

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



Mon choix.



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 |
| | sucré |
| 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.

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.