

# 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.***