

POÊLÉE D'ENDIVES A LA CANADIENNE

Vendredi 14
Décembre 2018

A préparer en avance et juste à réchauffer

Poêlée d'endives à la canadienne pour 1 personne et 2pp-3sp par part

- 2 endives*
- 1 oignon doux des Cévennes*
- 1 petite pomme reinette du Canada*
- 1 clémentine*
- 1 cuillerée à café de sirop d'érable
- 1 pincée de sel
- 10 g de beurre à 41 %

Laver les endives, les couper en tronçons

Peler la pomme et la couper en fines tranches

Faire revenir les endives, la pomme et l'oignon émincé dans une sauteuse avec le beurre et le jus de la clémentine à petit feu et à couvert pendant une quinzaine de minutes. Assaisonner très légèrement



En fin de cuisson, verser le sirop d'érable et bien mélanger



La pomme enlève l'amertume des endives comme le jus de clémentine

Pour le repas du soir : poêlée d'endives à la canadienne (2pp-3sp) -1 tranche de jambon de poulet (1pp-0spl) -1 tartelette poire noisette (4pp-5sp-recette du 19 11 2016).
Total : 7pp-8 sp

Très bonne journée à vous toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light .fr)

Tous droits réservés