

Endives panées aux noisettes

Ingrédients

Pour 4 personnes

endives:

2 l d'eau

1 citron, jus

4 endives moyennes, coupées en deux, sans le tronc

sel, poivre du moulin

farine

1 oeuf, battu

100 g de noisettes, hachées ou moulues

4 cs de panure

beurre à rôtir ou crème à rôtir

sauce:

2,5 dl de Qimiq

100 g de fromage à pâte persillée suisse

quelques gouttes de jus de citron

2 cs de persil, finement haché

sel, poivre du moulin

persil, noisettes et pointes d'endives crues pour décorer



Préparation

1. Endives: porter l'eau et le jus de citron à ébullition. Cuire les endives al dente 8-10 min, égoutter, saler, poivrer.
2. Passer par portion dans la farine, dans l'oeuf puis dans le mélange panure-noisettes. Dorer 3 min des deux côtés dans le beurre ou la crème à rôtir, réserver au chaud, sans couvrir.
3. Sauce: faire fondre lentement le Qimiq et le fromage dans le jus de citron, ajouter un peu d'eau, si nécessaire. Garnir de persil, saler, poivrer.
4. Disposer les endives sur des assiettes préchauffées, répartir la sauce, décorer.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 441 kcal; protéines: 16 g; lipides: 36 g; glucides: 15 g.