

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

ENDIVES BRAISÉES À L'ORANGE, NOIX DE SAINT-JACQUES POÊLÉES

Pour 4 personnes :

12 petites endives - 2 oranges - sel - poivre - 20 noix de Saint-Jacques - 15g beurre doux + 10g (pour les St-Jacques) -

Nettoyer les endives en coupant la base et en creusant à l'intérieur de la base, les laver et les essorer. Fondre dans une sauteuse le beurre, poser les endives sur le fond de la sauteuse, saler et poivrer. Cuire 5 minutes en les tournant de tous les côtés. Zester les oranges, presser leur jus et verser le tout sur les endives. Cuire à feu doux jusqu'à ce que les endives soient tendres.

D'autre part, dans une poêle fondre les 10g de beurre. Poser les noix de St-Jacques les unes à côté des autres. Saler, poivrer. Cuire 2 minutes. Les retourner, saler, poivrer, cuire encore 2 minutes.

Servir aussitôt!

Menus Propos © 2007

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

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr