Foie de veau aux oignons, aux poires et au citron

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 35 min
Temps actif: 35 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	foie de veau suisse
	poivre du moulin
1	citron bio
2.5	oignons rouges
2	petites poires fermes
2 branches	sauge
2 cs	huile d'olive
2.5 dl	vin rouge
	sel
60 g	beurre froid

Valeurs nutritives

1 portion (sans polenta) contient env.:

410	kcal
30 g	de protéines
15 g	de glucides
24 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Traçable de l'assiette à la ferme:

Chaque morceau de viande suisse peut être tracé sans faille jusqu'à la ferme.

Préparation

1. Couper le foie de veau en fines lanières, poivrer généreusement et réserver à couvert.

2. Laver le citron à l'eau chaude, le peler finement à l'aide d'un couteau économe. Peler les oignons et les couper en fines rondelles. Laver les poires, les couper en deux, les épépiner et les couper également en fines lamelles. Équeuter la sauge et la couper finement.

3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajouter les lanières de foie de veau et faire dorer 3 à 4 minutes sans cesser de remuer. Sortir la viande de la poêle et la réserver au chaud.

4 Incorporer le zeste de citron, les oignons et les lamelles de poires, et faire blondir quelques instants. Déglacer avec le vin rouge et faire bouillir. Saler et poivrer, porter à ébullition, puis incorporer le beurre froid et la sauge à feu moyen.

5 Remettre le foie de veau dans la poêle. Dresser immédiatement sur des assiettes préalablement chauffées et servir.

Servir avec une polenta aux fines herbes.