



# Émincé de foie aux oignons rouges et au vinaigre balsamique



La différence est là.

 Durée totale: 40 min

 Temps actif: 40 min

 Moyenne



## Ingrédients



Pour 4 personnes

**600 g** foie de porc suisse  
**3** oignons rouges  
**3 branches** thym  
**40 g** beurre  
**1 cs** farine  
**2 dl** fond de veau  
**1 dl** vin rouge  
**1 cs** vinaigre balsamique  
sucre  
sel  
poivre du moulin

## Valeurs nutritives

1 portion (sans la salade ni les röstis) contient env.:

**431** kcal  
**38 g** de protéines  
**22 g** de glucides  
**19 g** de lipides

 Sans gluten  
 sans lactose

## Préparation

- 1** Juste avant de préparer le foie, bien le faire sécher sur un papier essuie-tout et le couper en lamelles. Peler les oignons et les couper également en lamelles. Équeuter le thym.
- 2** Dans une grande poêle, faire chauffer le beurre à feu moyen. Verser la farine dans une assiette, y rouler les lamelles de foie et les déposer ensuite dans le beurre chaud. Les faire cuire pendant 3 à 4 minutes en les retournant délicatement. Retirer la viande de la poêle et réserver au chaud.
- 3** Mettre les oignons dans la poêle et les faire blondir. Ajouter le thym, déglacer avec le fond de veau et le vin rouge et laisser mijoter le tout pendant 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que les oignons ramollissent.

Sur [viandesuisse.ch](https://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.

- 4 Remettre le foie dans la sauce, ajouter le vinaigre balsamique et laisser de nouveau mijoter le tout pendant 2 à 3 minutes. Assaisonner avec une pincée de sucre, du sel et du poivre.
- 5 Dresser la viande sur une assiette préchauffée et servir immédiatement.  
Accompagner d'une salade verte assaisonnée d'une sauce légère au yoghourt et au citron, ainsi que de röstis.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.