FOIE DE VEAU GRILLE ET SON ÉCRASÉ CAROTTE POMMES DE TERRE

Vendredi 10 Mai 2019

Tout le monde n’aime pas les abats mais personnellement j’apprécie certains d’entre eux

Foie de veau grillé et son écrasé carotte pommes de terre pour 2 personnes et 8 pp-8 sp vert -8 sp bleu- 5 sp violet par part

-2 tranches de foie de veau de 100 g chacune

-200 g de carottes *

-200 g de pommes de terre *

-2 oignons rouges *

-50 ml de lait écrémé *

-2cuillerées à café d’huile isio 4

-2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique

-2 cuillerées à soupe de Porto rouge

-sel poivre

-1 pincée de cumin en poudre

-2 brins de persil

Couper les oignons épluchés en rondelles assez fines et les faire revenir dans une poêle antiadhésive avec le vinaigre balsamique et le

porto à petit feu et à couvert pendant 5 minutes. Les retirer de la poêle

Cuire les pommes de terre épluchées et coupées en cubes à l'eau
bouillante salée (démarrage à froid). Les égoutter et les écraser avec le lait chaud.
Rectifier l'assaisonnement (sel, poivre) et garder au chaud

Cuire les carottes coupées en rondelles à l'eau bouillante salée pendant 8 minutes. Les égoutter et les écraser en rajoutant le cumin.
Rectifier l'assaisonnement et garder au chaud

Dans la même poêle que celle des oignons, verser l'huile et cuire recto verso les tranches de foie de veau. Rajouter les oignons pour les
réchauffer et assaisonner : sel poivre

Mette l'écrasé de carottes et l'écrasé de pommes de terre dans 2 emporte-pièces. Bien tasser. Ôter les emporte-pièces et décorer d'un brin de persil.

Déposer le foie de veau et les oignons à côté

Servir aussitôt

Si au cours de leur cuisson les oignons accrochent, rajouter un filet d'eau

Pour garder au chaud, je préchauffe mon four 70 ° à 90° et j'enfourne
mes préparations recouvertes d'une feuille d'aluminium

Pour un plat moins onéreux ,prendre du foie de génisse

Pour le repas : potage de légumes (0 pp-0 sp) – foie de veau grillé et son écrasé carotte pommes de terre (8 pp-8 sp) – 1yaourt 0 % (1pp-0

spl) – 100 g de compote sans sucre (2 pp-0 spl). Total : 11pp-8spl

Très bon vendredi à toutes et tous

Lilou3158: blog cuisine contrôlée by lilou light. fr

Tous droits réservés