

Endives braisées au jus d'orange

Ingrédients :

6 endives

25gr de beurre

100ml de jus jus d'orange

1 cuillère de sucre



Préparation :

Ôtez les feuilles abîmées à l'extérieur des endives, fendez-les en deux, rincez-les rapidement et enlevez le petit morceau conique à la base qui est en général amer.

Dans une sauteuse, faites fondre un peu de beurre. Ajoutez ensuite vos endives et faites les dorer sur toutes les faces. Quand elles sont bien colorées, ajoutez 10 cl de jus d'oranges, couvrez, et laissez cuire 20 minutes à feu doux. Ensuite, si il reste un peu de liquide, découvrez et laissez cuire 5 minutes supplémentaire à découvert, toujours à feu doux. Et, cas contraire, s'il manque du liquide en fin de cuisson, rajoutez-en un petit peu.

Si vous aimez des endives un peu caramélisées, saupoudrez d'une cuillère à café de sucre pour 2 endives au début de la cuisson, lorsque vous faites colorer.