

VELOUTE D'ENDIVES AU MIEL

La saveur sucrée est très appréciée et permet de couvrir le goût du sel (qui peut être à l'origine d'un mauvais goût en bouche). L'onctuosité du plat permet une déglutition facile. La coriandre est connue pour ses effets antioxydants.

Image not found

<https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/51/thumbnails/Velouté d'endives.jpg>



Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 15 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (5 personnes)

- 5 endives
- 4 c. à c. de miel
- 4 à 6 c. à s. de crème fraîche
- 16 g de coriandre fraîche (ou séchée : 4 g)
- beurre
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 bonne pincée de sel
- ½ citron vert (facultatif)
- 1 c. à s. de sucre roux

Préparation

Laver les endives, les égoutter et les couper en tous petits morceaux.

Les faire revenir sur feu moyen dans une poêle dans un beurre chaud. Saler (1 bonne pincée), couvrir à blanc d'eau (la juste quantité pour recouvrir les légumes) et ajouter la coriandre hachée finement.

Laisser cuire jusqu'à ce que les endives soient translucides (environ 15 minutes).

Egoutter en récupérant le jus des endives. Réduire les endives en purée au mixeur dans un récipient haut.

Ajouter l'huile d'olive, la crème, le sucre, le jus d'un demi citron vert et le miel. Attention, éviter le citron vert en cas d'aphtes, mucite, gingivite ou inflammations buccales.

Bien mélanger.

Pour finir, rectifier l'onctuosité en incorporant du bouillon.

Attention : la coriandre infusant à froid, les quantités indiquées sont pour une recette dégustée dans la journée. Mettez-en un peu moins si le plat est préparé à l'avance.