

POT AU FEU AUX DEUX MAGRETS SAUCE FOIE GRAS

Samedi 18 Novembre 2017

Un vrai plat d'hiver et pourquoi pas un entre deux fêtes pour finir un reste de foie gras ?

Pot au feu aux deux magrets sauce foie gras pour 4 personnes et 8pp- 9 sp par part

-400 g de magrets dégraissés (1 de canard ,1 d'oie)

-25 g de foie gras de canard

-400 g de carottes*

-4 poireaux*

-4 petits navets*

-4 petits panais*

-1 petite branche de céleri*

-400 g de pommes de terre*

-1 oignon piqué de 2 clous de girofle*

-1 bouquet garni

-1 étoile de badiane

-gros sel

-1 cuillerée à café de poivre de Sichuan

-120 g de crème à 4 %

-sel poivre blanc

-1 branche de thym

Saupoudrer de poivre de Sichuan les faces viande des magrets et les ficeler ensemble face à face, une branche de thym au milieu

Dans un faitout rempli d'eau froide, salée d'une poignée de gros sel, plonger les magrets.

Rajouter les légumes pelés, nettoyés (pas les pommes de terre), l'oignon piqué de clous de girofle, la badiane, le bouquet garni et amener doucement à ébullition .

Écumer et continuer la cuisson à petits bouillons, à couvert et à petit feu pendant 40 minutes.

Cuire à part les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, réserver au chaud.

Préparer la sauce : fondre le foie gras dans la crème. Assaisonner.

Servir les magrets coupés en tranches avec les légumes, les pommes de terre, la sauce et le bouillon



Il ne faut pas cuire les pommes de terre dans le bouillon pour ne pas le rendre trouble

Si vous n'avez pas de poivre de Sichuan, mettre un peu de poivre gris

C'est un pot au feu très maigre, la viande est moelleuse et tendre

Si vous servez sans sauce, compter 7pp- 6sp

Pour le repas : pot au feu aux deux magrets sauce foie gras (8pp- 9 sp) – mousse mangue avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) .Total : 9pp- 10 sp.

Très bon début de week-end

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés