

FOIE DE VEAU SAVEUR ORANGE

Mardi 29 Mars 2022

Très bon pour la santé :

Foie de veau saveur orange pour 2 personnes et 9 sp vert □ – 9 sp bleu□ - 6 spv violet□ -6 psp□ par part

-2 tranches de foie de veau de 100 g chacune : 7 sp vert □ -7 sp bleu□ – 7 spv violet□ – 8 psp□

-60 g de spaghettis complets crus * : 6 sp vert □ – 6 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□

-2 grosses endives * : 0 sp vert bleu violet □□□ – 0 psp□

-1 orange à jus* : 0 sp vert bleu violet □□□ – 0 psp□

-1 cuillerée à café de confiture d'oranges allégée en sucre : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□

-2 cuillerées à café d'huile isio 4 : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□

-5 g de beurre à 41% : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□

-persil* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

-sel fin, poivre blanc

-2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin ou de vinaigre d'orange Maille

Détailler les feuilles d'endives en lanières.

Prélever le jus de l'orange.

Fondre le beurre dans une sauteuse et mettre les lanières d'endives , le jus d'orange et la cuillerée de confiture.

Rajouter un soupçon de sel et cuire à feu doux et à couvert 20 minutes en remuant de temps en temps.

Cuire les pâtes selon la notice al dente, les égoutter et les garder au chaud.

Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et cuire recto verso les tranches de foie de veau. Les assaisonner.

Déglacer avec le vinaigre et le laisser réduire.

Servir le foie de veau avec l'effiloché d'endives et les pâtes le tout saupoudré de persil émincé.



Vous pouvez remplacer le foie de veau par du foie de génisse moins onéreux.

Cuire les pâtes al dente diminue leur indice glycémique.

Pour le repas : concombre à la crème 4% (1 sp vert bleu violet □□□ – 1 psp□) – foie de veau saveur orange (9 sp vert □ – 9 sp bleu□ -6 spv violet□ -6 psp□) -1 yaourt 0% (2 sp vert □ – 0 spl bleu□ -0 spv violet□ – 0 psp□). Total : 12 sp vert □ – 10 spl bleu□ – 7 spv violet□ – 7 psp□

Prenez bien vos choix alimentaires en compte pour calculer vos propres perso points psp□.

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés.