

# Endives et canard à l'orange

## **Ingrédients(1 recette par personne)**

4 endives  
8 aiguillettes de canard  
25g de beurre  
2 oranges à jus  
huile d'olive  
sel et poivre

## **Préparation**

- 1)Faites revenir et colorer le canard dans une poêle huilée.Réservez.Zestez et pressez les oranges
- 2)**Ôtez** les feuilles abîmées des endives ,coupez la base.Faites dorer les endives dans une poêle beurrée en les retournant.Versez le jus d'orange et les zestes.Couvrez et laissez cuire 20 minutes en arrosant.
- 3)Ajoutez les aiguillettes de canard,embrober-les de sauce et laissez cuire 5 minutes. Assaisonner

## **Le petit plus**

**Ajoutez 1 cuillère à soupe de sucre si vous aimez les endives caramélisées.**

Matériel une poêle  
un plat pour mettre la recette