

Foie de veau à la sauce aux oignons



Mon choix.

 Durée totale: 25 min

 Temps actif: 25 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 600 g** foie de veau suisse
- 500 g** oignons
- 1 cs** huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- 2 cs** miel
- 2 dl** vin rouge sec
- 3 dl** bouillon de légumes
- 1 brin** sauge
- 30 g** beurre froid
- sel
- poivre noir du moulin

Valeurs nutritives

1 Portion enthält ca.:

- 393** kcal
- 31 g** de protéines
- 23 g** de glucides
- 15 g** de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Conseil

La sauce aux oignons se marie également bien avec une saucisse de veau, des escalopes de bœuf et de l'émincé de porc.

Préparation

- 1** Couper le foie de veau en bouchées. Peler les oignons et les couper en fines lamelles dans le sens de la longueur. Chauffer l'huile dans une poêle, ajouter le foie et faire revenir pendant 3-4 minutes en le retournant de temps en temps. Le retirer de la poêle et réserver.
- 2** Faire revenir les oignons dans la même poêle pendant environ 10 minutes tout en remuant. Ajouter le miel, bien mélanger et laisser caraméliser. Déglacer au vin rouge en remuant jusqu'à ce que le caramel soit dissous.

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.



Mon choix.

3 Ajouter le bouillon. Réduire brièvement en purée au moyen d'un mixeur plongeant afin que la sauce se lie un peu. Ajouter la sauge et laisser mijoter pendant 3 minutes.

4 Ajouter le beurre froid en morceaux, remuer vigoureusement. Remettre le foie dans la poêle, saler et poivrer, servir immédiatement.

Accompagner de röstis et de 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.