

Les recettes du

LE POTAGER Coudoux

ENDIVES BRAISÉES AU MIEL ET À L'ORANGE :



INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 4 Endives
- 15cl Jus d'orange
- 1 Orange bio
- 10cl Bouillon de légumes
- 3cuil. à soupe Miel Natou'Miel
- 25g Beurre
- Sel poivre

PRÉPARATION :

1 / Prélevez le zeste de l'orange et hachez-le. Récupérez le jus du fruit et ajoutez-le aux 15 cl de jus. Lavez bien les endives et placez-les dans une cocotte minute sur feu vif, avec le beurre déjà moussé et le zeste d'orange. Laissez-les dorer environ 3 min en les retournant régulièrement.

2 / Ajoutez le miel et mélangez bien. Laissez les endives caraméliser de toutes parts pendant environ 5 min, tout en mélangeant régulièrement. Salez et poivrez.

3 / Versez le bouillon de légumes et le jus d'orange sur les endives. Fermez la cocotte hermétiquement et laissez cuire environ 20 min.

Note

A la fin de la cuisson, laissez éventuellement réduire le reste de liquide des endives, et proposez-le comme sauce d'accompagnement.

4 / Vous pouvez les accompagner d'un blanc de poulet grillé.

Primeur *Épicerie fine*

