

L'endive, une douce aristocrate aux racines terriennes

De saison Plus que jamais en hiver, ce légume se décline en salade, braisée ou en gratin, enrobée de jambon et nappée de béchamel. Un aliment léger, riche en fibres et en vitamines, idéal pour se remettre des repas de fin d'année.

Frédéric Rein

La couronne jaune qu'elle porte au sommet de ses feuilles, son teint diaphane et brillant lui confèrent un petit côté aristocratique. Il ne faut toutefois pas se fier aux apparences, ni même aux noms teintés de noblesse de certaines variétés, telles l'Hermès, la Baccara ou la Symphonie, car l'endive, originaire de Belgique, est une vraie terrienne, qui prend racine avant de développer sa partie comestible. Les graines de cette espèce de chicorée amère sont semées en mai, puis les racines, qui s'apparentent à des carottes, récoltées pour la plupart entre octobre et novembre. Ensuite elles sont stockées dans des caisses en bois placées dans un frigo à zéro degré pour s'approcher d'un état végétatif. Après cette étape, elles sont mises, au fur et à mesure des besoins, dans des bacs de forçage placés à l'abri de la lumière et à température régulée dans des salles de forçage. Là, elles baignent durant vingt et un jours en moyenne dans deux centimètres d'eau qui circule 24 heures sur 24. «Cette technique, appelée hydroponie, permet de limiter les risques liés aux aléas climatiques», explique Sébastien Pasche, qui en récolte plus de 200 tonnes par an dans son exploitation de Thierrens (VD), l'une des rares en Suisse à assurer à la fois la culture des racines et leur forçage. La Suisse consacre 350 hectares à la culture de l'endive, qui permettent de récolter chaque année près de 6500 tonnes. «On produit principalement une dizaine de variétés (le catalogue européen des espèces et variétés en dénombre une soixantaine, ndr), pour la plupart assez rustiques, afin de conserver une qualité optimale jusque dans l'assiette», note le cultivateur qui est aussi président des producteurs suisses d'endive.

Trois familles d'endives

L'endive se décline en trois familles: les variétés dites «principales» (Bingo, Hermès, Jocker ou Baccara), qui représentent les deux tiers des volumes et sont produites de novembre à mars; les «précoces» (Mont-Blanc et Ecrine) prêtes en septembre; et les «tardives» (Symphonie, Fakir, First Lady), récoltées à partir de février.

La Suisse consacre 350 hectares à la culture de l'endive. iStock



«En Suisse, on produit principalement une dizaine de variétés, pour la plupart assez rustiques»

Sébastien Pasche, endivier et président des producteurs suisses d'endive

Sébastien Pasche avoue un petit faible pour l'Hermès, la Bingo et la Fakir, agréables en bouche et croquantes, ainsi que pour la Mont-Blanc, qui conserve un goût authentique avec cette pointe d'amertume qui a été gommée avec les années chez beaucoup d'autres. «Je suis en train d'essayer de produire une nouvelle variété française, la 2725, qui n'a pas encore de nom, indique le producteur de Thierrens. Elle est prometteuse, car elle possède de belles qualités gustatives et est très croquante.»

Mais quelle que soit sa variété, ce légume constitué à 95% d'eau «doit être blanc et jaune, jamais vert ou rosé, croquant, brillant et ferme» pour délivrer pleinement ses qualités nutritives, à savoir une très grande richesse en vitamines C, B9 et en fibres.

En salade avec pommes ou agrumes

Trop amère, déplorent certains? «Pour ceux qui souhaiteraient un maximum de douceur, il suffit souvent de la passer sous l'eau une fois coupée, ce qui permet d'évacuer une bonne partie de son lait amer, conseille le connaisseur. Cela ne sert en revanche à rien d'enlever son centre. Il faut aussi éviter de la mélanger avec du rampon, car cela crée une interaction chimique qui augmente l'amertume. Autre moyen intéressant de l'atténuer: la mélanger avec des agrumes ou des pommes lorsqu'elle est apprêtée en salade.» Et surtout ne pas la cuire trop longtemps (lire encadré). Pour éviter toute faute de goût et de cuisson, la mettre tout simplement dans un sandwich, en lieu et place de la salade. Un choix royal, selon Sébastien Pasche! ●

Lasagne (sans gluten) d'endives au jambon et jus de viande

Ingrédients (pour 4 personnes)

Pour la lasagne

Un ½ litre de lait
50 g de parmesan
5 g d'agar-agar
Noix de muscade, sel et poivre

Pour le reste

Du parmesan
4 tranches de jambon de 4 mm d'épais
4 endives
0,1 à 0,2 dl de jus de viande

Préparation

Mélanger les ingrédients de la lasagne, faire bouillir le tout 1 minute, verser sur une plaque pour obtenir une gelée de 4 mm d'épaisseur. Mettre au frigo 1 heure.

Dans une poêle, répartir le parmesan en 4 tuiles plates et faire chauffer. Quand

elles sont blondes et gratinées, les faire refroidir sur un papier absorbant. Couper finement les endives et les sauter 5 minutes au beurre, puis les réserver sur un plat pour qu'elles refroidissent. Avec un moule rectangulaire d'environ 10 cm de long sur 3 cm de large et de haut, couper des rectangles de jambon et de pâte à lasagne. Dans le moule, intercaler la pâte, les endives et le jambon jusqu'en haut. Faire chauffer au four à 60° durant 15 minutes. Chauffer le jus de viande dans une casserole. Mettre la lasagne avec le moule, puis le jus de viande, retirer le moule et placer la tuile de parmesan sur son sommet. Servir.

Recette de Pascal Gauthier, du Restaurant du Jorat, à Mézières, (VD)

Gourmandises par Pascal Gauthier

Photos: DR



Dans son Restaurant du Jorat, à Mézières (VD), qu'il tient depuis dix-neuf ans, le Français Pascal Gauthier aime «détourner des produits classiques».

Philosophie Sa devise, comme il le dit lui-même, pourrait se résumer ainsi: «Avoir ses bases et laisser tomber ses barrières en même temps.» Le chef Pascal Gauthier, patron du Restaurant du Jorat, à Mézières (VD), aime se balader sur les territoires gastronomiques peu défrichés. «J'adore détourner les produits classiques et travailler les produits curieux.» Ainsi, il a récemment réalisé tout un repas à base de tofu. Quant à l'endive, elle revient régulièrement sur sa carte, comme pour redorer son blason, trop souvent terni: «Ce légume, dont la culture nécessite un long et fastueux

processus de production, n'est pas assez souvent mis en valeur, alors qu'il se travaille facilement et que sa pointe d'amertume est très intéressante. Celle-ci ne doit toutefois pas arriver d'emblée, mais plus subtilement, en fin de palais.» Pascal Gauthier sait de quoi il parle, puisqu'il a débuté, à 18 ans, dans un restaurant gastronomique de Valenciennes, dans le nord de la France, pays du chicon. **En cuisine** Depuis, il a appris à bien l'apprêter, et surtout à la réinventer en diverses recettes salées, et même une sucrée. «Plonger l'endive dans l'eau bouillante, c'est un sacrilège,

car cela exacerbe son amertume! Le mieux est de la braiser. On la coupe en deux, puis on la place à froid dans une poêle avec un morceau de beurre, un peu de sel et de sucre. Puis on la laisse cuire 10 minutes à couvert.» Pascal Gauthier, évidemment, va plus loin. Il la décline en tarte Tatin avec une glace au raifort, ou encore sous forme de dessert, caramélisée à l'orange. De quoi aller bien au-delà des a priori qui l'entourent. **Restaurant du Jorat, Grand-Rue 16, Mézières (VD), tél. 021 903 11 28, www.restaurantdujorat.ch**

Un vin Le pinot noir

Simon et Maude Vogel, vignerons du Domaine Croix Duplex, à Grandvaux (VD), conseillent ce rouge léger avec des endives au jambon.

«Le pinot noir du Domaine Croix Duplex possède une certaine rondeur en bouche tout en conservant sa légèreté et son côté fruité, avec ses notes de fruits des bois. En outre, il n'est pas boisé car il n'a ni été élevé en fût de chêne ni en barrique, mais



dans une cuve métallique, comme cela se faisait autrefois. Ce cru, pas trop corsé, est d'ailleurs le premier qui a été produit sur le domaine.» **Avec** «Il se marie à merveille avec les endives au jambon, mais accompagne aussi très bien les volailles, voire, comme l'apprécie de plus en plus nos clients, avec la fondue.» Des plats traditionnels, pour un vin qui l'est tout autant. **Domaine Croix Duplex, route de Chenaux 2, Grandvaux (VD), tél. 021 799 15 31, www.croix-duplex.ch**