

FOIE DE VEAU AUX CHAMPIGNONS ET FÈVES

Jeudi 06 Avril 2017

Riche en vitamines D, B ,A, cet abat est recommandé maximum une fois par semaine pour les amateurs ...



Foie de veau aux champignons et fèves pour 2 personnes et 7pp-8 sp – 6spl par part

- 2 tranches de foie de veau (200 g) *
- 150 g de champignons de Paris émincés *
- 150 g de fèves pelées surgelées *
- 1 échalote*
- 4 cuillères à soupe de crème à 4 %
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de moutarde forte ou aux champignons
- 1 cuillère à café de persillade *
- sel poivre

Cuire à l'eau bouillante salée les fèves pendant 2 minutes, les égoutter

Faire revenir dans une sauteuse huilée l'échalote émincée et les lamelles de champignons pendant 3 minutes à feu moyen .Rajouter les fèves et bien mélanger. Assaisonner et saupoudrer de persillade.

Délayer la moutarde dans la crème chaude, verser sur la préparation précédente, bien mélanger et ôter le tout de la sauteuse .Garder au chaud.

A la place, cuire les tranches de foie de veau .Assaisonner

Servir aussitôt.

Pour le repas : potage courgettes brocolis à la crème (1pp- 1 sp) – foie de veau aux champignons et fèves (7pp- 8 sp) – 1 yaourt chèvre 0 % (1pp- 1 sp) -1 poire (0pp- 0 sp) .Total : 9pp- 10 sp

Excellent jeudi à toutes et tous