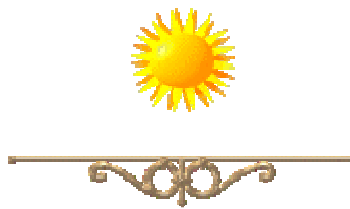


## Fiche recette 7

### Braisé d'endives à l'Emmental et miel.

*(Plat végétarien)*. Préparation : 5 minutes - Cuisson : 7 minutes



#### Ingrédients pour 4 personnes.

100 g d'Emmental français coupé en dés, 3 ou 4 endives, 2 cuillers à soupe d'huile, 2 cuillers à soupe de miel, 1 pincée de cumin, sel & poivre.

#### Préparation & Cuisson.

Laver les endives et les émincer en long. Les poêler quelques secondes dans une poêle très chaude avec 2 cuillers d'huile. Elles doivent devenir translucides. Les ôter de la poêle et les réserver au chaud, à part. Dans la poêle chaude, ajouter le miel et le cumin et faire réduire pendant 3 minutes. Ajouter les endives et les dés d'Emmental. Faire revenir à nouveau pendant 2 minutes puis servir immédiatement.