



LES ENDIVES  
OCTOBRE 2014

## À l'ouest, du nouveau !

Chez Prince de Bretagne, 26 cultivateurs déclinent les atouts de l'endive dans de nombreux conditionnements : en barquette, en sachet fraîcheur, en colis carton...

À côté des incontournables, Prince de Bretagne propose quelques nouveautés pour la saison 2014/2015 !



### Les incontournables

#### LA ROYALE

Conditionnée en carton 5 kg et segmentée en deux calibres (moyenne et longue), la Royale est le « must » en matière d'endive. Véritable concentré du savoir-faire des cultivateurs de la région de Kerlouan dans le Nord Finistère, la Royale représente le haut de gamme de l'offre Prince de Bretagne.

#### L'ENDIVE DE BRETAGNE

À travers un produit simple et authentique, elle représente toute la fierté des producteurs Prince de Bretagne d'appartenir à un terroir unique. L'endive de Bretagne est commercialisée en sachet fraîcheur 1 kg contenant 5 à 9 endives et au dos duquel se trouvent des idées recettes.



### Les nouveautés 2014 :

Une segmentation optimisée pour la satisfaction de tous !

#### LE SACHET 500 GRAMMES :

La quantité idéale pour les couples et les célibataires !



#### LE SACHET DE 6 JEUNES ENDIVES

De petites endives pleines de tendreté, parfaites pour les apéritifs !

#### LE SACHET 4 ENDIVES

Le bon compromis du poids, idéal pour les salades

### Et toujours...

#### LE SACHET 1 KILO D'ENDIVES DU PRINCE

6 ou 7 endives de qualité Royale (le must).

#### LE BIO

Certifiée AB et cultivée par trois producteurs au sein de Prince de Bretagne, l'endive Bio est proposée en colis bois ou carton de 5 kg et en sachet fraîcheur 300 g.

#### LA MINI-ENDIVE

Elle est craquante, dans tous les sens du terme ! Au même titre que sa grande sœur, elle dispose de grandes qualités nutritionnelles et d'une saveur incomparable. Son petit plus, c'est sa taille. Idéale pour la préparation de plateaux apéritifs originaux, elle sera aussi le partenaire d'une cuisine inventive et équilibrée.

#### LA CARMINE

Facilement reconnaissable à ses feuilles pourpres luisantes et sa forme arrondie, la Carmine est née d'un croisement entre l'endive et la Chioggia. La Carmine, commercialisée par Prince de Bretagne depuis 10 ans, connaît un succès grandissant auprès des consommateurs. En plein cœur de l'hiver, sa couleur apporte, à table, une touche de bonne humeur.



DÉFENDONS LE GOÛT DU FRAIS.

# L'endive Prince de Bretagne, subtile et originale !

Produite de septembre à juin sur les terres littorales du Nord Finistère, l'endive Prince de Bretagne doit sa délicatesse et sa robe immaculée à l'attention toute particulière de 26 producteurs spécialisés dans cette culture un peu à part...



L'endive est intégrée à la gamme Prince de Bretagne depuis les années 70. Depuis, le collectif de producteurs n'a eu de cesse de magnifier les qualités de cette « dame blanche » qui, avec une production de 7000 tonnes par an, fait figure d'outsider parmi les 40 espèces de légumes produites par Prince de Bretagne. Élément significatif du processus de production : la totalité des apports est livrée sur une station unique en vue des contrôles d'agrèage réalisés systématiquement à la réception, mais aussi, avant expédition. Triées selon des critères de calibrage et d'aspect, les endives Prince de Bretagne sont le résultat d'une sélection rigoureuse qui garantit une qualité d'une grande homogénéité.

## UN CARACTÈRE BIEN À ELLE !

Amertume, amertume ! Parlons plutôt de son goût subtil et de sa texture croquante qui lui donnent un caractère à nul autre pareil. Et si l'on considère sa facilité de préparation, très peu d'épluchage et un lavage rapide, ainsi qu'une disponibilité de l'automne au printemps, l'endive saura apporter équilibre et originalité à vos menus quotidiens. Vous lui reprochez quelque peu cette amertume ? Voici une petite astuce : il suffit d'évider le petit cône situé à la base de l'endive et, si vous la consommez cuite, de rajouter un verre de lait dans l'eau de cuisson. La sensation d'amertume s'estompe, et, le tour est joué !

## ASTUCE CONSERVATION

Afin de lui conserver toute sa blancheur, et donc sa fraîcheur, disposez-la à l'abri de la lumière, dans le bac à légumes de votre réfrigérateur. Ainsi, vous prolongerez de plusieurs jours sa période de consommation optimale.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Apparue au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle en Belgique puis, un peu plus tard en France, l'endive est issue de la culture d'une variété de chicorée sauvage appelée Barbe de Capucin. A l'époque, la technique de culture fut mise au point par Mr Bresiers, jardinier en chef du jardin botanique de Bruxelles. Aujourd'hui encore, l'endive est cultivée sur les mêmes bases : les graines de chicorée sont plantées au printemps et donnent une plante à grosses racines. A l'automne, celles-ci sont récoltées puis conservées en chambre froide : à la sortie elles sont alignées dans des bacs placés en chambre noire climatisée à une température d'environ 20 °. Cette technique, dite de forçage, lui confère sa belle couleur blanche couronnée de jaune et son craquant, gage de fraîcheur et de qualité. La récolte reste manuelle : on casse les chicons, on ôte les feuilles extérieures puis on les conditionne.

## UN PEU, BEAUCOUP...

A l'image de sa robe aux couches multiples, l'endive s'adapte aux saisons et se déguste au gré de vos humeurs. Effeillée, ciselée, cuite à l'étouffée, à la vapeur, braisée, gratinée... Elle se plie à toutes vos envies. D'autant plus qu'en ce moment, c'est la pleine saison. Profitez-en, l'endive, en hiver, est particulièrement à son avantage !

## CHIFFRES CLÉS

- 7000 à 7500 tonnes / an
- 200 tonnes en Bio
- 26 exploitations autour de Kerlouan (29)
- 10 mois de production (de septembre à juin)
- 1 seule station pour l'agrèer : la Côte des Légendes (29)
- Tous les lots sont contrôlés chaque matin avant la mise en marché.

## L'ATOUT SANTÉ

L'endive est une véritable mine d'or. Passage en revue de ses nombreux atouts nutritionnels :

- très faible apport calorique : 100 % saveur et seulement 15 calories/100 g.
- riche en vitamines : C, B1, B2 et PP. Elle est aussi considérablement pourvue en potassium qui favorise la régulation artérielle, et, en sélénium qui est un antioxydant réputé pour son action contre le vieillissement des cellules.
- source de fibres, elle contribue à l'amélioration du transit intestinal.

## >> Côté recettes pour les enfants...

Toutes les recettes sur [www.prince-de-bretagne.com](http://www.prince-de-bretagne.com)

Les endives  
au jambon  
revisitées



### ENDIVES PRINCE DE BRETAGNE AU JAMBON

Préparation : 10 minutes · Cuisson : 25 mn · Pour 4 personnes

- > 4 endives Prince de Bretagne
- > 2 échalotes traditionnelles
- > 4 tranches de jambon
- > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- > 100 ml de crème fraîche épaisse
- > Noix de muscade
- > Sel et poivre

Préchauffez votre four à 180°C.

Emincez les endives et les échalotes. Poêlez-les pendant 5 bonnes minutes dans l'huile d'olive à feu moyen et en remuant régulièrement.

Coupez le jambon en petits dés. Ajoutez-le aux endives.

Salez, poivrez, ajoutez de la noix de muscade râpée ainsi que la crème fraîche, mélangez.

Placez cette préparation dans un plat ou des ramequins individuels.

Cuisez au four une vingtaine de minutes.

Servez bien chaud.

**Le truc du chef :** Vous pouvez aussi gratiner vos endives en les recouvrant de fromage râpé avant



### CRÈME BRÛLÉE D'ENDIVES PRINCE DE BRETAGNE AU CARAMBAR

Préparation : 30 mn · Attente : 12 h · Cuisson : 2 h · Pour 4 personnes

- > 2 endives Prince de Bretagne
- > 2 Carambars
- > 15 cl de crème liquide
- > 5 cl de lait
- > 3 jaunes d'œuf
- > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- > 2 cuillères à café de sucre cassonade
- > sel et poivre

Emincez les endives assez finement, faites-les revenir 5 minutes à feu moyen dans l'huile d'olive en remuant régulièrement. Égouttez bien, réservez. Faites fondre les Carambars à feu doux dans la crème et le lait. Mélangez bien au fouet, réservez.

Blanchissez les jaunes d'œufs en les fouettant bien avec la cassonade, de manière à obtenir un mélange bien mousseux. Ajoutez-y la crème au Carambar et les endives, mélangez soigneusement, versez dans 4 ramequins.

Cuisez dans un four à 100°C, au bain-marie, pendant deux heures.

Après cuisson, laissez refroidir vos crèmes à température ambiante, puis réservez-les au frigo pendant une nuit.

Au moment de servir, étalez un peu de cassonade sur les crèmes, puis passez-les quelques secondes sous le gril du four bien chaud.

Servez immédiatement.

**Le truc du chef :** Il est très important que la crème soit bien froide avant d'être brûlée, car c'est le contraste de la cassonade caramélisée qui fait le charme de cette recette. Dans la crème, les endives apportent un côté croquant et une saveur fruitée très agréables.



En dessert  
également...



**CONTACT  
PRESSE**

**Rivacom**

Florence  
Beauvois

06 51 40 59 52

[florence.beauvois@rivacom.fr](mailto:florence.beauvois@rivacom.fr)

Recette : Amaury de Ternay pour Expression/Prince de Bretagne  
Photographie : [expression-bretagne.com](http://expression-bretagne.com) - 2011 / Prince de Bretagne

Toutes reproductions même partielles des recettes Prince de Bretagne  
sont autorisées sous réserve des mentions obligatoires :

Une recette Prince de Bretagne, crédit photo et recette et liens vers [www.prince-de-bretagne.com](http://www.prince-de-bretagne.com)

**PRINCE de BRETAGNE**

DÉFENDONS LE GOÛT DU FRAIS.