



*Légumes variés*

## Endives braisées à l'orange



**40 min** 10 min 30 min **0** **236**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour les endives braisées à l'orange

6 **Endive(s)**  
1 **Orange(s)**  
25 g **Beurre**  
2 c. à soupe **Sucre  
semoule**  
1 **Poivre**  
1 **Sel**

### Étape 1

Préparation des endives braisées à l'orange

- 1 Zester l'orange et récupérer le jus.
- 2 Couper les endives en deux dans la longueur, retirer le coeur qui apporte de l'amertume. Les détailler en tronçons.
- 3 Dans une poêle, faire fondre le beurre sur feu doux.
- 4 Ajouter le sucre en poudre, laisser caraméliser pendant quelques instants.
- 5 Ajouter les endives et le jus d'orange.
- 6 Couvrir et laisser cuire pendant environ 30 minutes sur feu doux.
- 7 Retirer éventuellement le couvercle en cours de cuisson pour laisser le liquide s'évaporer.

### Étape 2

Dressage

- 1 Retirer la poêle du feu, assaisonner.
- 2 Dresser les endives sur des assiettes de service. Parsemer de zestes d'orange et déguster aussitôt.