

SALADE FRISÉE AUX NOIX ET FOIES DE VOLAILLES

Mai 2004 (Actualisé en mai 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 salade frisée
- ★ 300 g de foies de volailles frais ou confits
- ★ 1 échalote
- ★ 10 noix sèches du Périgord (100 g)
- ★ 40 g de beurre
- ★ 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- ★ 2 brins de persil
- ★ 2 cuillères à soupe de vinaigre de framboise
- ★ 5 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 1 cuillère à soupe d'huile de noix
- ★ 10 baies roses
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Poêle, Saladier, Bol, Essoreuse

Préparation : 15 mn

Cuisson : 8 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 4,15 € (soit 1,04 € par personne)



Recette :

Parer la salade, bien rincer les feuilles à l'eau fraîche et les essorer. Ouvrir les noix, extraire les cerneaux et les concasser grossièrement. Peler et hacher finement l'échalote. Ciseler finement le persil. Dans une poêle chauffer le beurre à feu moyen, faire suer l'échalote 2 minutes en tournant régulièrement. Ajouter les foies coupés en deux, saler, poivrer et faire dorer en mélangeant pendant 5 à 6 minutes. Ajouter le persil et déglacer au vinaigre de vin. Arrêter le feu et bien mélanger.

Préparer la vinaigrette : dans un bol mettre sel et poivre du moulin, verser le vinaigre de framboise et bien mélanger pour dissoudre le sel; ajouter les 2 huiles et bien homogénéiser. Mettre la vinaigrette au fond du saladier, ajouter les feuilles de salade, les brisures de noix, les baies roses et les foies tièdes. Mélanger et servir aussitôt.

i L'huile de noix est chère et rancie assez vite, aussi ne l'acheter qu'en petite quantité (25 cl) et la conserver à l'abri de la lumière.

Boisson :

Un Saint Nicolas de Bourgueil rouge servi à 16°C. (*)

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