Émincé de foie de veau aux tranches de pommes braisées

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 30 min

Temps actif: 30 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	foie de veau suisse
1	échalote
2	petites pommes
110 g	beurre froid
1 cs	grains de poivre vert marinés et grossièrement hachés
2 dl	vin rouge sec
2 dl	fond de veau
	sel
	sucre
2 brins	marjolaine (uniquement les feuilles)

Valeurs nutritives

1 portion (sans les röstis aux herbes ni la salade) contient env.:

460	kcal
30 g	de protéines
14 g	de glucides
29 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

La suisse est un pays d'herbages – et donc un pays de viande.

Une grande partie de notre territoire est constituée d'herbages inutilisables pour la culture et l'arboriculture. Les ruminants par contre valorisent l'herbe et fournissent du lait et de la viande de qualité.

Préparation

1. Sortir le foie de veau du réfrigérateur 1 heure avant de le préparer et le couper en tranches.

2. Peler l'échalote et la couper en petits dés. Épépiner les pommes et les couper en fines tranches.

3. Faire fondre env. un cinquième du beurre dans une poêle. Y faire dorer les tranches de pomme à feu moyen des deux côtés. Sortir et réserver.

Viande Suisse

Mon choix.

4 Faire cuire le foie de veau en 2 portions: dans la poêle, faire chauffer un autre cinquième du beurre à feu vif, y mettre la moitié des tranches de foie et une partie des dés d'échalote par-dessus. Retourner seulement au bout de 2 minutes et ramener à feu moyen. Poursuivre la cuisson pendant 2 à 3 minutes en remuant de temps en temps puis sortir de la poêle. Faire cuire la deuxième portion de foie de la même manière dans la même quantité de beurre. Réserver.

5 Mettre le poivre vert dans la poêle bien chaude, déglacer avec le vin rouge et le fond de veau, faire réduire de moitié et retirer du feu. Mettre le reste de beurre froid dans la sauce dès qu'elle ne bout plus.

6 Réchauffer le foie de veau quelques instants dans la sauce et ajouter les tranches de pomme. Assaisonner avec du sel et une pincée de sucre, parsemer de feuilles de marjolaine et servir.

Accompagner de röstis aux herbes et d'une salade verte.