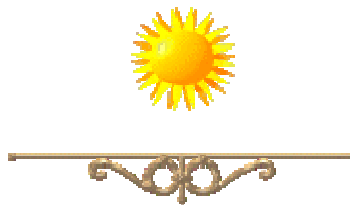


Fiche recette 41

Endives braisées à l'Emmental et au Cumin.

(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes - Cuisson : 10 minutes



Ingrédients pour 4 personnes.

100 g d'Emmental français coupé en petits en dés, 4 endives, 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide, 2 cuillères à soupe de miel, 1 pincée de cumin, sel et poivre.

Réalisation.

Laver les endives puis les émincer dans le sens de la longueur. Les faire poêler quelques secondes dans une poêle très chaude avec 2 cuillères à soupe d'huile. Les endives doivent juste devenir translucides. Puis, les réserver au chaud. Verser le miel et ajouter la pincée de cumin dans la poêle, faire réduire 3 minutes. Puis, ajouter les endives et les dés d'Emmental. Faire revenir 2 minutes, saler, poivrer et servir immédiatement.