

FOIE DE VEAU ,COMPOTÉE D'OIGNONS ROUGES ET DE TOMATES CERISES AU VINAIGRE BALSAMIQUE

Lundi 24 Septembre 2018

Le foie de veau : à mettre au menu de temps en temps

Foie de veau ,compotée d'oignons rouges et de tomates cerises
au vinaigre balsamique pour 2 personnes et 5pp-5sp par part

- 2 tranches de foie de veau (200 g)
- 200 g de tomates cerises*
- 2 oignons rouges*
- 3 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillerées à café d'huile isio4
- sel poivre

Trancher les oignons pelés en rondelles et les faire compoter à petit feu dans une sauteuse huilée avec 1 c à c d'huile pendant 3 minutes avec 1 c à s de vinaigre balsamique.

Rajouter les tomates cerises , assaisonner et poursuivre la cuisson 3 minutes toujours à petit feu et en remuant régulièrement

Les ôter de la sauteuse et les garder au chaud

Rajouter la deuxième c à c d'huile et cuire les tranches de foie de veau à feu moyen. Les assaisonner et déglacer avec le restant de vinaigre balsamique.

Servir avec des haricots verts



Les oignons rouges et le vinaigre balsamique apportent à la fois une note légèrement sucrée et acidulée qui s'accorde bien avec le foie de veau

Pour le repas : concombre à la crème (1pp-2 sp) -foie de veau, compotée d'oignons rouges et de tomates cerises au vinaigre balsamique (5pp-5 sp) -haricots verts (0pp-0 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -1 pomme au four (0pp-0 sp) -3 biscuits secs « petit beurre » (4pp-4 sp). Total : 11pp-12 sp

Très bon début de semaine

Lilou 3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés