



SPAGHETTIS AUX FOIES DE VOLAILLE, NAVETS AU FOUR



10 - 15 min



15 min



1 pers.

RÉALISÉ PAR

R. Dornier

Le foie est un des aliments les plus riches en fer; en vitamine A et en vitamine du groupe B.
Donc surtout en hiver, consommez en de temps en temps.

INGRÉDIENTS

- 100g de foies de volaille
- 1 gousse d'ail pelée
- Un peu d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de cumin
- 1 cuil. à café de piment doux
- 70-90g de spaghettis
- Sel, poivre

Navets au four

- 200 g de navets
- 1 gousse d'ail coupée en deux
- 1 gousse d'ail hachée menu
- 10cl de bouillon de légumes
- Un peu de margarine ou de beurre
- Sel, poivre blanc

MARCHE À SUIVRE

Si nécessaire dénervier les foies, les laver, puis les essorer et les couper en gros dés.

Passer les gousses d'ail au presse-ail. Mélanger l'ail avec l'huile d'olive, le cumin et le piment. Saler et poivrer.

Plonger les spaghettis dans une grande quantité d'eau bouillante salée.
Remuer jusqu'à ce que l'eau frémissse.

Les cuire le temps nécessaire pour qu'ils soient al dente.
Les égoutter et les rincer à l'eau chaude.

Dans une poêle antiadhésive, cuire à feu doux les foies de volaille pendant 5 minutes.
Remuer 3 ou 4 fois, puis les retirer.

Verser les pâtes dans la poêle, les mélanger dans le jus et servir aussitôt.

Napper ce mélange des foies de volaille.

Navets au four

Laver et éplucher les navets, les couper en tranches de 2 mm d'épaisseur.
Les plonger 4 minutes dans une casserole d'eau bouillante légèrement salée.
Les égoutter et les rafraîchir sous l'eau courante.

Frotter un plat à gratin avec la gousse d'ail coupée en deux.

Mélanger délicatement les rondelles de navets avec l'ail haché, poivrer.
Disposer les tranches de navets dans le plat.

Mouiller avec le bouillon de légumes,

Badigeonner de margarine.

Mettre le plat dans le four chaud et cuire 25 minutes à 210°C (th. 7).

Dessert

Simple, vite fait, sain et agréable à manger une simple salade de fruits de saison. Vous pouvez aussi y ajouter des fruits exotiques. Faites juste attention au prix, parfois excessifs.

ASTUCES DU CHEF

Le foie est un des aliments les plus riches en fer; en vitamine A et en vitamine du groupe B.

De quoi lui consacrer une bonne place dans notre alimentation, avec parcimonie malgré tout, car il est également source de cholestérol.