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

Viande Suisse
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
	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.