



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

[Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com](http://www.blandine-dieteticienne-grenoble.com)

Endives braisées à l'orange

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 6 endives moyennes (claires et fermes)*
- 1 grosse orange non traitée (ou deux petites ou des clémentines): jus et zeste*
- 40 g de beurre demi-sel*
- 4 branches de thym frais*
- 1 cs de pignons de pin*
- sel et poivre*

Préparation de la recette :

Laver et essuyer les endives puis couper la base plus coriace. Les couper en deux dans le sens dans la longueur en ayant soin de garder la forme.

Dans une casserole large à fond épais ou une grosse poêle, faire revenir le beurre avec 2 branches de thym. Dès qu'il colore à peine, y poser les demi-endives les unes à côté des autres, face en bas. Laisser braiser à feu moyen 5 minutes environ (attention à ce que ça ne brûle pas). Verser le jus d'orange, ajouter le zeste et le reste de thym. Laisser mijoter à feu moyen doux pendant 5 minutes, ajouter les pignons puis cuire encore une dizaine de minutes le temps que les endives deviennent plus fondantes, un peu caramélisées et que la sauce soit plus dense.

Éteindre saler, poivrer, et servir chaud.