

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

BOUDINS BLANCS GRILLES, ENDIVES CAMELISEES AU MIEL, PIGNONS

Pour 2 personnes : 2 boudins blancs - 15g beurre doux - 6 minis endives - 1 càs miel d'acacia - 30g pignons -

Torréfier les pignons à sec dans une poêle chaude (attention surveiller en remuant la poêle). Réserver.

Nettoyer les endives, les passer sous l'eau, les éponger puis ôter la partie amère de la base. Les faire dorer dans une sauteuse avec 4 càs d'eau et le miel, saler, poivrer. Baisser le feu, laisser mijoter 15 minutes. Les endives doivent être tendres avec un fond de jus. Réserver au chaud (dans le four par exemple à t° 50°).

Dans une poêle pouvant contenir les deux boudins, fondre le beurre. Ajouter les boudins, les cuire de tous côtés de 10 à 12 minutes, saler, poivrer.

Servir sur assiettes chaudes accompagnées d'un verre, par exemple, de vin blanc des Cinque Terre.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr