

SALADE DE FOIES DE VOLAILLE

Vendredi 07 Juin
2019

Chauds ou froids, les foies de volaille sont très rassasiants :

Salade de foies de volaille pour 2 personnes et 5pp-5 sp vert bleu violet par part

- 200 g de foies de volaille confits
- 200 g de haricots verts *
- 2 tomates *
- 6 radis roses *
- ciboulette *
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- vinaigre de cidre
- sel poivre blanc

Cuire à la vapeur (cocotte-minute) les haricots verts équeutés pendant 3minutes. Les laisser refroidir

Préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre et bien mélanger puis rajouter l'huile et un peu d'eau gazeuse et bien émulsionner

Dans une poêle non huilée, faire revenir les foies de volaille et quand la graisse est fondue, les poser sur du papier absorbant et les maintenir tièdes sous une feuille de papier alu. Jeter la graisse .

Déposer dans 2 assiettes les haricots verts et les foies de

volaille coupés en tranches

Couper les tomates en rondelles et les mettre en couronne sur la périphérie des assiettes

Trancher les radis en rondelles et les éparpiller

Saupoudrer de ciboulette émincée

Napper de vinaigrette et servir



Cette salade peut se préparer d'avance mais ne rajouter la vinaigrette qu'au dernier moment

Je préfère prendre des foies de volaille confits, ils sont plus moelleux.

Pour le repas du soir : salade de foies de volaille (5pp-6sp) – 100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -framboises (0 pp-0sp). Total: 6 pp-6spl

Excellente journée à vous toutes et tous

**Lilou 3158: blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

**Tous droits
réservés**