

FOIES DE VOLAILLE CONFITS AUX BROCOLIS

Décembre 2008

Ingrédients (2 personnes) :

- ★ 300 g de foies de volaille confits
- ★ 500 g de brocolis
- ★ 40 g de beurre (20 + 20)
- ★ 1 citron jaune
- ★ 2 cuillères à soupe de vinaigre de framboise
- ★ 1 cuillère à café de gros sel gris de Guérande
- ★ Sel, poivre du moulin

Ustensiles : Bol, 2 Poêles, Casserole, Égouttoir

Préparation : 5 mn

Cuisson : 20 mn

Difficulté : Facile

Coût indicatif : 3,90 € (soit 1,95 € par personne)



Recette :

Couper le citron en deux, extraire le jus dans un bol. Couper les brocolis en petites têtes. Porter une grande casserole d'eau à ébullition avec le gros sel, dès frémissement ajouter une cuillère à soupe de jus de citron, les fleurs de brocolis. À la reprise de l'ébullition, prolonger la cuisson 5 minutes. Égoutter les brocolis, remplir la casserole d'eau très froide, y verser les brocolis pour les rafraîchir. Les laisser 2 minutes et les égoutter.

Dans une poêle, faire fondre la moitié du beurre, ajouter les foies confits, saler, poivrer et laisser cuire 15 minutes à feu doux en les retournant de temps en temps. Dans une seconde poêle, faire fondre le reste de matière grasse, ajouter les têtes de brocolis, saler, poivrer et cuire à feu doux 15 minutes en mélangeant régulièrement. Déposer les foies au centre de chaque assiette, entourer avec les brocolis. Déglacer la poêle qui a servi à cuire les foies avec le vinaigre à feu vif 30 secondes. Verser sur les foies et consommer immédiatement.

Boisson :

Une Côte Rôtie. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.