepresst
- Kochbutter
- 2 KL brauner Zucker
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 150 g geriebener, harter Schafskäse
- Chicorée-Blätter für die Dekoration

ZUBEREITUNG

Die Nudeln in gesalzenem Wasser al dente kochen, mit 1 dl Kochwasser warmstellen. Chicoréestreifen, Zitronenstreifen, Saft und Knoblauch in Butter kurz anbraten. Zucker hinzufügen, kurz anbraten und fertig würzen. Vorsichtig die Nudeln aus dem Kochwasser nehmen, mit Chicorée mischen. Käse darüber streuen und mit kleinen Chicorée-Blättern verzieren.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 400 g de nouilles larges
- 3 endives suisses, env. 600 g, coupées en lanières
- ½ citron, zeste coupé en fines lanières, tremper dans 2 cc de jus de citron
- 2 gousses d'ail pressées
- beurre à rôtir
- 2 cc de sucre brun
- sel, poivre du moulin
- 150 g de fromage de brebis râpé
- feuilles d'endives pour décorer

PRÉPARATION

Cuire les pâtes al dente dans de l'eau salée. Les garder au chaud dans 1 dl d'eau de cuisson. Faire revenir les endives, le zeste de citron et l'ail dans le beurre à rôtir. Ajouter le sucre, faire revenir brièvement et assaisonner. Egoutter les pâtes puis les mélanger avec les endives. Saupoudrer de fromage râpé et assaisonner. Décorer avec des feuilles d'endives.

Chicorée-Quiche

Quiche aux endives



ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN

Teig:

- 100 g Mehl
- 1/4 TL Salz
- 50 g Butter, kalt, in Stücke geschnitten
- 100 g Halbfettquark

Belag:

- 2 Schalotten, in Streifen geschnitten
- 70 g Speck, in Streifen geschnitten
- Butter zum Andünsten
- 500 g Schweizer Chicorée, in 1 cm breite Streifen geschnitten
- Salz, Pfeffer
- 200 g Rahmkäse, in Stücke geschnitten

ZUBEREITUNG

Teig: Mehl, Salz, Butter und Quark zu einem Teig zusammenfügen. Nicht kneten. Zugedeckt ca. 1 Stunde kühl stellen. Teig 3 mm dick rechteckig auswallen, auf das mit Backpapier belegte Blech legen. **Belag:** Zwiebeln und Speck in Butter andünsten. Chicorée begeben, kurz mitdünsten, würzen. Alles auf dem Teig verteilen, Käse darauf legen und im unteren Drittel des auf 200° C vorgeheizten Ofens 35-40 Minuten backen.

INGRÉDIENTS POUR 4-6 PERSONNES

Pâte brisée :

- 100 g de farine
- 1/4 cc de sel
- 50 g de beurre, froid, coupé en morceaux
- 100 g de séré mi-gras

Garniture :

- 2 échalotes, coupées en lamelles
- 70 g de lard cru, coupé en lamelles
- beurre
- 500 g d'endives suisses, coupées en lamelles de 1 cm
- sel, poivre
- 200 g de fromage à la crème, coupé en morceaux

PRÉPARATION

Pâte brisée : Travailler farine, sel, beurre et séré jusqu'à l'obtention d'une pâte. Ne pas pétrir. Couvrir et réserver au frais env. 1 heure. Abaisser la pâte en un rectangle de 3 mm d'épaisseur. Disposer sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. **Garniture :** Étuver les échalotes et le lard. Ajouter les endives, continuer d'étuver brièvement et assaisonner. Répartir l'appareil sur la pâte. Parsemer de fromage. Cuire 35 à 40 minutes dans le tiers inférieur du four préchauffé à 200° C.

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. Roher Chicorée ist der am besten verdauliche Salat.

ZUBEREITUNGSTIPPS

Salatsauce:

- 1 TL Zucker in die Sauce geben
- Senf, Kräuter, Pfeffer, Cenovis verfeinern die Sauce
- Apfel, Orange, Speckwürfel oder Roquefort hinzufügen

Gekochter Chicorée:

- Zitronensaft hinzufügen, damit der Chicorée weiss bleibt
- 1 TL Zucker ins Wasser geben

Geschmorter Chicorée:

- Den Chicorée in Butter anbraten
- Mit 1 TL Zucker karamellisieren lassen

Swiss&Diva

c/o Verband Schweizer
Gemüseproduzenten
Union Maraîchère Suisse
Belpstrasse 26
3007 Bern
www.swiss-diva.ch



L'ENDIVE SUISSE

Pauvre en calories – riche en vitamines

L'endive est un légume d'hiver très riche en minéraux et en vitamines et donc excellent pour la santé. L'endive 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. L'endive crue est la plus digeste des salades!

ASTUCES

Sauce à salade :

- Ajouter 1 cc de sucre dans la sauce
- Ajouter de la moutarde, des herbes, du poivre ou du cenovis
- Ajouter de la pomme, de l'orange, des lardons ou du roquefort

Endives cuites à l'eau :

- Ajouter du jus de citron pour conserver la blancheur de l'endive
- Ajouter 1 cc de sucre

Endives braisées :

- Les cuire dans du beurre
- Caraméliser avec 1 cc de sucre

Nährwerte / Valeurs nutritives 100 g:

Kalorien/Calories: 17 kcal
Eiweiss/Protéines: 1.3 g
Kohlenhydrate/Glucides: 2.3 g
Fett/Lipides: 0.2 g
Ballaststoffe/Fibres alimentaires: 1.3 g



Suisse. Naturellement.