

PARMENTIER DE FOIES DE VOLAILLE

Jeudi 14 Décembre 2017

Un plat bien copieux, bien rassasiant :

Parmentier de foies de volaille pour 2 personnes et 8pp- 8 sp par part

- 200 g de foies de volaille cuits
- 2 oignons*
- 200 g de pommes de terre*
- 250 g de carottes*
- 2 cuillérées à soupe de lait écrémé*
- 1 cuillérée à café d'huile d'olive
- 10 g de beurre à 41 %
- sel poivre

Dans une poêle bien chaude, mettre les foies de volaille pour les dégraisser entièrement puis les poser sur du papier absorbant .Les laisser refroidir

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler

Cuire les carottes coupées en rondelles à l'eau bouillante salée 8 minutes. Les égoutter et les écraser avec les pommes de terre et le lait. Rectifier l'assaisonnement.

Faire revenir les oignons émincés dans l'huile 3 minutes à petit feu .Assaisonner légèrement

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Mixer ensemble les foies de volaille et les oignons et les mettre dans un plat à gratin beurré



Recouvrir d'écrasé de pommes de terre carottes et parsemer le restant de beurre en noisettes



Enfourner 20 minutes

Servir aussitôt

Je me sers le plus souvent de foies de volaille confits que je dégraisse complètement mais vous pouvez pendre des foies de volaille frais à faire cuire avec un peu d'huile (à comptabiliser)

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp)-Parmentier de foies de volaille (8pp- 8 sp)-1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp)-ananas frais (0pp- 0 sp).Total : 9pp- 8 sp

Très bon jeudi

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

Tous droits réservés