

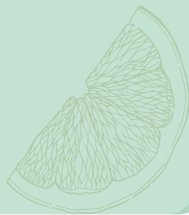


Aiguillettes de canard, endives braisées à l'orange

Préparation

Ingédients pour 4 personnes :

- 12 oranges bio
- 8 endives
- 2 CC d'huile d'olive
- 480 g d'aiguillettes de canard
- 1 CC de marmelade d'orange
- 1 verre d'eau
- Sel
- Poivre



1

Prélever les zestes d'orange puis les plonger dans une casserole d'eau. Laisser bouillir 10 minutes. Les égoutter, laisser refroidir puis les couper en dés.

Pressez les oranges pour récupérer leur jus.

2

Couper les endives en deux, ôter le cœur. Placer les endives dans un faitout, arroser du jus d'orange, couvrir et cuire à feu doux jusqu'à évaporation. Ajoutez l'huile et cuire en retournant les endives de temps à autre. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Lorsqu'elles sont fondantes et dorées, arrêter la cuisson et réserver au chaud.

3

Faites revenir les aiguillettes dans une grande poêle antiadhésive, les retirer et déglacer les sucs de cuisson avec la marmelade délayée dans 2 CS d'eau. Ajouter des zestes d'orange, saler et poivrer. Laissez mijoter 5 minutes. Servir avec les endives braisées.



15 min.



30 min.



/

Notes

Vous pouvez relever ce plat avec du piment d'Espelette !

