***\*\*\* ENDIVES BRAISÉES A L’ORANGE ET AUX PIGNONS DE PIN\*\*\****

*Niveau de difficulté : Facile*

*Temps de cuisson : 30 minutes*

*Temps de préparation : 15minutes*

*Temps de repos : 0*

***Ingrédients pour 4 personnes :***

*4 Endives*

*40 g de Beurre*

*1 Cuillère à soupe d’Huile de Tournesol*

*2 Petites Échalotes*

*30 g de Pignons de pin*

*1 Orange*

*1 Cuillère à soupe de Cerfeuil ciselé ou à défaut de Persil*

*Sel et poivre blanc*

***Matériel :***

*1 Grande poêle antiadhésive*

*1 Petite poêle antiadhésive*

***Préparation :***

*Coupez le trognon des endives et coupez-les en deux dans la longueur.*

*Faites fondre le beurre avec l’huile dans la grande poêle.*

*Ajoutez les endives, saler et poivrez.*

*Laissez rissoler doucement pendant 10 minutes.*

*Pendant ce temps, épluchez et hachez finement les échalotes.*

*Retournez les endives, salez et poivrez de nouveau puis dispersez dessus les échalotes hachées.*

*Poursuivez la cuisson encore 10 minutes.*

*Torréfiez les pignons de pin dans la petite poêle et débarrassez-les sur une assiette dès que la coloration est obtenue.*

*Zestez l’orange et pressez son jus.*

*Ajoutez le tout dans la poêle avec 2 cuillères à soupe d’eau.*

*Laissez caraméliser pendant 5 à 6 minutes puis retournez les et laissez de nouveau caraméliser.*

*Parsemez sur le dessus les pignons de pin torréfiés et le cerfeuil, servez immédiatement.*

***Conseil :***

*Le temps de cuisson est assez subjectif car en fonction des endives il peut varier de quelques minutes.*

*Retenez simplement que vos endives doivent être tendre et légèrement caramélisées.*

*Si à la fin vous les trouvez trop sèches vous pouvez ajouter un peu d’eau.*

*Pour une jolie présentation, disposez-les en étoile avant de les parsemer avec les pignons et le cerfeuil.*

*Servez chaud, ces endives accompagnent parfaitement le poisson et particulièrement une simple raie au beurre blanc.*

***Côté forme :***

*Fragile de nature, l'endive doit être traitée avec délicatesse jusqu'à son arrivée dans l'assiette.* ***Son aspect doit être irréprochable*** *: les feuilles bien serrées doivent être bien blanches avec des pointes jaunes, et il faut que la texture du légume reste ferme et croquante.*

*Une endive pas fraîche est facilement reconnaissable aux tâches pourpres qui apparaissent sur ses feuilles.*

*Très pauvre en calories, il est difficile de faire plus léger que l'endive.*

*Digeste, elle se compose quasiment exclusivement d’eau, et contient une quantité non négligeable de* ***potassium****, excellent pour* ***la régulation de la pression artérielle****. Outre un apport en* ***vitamines*** *variées (C, B1, B2, PP), l'endive fournit également l'organisme en oligo-éléments antioxydants.*

*Enfin, les fibres de ses feuilles favorisent le* ***transit intestinal****, surtout si le légume est mangé cuit.*

*Pour le côté forme de* ***l’orange,*** *reportez-vous à la recette du Gâteau à l’orange sans gluten.*