



Émincé de foie de veau aux échalotes et framboises dans un jus au thym



La différence est là.

 Durée totale: 15 min

 Temps actif: 15 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 600 g** foie de veau suisse émincé
- 1** échalote
- 3 cs** huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- 2 branches** thym
- 200 g** framboises
- 1.5 dl** fond de veau
- sel
- poivre du moulin
- sucre
- 250 g** riz express

Valeurs nutritives

1 portion (sans la salade) contient env.:

- 490** kcal
- 34 g** de protéines
- 51 g** de glucides
- 16 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** Peler l'échalote, la couper en fines lanières et faire blondir dans l'huile bien chaude. Ajouter le foie de veau et le thym, mélanger et saisir env. 3 minutes. Ajouter les framboises et le fond de veau puis laisser mijoter 2-3 minutes. Assaisonner avec du sel, du poivre et une pincée de sucre.
- 2** Pendant ce temps, préparer le riz express selon les instructions figurant sur le paquet et servir.
Accompagner d'une salade verte.