Foie de porc émincé à la sauce moutarde et röstis

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 55 min
Temps actif: 45 min
Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	foie de porc suisse émincé
800 g	pommes de terre à chair ferme
	sel
4 cs	beurre à rôtir
1	oignon rouge
1	gousse d'ail
1 bouquet	persil
600 g	choux de Bruxelles
1 cs	beurre
1 dl	bouillon de légumes
	poivre noir du moulin
1 cs	huile de tournesol HO
1 dl	bouillon de bœuf
1 dl	crème
1 cs	moutarde à gros grains

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

598	kcal
40 g	de protéines
33 g	de glucides
31 g	de lipides

Sans gluten
Contient du lactose

Des porcs suisses moins stressés

L'engraisseur de porcs Valentin Chappuis veille ainsi à la détention la moins stressante possible et à la meilleure qualité de viande.

Préparation

1 Éplucher les pommes de terre, les passer à la râpe à rösti et saler. Chauffer la moitié du beurre à rôtir dans une poêle. Faire revenir brièvement les pommes de terre, puis former une galette d'épaisseur régulière et la faire cuire lentement à feu moyen pendant environ 20 minutes jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Retourner les röstis à l'aide d'une assiette, ajouter le reste du beurre à rôtir et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.

2 Peler et hacher l'oignon et l'ail. Hacher le persil. Parer les choux de Bruxelles et les couper en quatre. Chauffer le beurre dans une poêle et y faire revenir l'ail et la moitié de l'oignon. Ajouter les choux de Bruxelles et mouiller avec le bouillon. Cuire 8-10 minutes à couvert. Saler et poivrer.

Viande Suisse

Mon choix.

3 Chauffer l'huile dans une poêle. Saisir à feu vif le foie en deux portions pendant environ 1 minute chacune. Saler, poivrer et réserver sur une assiette. Faire revenir le reste de l'oignon dans le fond de cuisson. Déglacer avec le bouillon et faire réduire de moitié. Ajouter la crème et la moutarde, donner un bouillon, saler et poivrer la sauce. Ajouter le foie et le persil et réchauffer rapidement le tout. Servir avec les röstis et les choux de Bruxelles.