



**En ces temps de confinement, un nouveau rendez-vous s'est installé chez les Français : l'apéro-visio !**

**Pour nous accompagner lors de ces moments de convivialité, Perle du Nord dévoile une sélection de recettes où fraîcheur et légèreté sont au menu. Froide, chaude, blanche ou rouge, l'endive se mêle à tous les plaisirs et les recettes suivantes sont faciles à préparer pour des apéros sains et gourmands, qui feront saliver amis et famille même à travers un écran...**

**CONTACTS PRESSE : RP CARRÉES**

Anne-Sophie Aramini - 06 46 48 47 31 [asophie.aramini@rp-carrees.com](mailto:asophie.aramini@rp-carrees.com) - Mathilde Sophys - 06 16 40 06 27 [mathilde.sophys@rp-carrees.com](mailto:mathilde.sophys@rp-carrees.com)

## Dip d'endive au chèvre & poivron rouge

Apéritif pour 8 personnes

Économique - Facile

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 10 minutes

### Ingrédients :

- 4 endives rouges **Perle du Nord**
- 1 poivron rouge
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 1 gousse d'ail
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Quelques brins de ciboulette
- Sel & poivre

### Préparation :

1. Rincez les endives rouges, ôtez les talons puis effeuillez-les
2. Rincez le poivron, découpez-le en deux et placez-le en haut du four en position grill pendant 10 min, puis couvrez-le et laissez refroidir.
3. Épluchez et hachez l'ail.
4. Déposez le chèvre frais, l'ail, l'huile d'olive dans un saladier, salez, poivrez, puis écrasez le chèvre et remuez.
5. Retirez la peau et les graines du poivron puis émincez-le, et mélangez au reste de la préparation.
6. Versez le dip dans un joli bol, parsemez de ciboulette ciselée et accompagnez-le des feuilles d'endives rouges



Recette et visuel de Steph & Lolie pour Perle du Nord

## Samoussas d'endives, chèvre frais, menthe et pignons

### Ingrédients :

- 2 endives **Perle du Nord**
- 8 feuilles de brick
- 200 g de chèvre frais
- 1/4 de botte de menthe fraîche
- 50 g de pignons de pin
- 4 c. à soupe d'huile
- Poivre

### Préparation :

1. Placez dans un bol le chèvre frais et poivrez à votre goût.
2. Hachez la menthe et incorporez à la préparation.
3. Sur une poêle non graissée, torréfiez les pignons de pin 2/3 minutes à feu moyen.
4. Rincez les endives, ôtez le talon et coupez-les en 2 dans le sens de la longueur.
5. Émincez-les très finement et incorporez à la préparation.
6. Coupez les feuilles de brick en deux. Rabattez la partie ronde sur la partie plate.
7. Puis, garnissez d'un peu de farce au chèvre la partie droite de la bande de feuille de brick.
8. Repliez la feuille de brick de manière à former un triangle puis rabattez à nouveau pour épaissir le triangle. Répétez l'opération jusqu'à terminer la bande de pâte.
9. Badigeonnez les samoussas d'huile avant d'enfourner 10 min à 220°C

Dégustez tiède ou froid !

Pour 4 personnes  
Économique - Facile

Préparation : 30 minutes - Cuisson : 10 minutes



Recette et visuel de Eat Me Baby pour Perle du Nord

## Feuilles d'endives à la rilette de thon

Apéritif pour 6 personnes

Économique - Facile

Préparation : 15 minutes - Repos : 2 heures

### Ingrédients :

- 4 endives **Perle du Nord**
- 2 boîtes de 280 g de thon au naturel
- 1 grosse échalote
- 2 yaourts 0%

- 1 citron
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 botte de radis roses
- Sel & poivre

### Préparation :

1. Ouvrez les boîtes de thon au naturel et videz un maximum de jus. Épluchez puis ciselez l'échalote. Dans un plat creux, mélangez le thon et les yaourts, à la fourchette. Ajoutez le jus du citron, le sel et le poivre.
2. Ciselez le bouquet de ciboulette, tout en réservant quelques brins pour la décoration. Découpez une quarantaine de fines rondelles de radis. Ajoutez les rondelles de radis, la ciboulette et l'échalote ciselées au thon. Mélangez la rilette et placez-la au frais minimum 2 heures.
3. 30 minutes avant l'arrivée de vos convives, rincez puis essuyez vos endives, ôtez éventuellement les feuilles abimées et coupez la base au 1/3 de la hauteur pour avoir des feuilles de même taille, ce qui sera plus joli en présentation..
4. Dressez à la cuillère vos feuilles d'endives, décidez avec les quelques brins de ciboulette restants et d'autres rondelles de radis.

C'est prêt !



Plat pour 6 personnes  
Économique - Moyenne

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 35 minutes

### Ingrédients :

- 4 endives **Perle du Nord**
- 500 g de pommes de terre
- 6 oeufs
- 20 cl de crème fraîche

- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Quelques brins de persil
- Sel & poivre

### Préparation :

1. Épluchez et découpez les pommes de terre en cubes.
2. Rincez les endives, ôtez les talons. Émincez-en 2 et coupez les 2 autres en 2 dans le sens de la longueur.
3. Épluchez et émincez l'oignon.
4. Épluchez et hachez l'ail, et ciselez le persil.
5. Faites revenir les pommes de terre dans l'huile d'olive 10 minutes en remuant régulièrement. Puis, ajoutez les oignons et les endives émincées, l'ail haché, le persil, salez, poivrez et laissez cuire pendant 10 minutes à feu moyen, toujours en remuant.
6. Disposez ensuite les 4 moitiés d'endive face intérieure vers le fond de la poêle, en croix.
7. Cassez les œufs dans un bol de service, ajoutez la crème fraîche, salez, poivrez et battez en omelette.
8. Versez délicatement l'omelette sur la préparation, répartissez à la cuillère le mélange pommes de terre, endives, oignons entre les moitiés d'endive, en prenant soin de ne pas les déplacer.
9. Laissez cuire à couvert 10 minutes à feu moyen, puis 5 minutes à feu doux.
10. Dressez sur un plat de service et parsemez de persil ciselé.

## Tortilla aux endives et pommes de terre



Recette et visuel de Steph & Lolie pour  
Perle du Nord

## Focus Légume

### L'ENDIVE... PAR PERLE DU NORD



Légère et rafraîchissante, l'endive Perle du Nord est un bienfait pour nos papilles et pour notre santé !

Elle s'invite aussi bien dans les apéritifs gourmands ou sains que dans les régimes détox : bref, elle a tout pour plaire à tout le monde. Délicieuse chaude comme froide, l'endive satisfait le palais de tous les gourmets.

**Côté santé, c'est un allier incontournable à intégrer dans nos menus !**

**NUTRITION :** Composée à 95% d'eau, et avec un apport de 15 kcal pour 100g, l'endive est un légume léger et très peu calorique ! Riche en fibres, vitamines C et B9, antioxydante avec un faible taux de sodium, l'endive est parfaite pour une cure DETOX.

**SAVEUR :** À la fois légère et croquante quand elle est crue, douce et fondante quand elle est cuite, l'endive se prête à de multiples préparations et mariages de saveurs.

**FORME ET USAGE :** L'endive s'adapte à tous les usages ! À gratiner ou braiser, en salade ou apéritif, en velouté ou fondue... elle offre une multitude de possibilités culinaires. Pour encore plus de croquant et une touche de douceur, les Jeunes Pousses d'endives sont idéales !

**COULEUR :** En plus de l'endive classique, dont le blanc nacré et le jaune vif sont signes de qualité et de fraîcheur, découvrez l'endive rouge ! Douce et naturellement colorée, elle se consomme plutôt crue, et apporte de la couleur à vos plats.

## Bon à savoir

Considérée comme un légume d'hiver, la pleine saison de l'endive s'étend de septembre à avril. Mais son mode de culture permet de la proposer toute l'année, pour profiter de la fraîcheur et du croquant de l'endive à la belle saison également.

- **Bien la choisir :** les feuilles d'endives doivent être bien refermées et les pointes de couleur jaune.
- **Bien la conserver :** toujours à l'abri de la lumière, et dans le bac à légumes du réfrigérateur, elle se conserve facilement une semaine dans son sachet fermé.
- **Bien la préparer :** l'endive se rince rapidement sans la laisser tremper, puis on ôte son talon. L'endive est un légume pratiquement sans déchets !

## La gamme Perle du Nord

Perle du Nord est le spécialiste de l'endive, et propose une gamme riche et variée pour découvrir toutes les possibilités culinaires qu'offre ce légume.

