Boudin et saucisse au foie avec sauce balsamique et bramata

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 50 min
Temps actif: 45 min
Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

4	boudins de porc suisse, env. 90 g chacun
4	saucisses au foie de porc suisse, env. 90 g chacune
4 dl	lait
5 dl	bouillon de légumes
2	feuilles de laurier
120 g	bramata (polenta à gros grains)
50 g	graines de sarrasin
	sel
	poivre noir du moulin
4	endives
2 cs	beurre
	huile de tournesol HO
2 branches	romarin
2	oignons rouges
1 cs	sucre roux
1 dl	fond de bœuf
0.5 dl	vinaigre balsamique

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

720	kcal
35 g	de protéines
49 g	de glucides
41 g	de lipides

Sans gluten
Contient du lactose

Préparation

1 Porter à ébullition le lait, le bouillon de légumes et les feuilles de laurier dans une casserole. Incorporer la bramata et le sarrasin, porter à ébullition, couvrir et laisser gonfler à feu le plus doux pendant environ 45 minutes en remuant de temps en temps. Saler, poivrer et retirer les feuilles de laurier.

2 Laver les endives, les couper en deux dans le sens de la longueur et retirer le cœur de manière que les différentes couches tiennent encore ensemble. Plonger les endives dans de l'eau tiède pendant 10 minutes.

3 Chauffer le beurre et la moitié de l'huile dans une poêle. Bien égoutter les endives et les faire revenir légèrement de tous les côtés, puis les cuire à l'étouffée pendant 10 minutes à feu doux.

4 Chauffer le reste de l'huile dans une poêle et y faire revenir lentement les boudins et les saucisses au foie. Ajouter les brins de romarin et les cuire avec.

5 Peler l'oignon et le couper en fines lamelles. Retirer les saucisses de la poêle et les réserver au chaud. Faire revenir les oignons dans le fond de cuisson. Ajouter le sucre et laisser caraméliser légèrement. Mouiller avec le fond et le vinaigre balsamique et laisser cuire 5 minutes. Saler et poivrer.

6 Dresser les saucisses avec la sauce, les endives et la bramata sur des assiettes préchauffées et servir.