

# 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 cuillerée à café de maïzena*

*-1 cuillerée 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**