

FOIE DE VEAU EN MEURETTE

Jeudi 05 septembre 2024

Avec un reste de vin de Bourgogne :

Foie de veau en meurette pour 2 personnes et 7 sp vert bleu violet – 7 psp par part

-2 tranches fines de foie de veau (240 g)

-60 g de macaronis crus

-50 g de dés de bacon

-12 gros raisins blancs*

-1 oignon nouveau*

-250 ml de vin rouge de Bourgogne

-1 cuillère à café de maïzena

-1 cuillère à café d'huile

-1 branche de thym

-une pincée de muscade

-sel fin poivre

Préparer la sauce meurette : Délayer la maïzena dans un peu de vin.

Dans une poêle antiadhésive, faire revenir à sec les dés de bacon à feu moyen pendant 2 minutes puis rajouter l'oignon émincé, le vin et le vin avec la maïzena délayée.

Bien mélanger, rajouter une branche de thym, une pincée de muscade et assaisonner sel poivre.

Laisser mijoter à petit feu 20 minutes.

Rajouter les raisins coupés en 2 et épépinés en fin de cuisson. Garder au chaud.

Cuire les pâtes selon la notice à l'eau bouillante salée, les égoutter et garder au chaud.

Huiler au pinceau une poêle et cuire le foie de veau recto verso et assaisonner.

Servir le tout bien chaud.



En Bourgogne cette sauce plus que simplifiée est servie avec des œufs pochés.

Je n'ai pas dans mon calcul de points compté le vin du fait de sa cuisson.

L'indice glycémique est moyen du fait des pâtes. Avec des pâtes complètes, il serait bas.

Pour le repas : concombre à la crème allégée (1 sp vert bleu violet – 1 psp) - foie de veau en meurette (7 sp vert bleu violet – 7 psp) – 1 petit suisse 0% (1 sp vert – 1 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp) – 2 figues (0 sp vert bleu violet – 0 psp). Total : 9 sp vert – 9 sp bleu – 8 spv violet – 8 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés