



Endives épicées à l'orange

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 30 minutes | Temps total : 40 minutes

Ingrédients :

- 4 à 6 endives
- 1 orange : jus et zeste
- 350ml d'eau
- 1 c.à.s de sucre de canne
- 1 c.à.c rase de 4 épices
- huile d'olive
- sel, poivre



Préparation:

1/ Lavez et enlevez les feuilles abimés des endives. Coupez le cœur amer puis les endives en deux.

2/ Dans une poêle, ajoutez l'huile d'olive et le sucre, puis les endives afin de les caraméliser à feu vif.

3/ Lavez l'orange, puis récupérez le zeste et son jus.

4/ Une fois que les endives sont caramélisées, ajoutez le jus d'orange, son zeste, l'eau, les 4 épices, le sel et le poivre.

5/ Cuire à feu moyen et à couvert en retournant les endives de temps en temps.

6/ Quand les endives vous semblent presque cuites, enlever le couvercle et laissez la sauce réduire.

Quand tout est cuit et qu'il reste un peu de sauce, c'est prêt !

Bon appétit !

Krystalife