Foie poêlé accompagné de knödel

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 10 min
Temps actif: 1 h 10 min
Moyenne

Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	foie de porc suisse, entier
4	petits pains de la veille
2	échalotes
3 cs	beurre
2 brins	marjolaine
2.5 dl	lait
2	œufs
	sel
1	oignon
80 g	céleri
80 g	carottes
250 g	lentilles Beluga
6 dl	bouillon de légumes
1	clou de girofle
3	grains de piment
3 brins	thym
	poivre du moulin
3 cs	vinaigre balsamique
	un peu de farine
1 cs	beurre à rôtir

Valeurs nutritives

1 portion (sans la salade) contient env.:

730	kcal
57 g	de protéines
66 g	de glucides
24 g	de lipides

Contient du gluten
Contient du lactose

Directives suisses strictes.

La loi suisse sur la protection des animaux est l'une des plus strictes au monde.

Préparation

Viande Suisse

Mon choix.

1 Pour les knödel, couper les petits pains en fines tranches et les mettre dans un saladier. Couper les échalotes en petits dés, faire blondir dans env. un tiers du beurre bien chaud et laisser refroidir. Éffeuiller la marjolaine, l'ajouter aux échalotes avec le lait et les œufs, battre, saler et verser sur le pain. Mélanger brièvement et laisser reposer 20 minutes. Verser la préparation sur du film alimentaire et former un rouleau d'env. 5 cm d'épaisseur. L'envelopper dans du papier aluminium, bien refermer les extrémités et laisser reposer 25 minutes dans de l'eau bien chaude. Sortir le rouleau du film et laisser refroidir.

2 Peler l'oignon, le céleri et les carottes, puis les couper en tout petits dés. Faire chauffer un deuxième tiers de beurre et y faire revenir les dés de légumes pendant 3-4 minutes à feu doux. Ajouter les lentilles et verser le bouillon. Ajouter le clou de girofle, le piment et le thym, couvrir et laisser mijoter 20-25 minutes en ajoutant éventuellement du liquide. Assaisonner les lentilles cuites avec du sel, du poivre et du vinaigre balsamique, et réserver.

3 Faire fondre le reste du beurre à feu moyen. Couper les knödel en tranches d'env. 1,5 cm d'épaisseur et les saisir des deux côtés.

4 Passer légèrement le foie dans la farine et bien en faire tomber l'excédent. Faire fondre le beurre clarifié à feu moyen et y saisir le foie env. 2 minutes de chaque côté. Saler, poivrer et servir.

Accompagner d'une salade verte.