



Cabillaud et marmelade d'endives à l'orange



AD Je choisis toujours des endives bien fermes, bien blanches.

Vous n'avez pas vraiment besoin de les laver : retirez simplement les premières feuilles et le cône si vous redoutez leur légère amertume.

PN L'endive vous apporte des fibres bénéfiques mais peu de vitamines. Heureusement, l'orange fraîche ajoutée au dernier moment fournit de la vitamine C. Le cabillaud est ultra-maigre. Tout léger, ce plat !

... Pour 4 personnes

... Épluchez et émincez 3 échalotes et 10 endives.

... Effeuillez 2 autres endives et coupez les pointes sans garder le bas blanc des feuilles. Mettez-les de côté sur une assiette.

... Pressez le jus de 2 oranges et réservez-le dans un verre.

... Pelez à vif 2 autres oranges, prélevez les tranches et gardez-les sur une assiette.

... Chauffez une cocotte avec 1 filet d'huile d'olive. Faites suer les échalotes avec 2 pincées de poivre mignonnette jusqu'à ce qu'elles soient translucides. Ajoutez alors les endives émincées et cuisez de même pendant encore 2 minutes. Salez.

... Versez le jus d'orange et remuez bien. Cuisez doucement jusqu'à ce qu'il soit très réduit. Les endives doivent être bien compotées.

... Dans une poêle antiadhésive, chauffez 1 filet d'huile d'olive. Cuisez 4 pavés de cabillaud de 100 à 120 g du côté peau d'abord, puis retournez-les et cuisez-les juste 1 minute côté chair, de façon à les garder légèrement translucides. Salez et poivrez au moulin.

... Dans la marmelade d'endives, ajoutez 15 g de beurre et remuez bien. Goûtez-la et rectifiez son assaisonnement en sel et poivre du moulin.

... Puis incorporez les tranches d'orange réservées.

... Déposez les filets de cabillaud sur un plat (ou sur chaque assiette) et répartissez la marmelade d'endives à l'orange et les feuilles d'endives réservées.

