



FOIE DE VEAU AU BACON, PURÉE DE POMMES DE TERRE ET COMPOTE DE FRUITS



10 min



10 - 20 min



1 pers.

RÉALISÉ PAR

un ami de Dynaform

Le foie est très riche en sels minéraux, fer, calcium, magnésium, sodium, etc. C'est un aliment qu'il faudrait consommer de une à deux fois par mois, surtout dans les périodes de froid ou lorsque que l'on se sent fragile ou fatigué.

INGRÉDIENTS

- Entre 80-120gr de foie de veau
- 2-3 tranches de poitrine fumée
- Huile d'olive
- 2 feuilles de sauge
- 1 petit oignon finement émincé
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à dessert de beurre
- 120-150gr de purée de pommes de terre
- Un peu de raifort
- Un peu de crème
- Sel, poivre
- Légumes de saison

Dessert:

- 100-150gr de pommes ou de poires
- Cannelle, poivre, muscade, menthe, selon vos goûts

MARCHE À SUIVRE

Prendre une grande poêle et faire chauffer. Dorer les tranches de poitrine fumée des deux côtés, puis réserver dans une assiette.

Verser un peu d'huile d'olive puis faire frire les feuilles de sauge pendant 30 secondes. Croustillantes, elles ont une saveur merveilleuse! Les mettre de côté avec la poitrine.

Fariner les tranches de foie de veau et bien les secouer pour éliminer l'excédent.

Faire sauter les oignons avec une bonne pincée de sel. Laisser cuire pendant quelques minutes et, une fois bien ramollis, les verser dans un bol.

En même temps faire une purée de pommes de terre, soit vous-même soit déjà conditionnée. Il est possible d'y ajouter un peu de purée de raifort ou un peu de crème pour la rendre plus onctueuse.

Dans la même poêle, en ajoutant un peu d'huile si nécessaire, saisir les tranches de foie en deux temps et à feu très vif pour bien les colorer et enfermer les saveurs à l'intérieur. Attention à ne pas trop les cuire: le foie doit rester légèrement rosé!

Remettre ensuite les oignons, les feuilles de sauge et la poitrine dans la poêle puis verser le vinaigre et incorporer un peu de beurre. Faire bouillir très rapidement pour former une sauce crémeuse.

Assaisonner à votre goût et servir.

Dessert

Faire cuire des pommes ou des poires pour faire une compote. Y ajouter à votre convenance de la noix de muscade, cannelle, du poivre rose ou des lamelles de feuilles de menthe.

ASTUCES DU CHEF

Accompagner le tout avec un légume de saison: salsifi, rave, carotte, etc.

Le foie est très riche en sels minéraux, fer, calcium, magnésium, sodium, etc. C'est un aliment qu'il faudrait consommer de une à deux fois par mois, surtout dans les périodes de froid ou lorsque que l'on se sent fragile ou fatigué.