

Endives braisées

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :45 min

Calories par portion : 60.75 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 4.0 u Endive
- 1.0 u Oignon
- 1.0 cs Sucre
- 1.0 u Bouillon cube poule
- 10.0 gr Margarine
- 10.0 cl Eau
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Une recette qui pourra surement vous reconcilier avec les endives cuites.

Etape 1:Préparation des endives

Enlever les feuilles abimées et découper un cône à la base de chaque endive pour retirer la partie la plus amère. Puis couper les endives en deux sur la longueur.

Eplucher et hacher finement l'oignon.

Etape 2:Cuisson

Dans une poêle faire fondre la margarine, ajouter les oignons et les endives pour les faire dorer. Les retourner plusieurs fois pour dorer toutes les faces. Ajouter le sucre(vous pouvez remplacer le sucre par de la cassonade pour rester dans les spécialités ch'ti).

Saler, poivrer puis ajouter le bouillon cube et l'eau.

Laisser mijoter à feu moyen jusqu'à ce que les endives soient fondantes, environ 30 minutes.

Présentation :

Les endives s'accompagnent très bien d'un simple riz blanc.