Antony Cointre

Salades

Salade de foies de volaille et de betterave

15 min	10 min	5 min	0	346
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

1. Effeuiller le persil plat et réserver les feuilles dans un bol.
2. Couper les betteraves en tranches épaisses d'environ 1 cm. Avec un emporte pièce, tailler des ronds de 2 cm de diamètre dans la moitié des tranches de betterave. Réserver les parures pour une autre recette.
3. Avec les autres tranches de betterave, tailler des carrés de 2 cm de côté. Réserver dans une assiette.
4. Enlever les nerfs des foies de volaille avec un couteau éminceur. Réserver dans un bol.

Étape 2

Cuisson des foies de volaille

1. Mettre une poêle à chauffer sur feu vif. Lorsque la poêle est chaude, verser un filet d'huile d'olive et saisir les foies de volaille.
2. Les foies doivent être dorés à l'extérieur et rosés à l'intérieur. Baisser le feu et les retourner.
3. Débarrasser les petits morceaux en premier, les réserver dans une assiette.
4. Baisser encore un peu le feu, déglacer avec le vinaigre

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les foies de volaille

350 g **Foie(s) de volaille**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la salade de betterave

350 g **Betterave(s) rouges(s) cuite(s)**
5 c. à soupe **Vinaigre balsamique**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Fleur de sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

1 **Persil plat**

balsamique. Filtrer le vinaigre dans un chinois placé au dessus d'un bol.

Étape 3

Dressage

1. Assaisonner le vinaigre balsamique de fleur de sel et verser l'huile d'olive en mélangeant.
2. Dans une assiette de service, disposer les morceaux de foie de volaille et de betterave en les alternant harmonieusement.
3. Assaisonner de fleur de sel et de poivre. Verser la vinaigrette dessus et décorer de quelques feuilles de persil plat puis servir.