Émincé de foie aux oignons rouges et au vinaigre balsamique

Viande Suisse
Mon choix.

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.

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.