

Endives braisées au jus d'orange

Recette pour 4 personnes

Les ingrédients : Endives 1 kg ; jus d'une gosse orange ; huile d'olive 2 c. à soupe rase ; sucre de canne roux une bonne pincée (ou 10 g.) ; sel et poivre.

1. Préparer les endives : enlever les premières feuilles si elles sont défraîchies, fendre en deux les plus grosses et enlever le centre fibreux. Ficeler chaque moitié. Pour les endives plus fines, enlever un petit cône à la base et les ficeler également.
2. Enduire votre intérieur de cocotte d'huile d'olive, et faire chauffer.
3. Placer chaque endive dans la cocotte chaude en alternant pointes et bases, bien serrées.
4. Faire caraméliser chaque face en les retournant régulièrement.
5. Verser le jus d'orange, la pincée de sucre cassonade, saler et poivrer ; couvrir.
6. Laisser cuire à couvert à feu moyen dans votre cocotte en retournant de temps en temps jusqu'à diminution complète du liquide (environ 45 minutes à 1 heure 15 minutes).
7. Servir en accompagnement d'une viande sautée ou d'un poisson au four. Eviter une viande dont le goût serait trop prononcé (agneau).