



## **Pavés de veau sauce teriyaki, pleurotes et endives braisées**

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 pavés de veau
- 4 endives
- 350 g de pleurotes
- 40 g de beurre
- Quelques brins de thym
- Le jus d'1 orange
- 1 c. à soupe rase de cassonade (facultatif)
- 1 oignon nouveau
- 1 échalote
- 4 c. à soupe de sauce teriyaki
- Quelques graines de sésame
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1. Préparer les endives braisées : rincer rapidement les endives. Retirer si besoin les premières feuilles. Couper la base et creuser légèrement un cône. Dans une grande poêle, faire fondre la moitié du beurre et saisir les endives pendant environ 5 minutes sur chaque face. Saler et poivrer. Ajouter le jus d'orange et

saupoudrer légèrement de cassonade. Couvrir et laisser cuire pendant 30 minutes environ en les retournant régulièrement. Rajouter un peu d'eau si nécessaire.

2. Éplucher et couper finement l'oignon nouveau et l'échalote puis nettoyer les pleurotes. Réserver. Dans une poêle, faire fondre le reste du beurre jusqu'à ce qu'il devienne « noisette ». Y saisir les pleurotes en les remuant régulièrement. Ajouter l'oignon et l'échalote émincés. Ajouter le thym effeuillé et poursuivre la cuisson pendant 2 à 3 minutes. Réserver au chaud.
3. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle bien chaude. Saisir les pavés de veau de chaque côté et cuire pendant 6 à 8 minutes en les retournant à mi-cuisson. Les arroser légèrement de sauce teriyaki, parsemer de graines de sésame et déguster sans plus attendre avec les endives braisées et les pleurotes poêlés.