

Le pain de sucre !

C'est comme une grande endive ou une chicorée sauvage. Le pain de sucre est exceptionnel par son volume, sa largeur et la tendreté de ses feuilles. Elles libèrent en bouche un goût prononcé de noisette accompagné d'une touche d'amertume. Très proche de l'endive, les parties vertes du pain de sucre sont plus amères mais le cœur est plus doux. Il suffira d'ôter les premières feuilles si vous n'aimez pas l'amertume. Composé à 90% d'eau, le pain de sucre est peu calorique et riche en fibres. Vous pouvez préparer le pain de sucre cru en salade, cuit en gratin ou en fondue.



Pain de sucre au tamari sauce amande

Pour 4 personnes

- ½ pain de sucre coupé en grosses lamelles puis en gros carrés
- 2 carottes râpées grossièrement
- 1 oignon haché
- 1 CàS de purée d'amande
- 2 CàS de tamari
- 1 càc de fécule de maïs
- huile

Saisir dans l'huile l'oignon et les carottes 2 minutes. Y ajouter le pain de sucre et mettre à feu vif. Verser le tamari, laisser frémir 1 minute. Pendant ce temps, mélanger la purée d'amande avec la fécule de maïs dans ½ verre d'eau. Ajouter ce mélange à la préparation, laisser épaissir et servir.

Pain de sucre aux noisettes

Pour 4 personnes

Voici une petite friandise pour accompagner un riz, ou un poisson à chair blanche que l'on aura cuit très simplement (papillote ou vapeur...).

- 120 gr de noisettes concassées
- 100g de céleri rave râpé gros
- 2 échalotes émincées
- ½ pain de sucre coupé dans la longueur, puis en lamelles de 5 mm environ.
- 15 cl de crème fraîche

Faire revenir la noisette dans une cuillère à soupe d'huile de tournesol. Quand elle commence juste à dorer, y jeter l'échalote et le céleri. Couvrir. Faire revenir à feu moyen 3 minutes, puis mettre à feu vif. Ajouter le pain de sucre. Tourner vivement jusqu'à ce qu'il ramollisse (environ 2 minutes). Saler d'une bonne pincée de gros sel. Ajouter la crème, laisser cuire à feu doux et à couvert durant 2 minutes. Servir.