

LES CHICONS...

l'amertume un peu beaucoup ou pas du tout?



COMME BEAUCOUP...

Enfant, ce légume m'a traumatisé. La punition des chicons était la pire ! Mais j'ai appris à les cuisiner à ma façon et cette version sucrée-salée m'a réconciliée.

QUICHE POIRES - CHICONS & BLEUS

Coupez la base des chicons et enlevez le cœur. Dans une poêle, avec du **beurre**, faire caraméliser les chicons soupoudrés de **cassonade** selon votre goût. Epluchez et coupez les **poires**. Ajoutez les à la cuisson des chicons. Ajoutez un peu de **crème liquide**. Débarrassez et réservez le tout.

Faites fondre le **bleu** dans la poêle avec le reste de la crème. Versez sur les chicons et laissez tiédir.

Battez les **œufs**, ajoutez noix de muscade, poivre et sel.

Déroulez la **pâte feuilletée** et garnissez le fond de lamelles d'**oignons** crus. Versez y l'appareil. Enfournez à 180°C au four préchauffé.

Bonne dégustation !

THE TIP OF THE WEEK

Quelques petits trucs pour réduire son amertume sans dénaturer son goût
Enlever son cœur
Cuire avec de la cassonade ou du miel, dans l'eau avec des rondelles de citron ou encore l'associer avec des produits laitiers

En version cru, l'amertume est moins forte et en utilisant les feuilles comme dip pour une salade tartare de saumon, ça le rend ludique !

A VOUS DE JOUER :)...