



Foie poêlé accompagné de knödel



La différence est là.

 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

Préparation

- 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. Éfeuiller 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.

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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.