



LES COOKIES D'ENDIVES aux tomates séchées

Oui, oui... vous avez bien lu, on a osé les cookies à base d'endives, prêt(es) à tester ?!

Mes atouts : Epatante, ludique et facile à réaliser !!



- Apéritif ou Accompagnement
- Pour 4 personnes
- Temps de préparation : 20 minutes
- Temps de cuisson : 40 minutes

Les ingrédients



- 6 endives
- 1 œuf
- 70g de beurre ou de margarine végétale
- 65 ml d'huile d'olive
- 250g de farine
- 250g de tomates séchées
- 30g de fromage (comté, beaufort, chèvre, brebis...)
- Sel, poivre

Le matériel

- 1 grand saladier
- 1 couteau de cuisine
- 1 planche à découper
- 1 poêle

Commence par préchauffer ton four à 150°C (thermostat 5).

La Réalisation de la pâte

Dans un saladier, incorpore ton œuf avec le beurre, l'huile d'olive et la farine un à un en mélangeant en chaque ajout, pour obtenir une pâte bien homogène.

Réserve au frais pendant environ 30 minutes.



La préparation de la garniture

Pendant ce temps, coupe tes endives en 4 dans le sens de la longueur et émince-les très finement.

Dans ta poêle, fais-les revenir dans le beurre avec un filet d'eau jusqu'à ce qu'elles soient totalement cuites. Assaisonne avec du sel et du poivre. Réserve à température ambiante.

Coupe les tomates séchées et le fromage en petits morceaux.

L'assemblage

Ajoute les endives, les tomates séchées et le fromage à la pâte préalablement préparée. Mélange bien pour obtenir une préparation bien homogène.



La cuisson



Forme des petites boules avec cette préparation : la taille de ta boule déterminera la taille de ton cookie : plus elle sera grosse, plus ton cookie sera grand mais plus il mettra de temps à cuire !

Je te conseille de faire des boules de même taille pour uniformiser la cuisson.

Dépose tes petites boules sur du papier sulfurisé et aplatiss-les légèrement. Enfourne pour environ 40 minutes de cuisson (selon la taille de tes cookies : surveille régulièrement en fin de cuisson).

Tu n'as plus qu'à servir et déguster !

Les petits plus :

- Placés dans une boîte hermétique, après refroidissement, ces cookies se conservent plusieurs jours ;
- Chaque cookie (de taille standard) apporte 188kcal et est riche en fibres !

La bonne idée :

Me croquer à l'apéritif ou me concasser sur un velouté de potimarron ou d'endives



ALLERGÈNES ET ALTERNATIVES :

Tu peux utiliser de la farine semi-complète voire complète, pour faire le plein de fibres, de vitamines et minéraux, le tout avec un indice glycémique bas.

N'hésite pas à varier les farines : de blé, de seigle, d'avoine ou d'épeautre et à utiliser des farines sans gluten en cas d'intolérance : farines de patate douce, de sarrasin, de lupin, de riz, de millet, de châtaigne, de pois chiche...

Chacune apportera une saveur spécifique à tes cookies !

En cas d'intolérance au lactose ou d'allergique aux protéines de lait de vache, veille à utiliser de la margarine végétale et non du beurre. Le Comté et le Beaufort sont des fromages ne contenant (quasiment) pas de lactose et peuvent convenir aux intolérants au lactose, selon la sensibilité de chacun : renseigne-toi ! Les fromages de brebis et de chèvre (bûche, brique, fromage frais, crottin) renferment également peu de lactose et sont généralement bien tolérés.

En cas d'allergie aux protéines du lait de vache, tu peux utiliser du fromage de chèvre ou de brebis et sache qu'il existe désormais des produits à base de soja ou de noix de cajou qui imitent le fromage.