

SAUTE DE FOIES DE VOLAILLE ET SES ACCOMPAGNEMENTS

Mercredi 03 Mai 2017

Nous manquons souvent de fer d'où l'asthénie, l'essoufflement etc... et les foies de volaille ont leur place dans les repas car ils sont pauvres en lipides, rassasiants, riches en vit B9 et A, en acide folique, en fer, en zinc et recommandés dans les anémies par carence en fer



Sauté de foies de volaille en persillade et ses accompagnements pour 2 personnes et 7pp-7 sp par part

- 200 g de foies de volaille confits
- 200 g de pommes de terre rattes*
- 300 g de bouquets de chou-fleur *
- 1 cuillerée à café de persillade *
- 1 cuillerée à café d'épices « country potatoes Ducros »
- sel poivre

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid) Les égoutter, les peler et les couper en cubes

Cuire les bouquets de chou-fleur à l'eau bouillante salée al dente. Les égoutter

Dans une sauteuse, faire revenir les foies de volaille confits 3 minutes, les ôter, jeter le gras puis les remettre pour continuer la cuisson 5 minutes. Assaisonner, saupoudrer de

persillade. Les sortir et les garder au chaud.

A la place, rajouter les pommes de terre, le chou-fleur saupoudré de sel et de country potatoes et les faire rissoler

Remettre les foies de volaille et bien mélanger

Servir chaud

Pas besoin de rajouter de MG, la pellicule de gras qui reste suffit

Pour le repas : 1/2 melon (0pp- 0 sp)-sauté de foies de volaille en persillade et ses accompagnements (7pp- 7 sp) –flan maison (2pp- 2 sp). Total : 9pp- 9 sp

Excellent mercredi à toutes et tous