



Salades

# Salade de foies de volailles



**40 min** **30 min** **10 min** **0** **585**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour la salade

200 g **Mâche**  
200 g **Foie(s) de volaille**  
20 g **Beurre**  
200 g **Raisin noir**  
50 g **Noix (cerneau)**  
1 **Pomme(s)**  
150 g **Comté**  
1 trait **Vinaigre de vin**

## Ingrédients pour la vinaigrette

2 c. à soupe **Vinaigre de  
cidre**  
6 c. à soupe **Huile de noix**  
1 c. à café **Moutarde**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Étape 1

Préparation de la mâche

- 1 Retirer les feuilles de mâche abimées.
- 2 Laver la mâche dans de l'eau froide vinaigrée. Répéter l'opération deux fois, sans vinaigre.
- 3 Essorer la salade et la disposer dans des assiettes individuelles.

## Étape 2

Préparation de la garniture

- 1 Passer les foies de volaille rapidement sous l'eau froide. Eponger avec du papier absorbant.
- 2 Les faire cuire sur feu doux pendant 10 minutes dans une poêle avec le beurre.
- 3 Laver et couper la pomme verte en quartiers, la tailler en salpicon.
- 4 Concasser les cerneaux de noix au couteau.
- 5 Dégrapper et laver le raisin. Couper les grains en deux s'ils sont trop gros.
- 6 Couper le Comté en cubes.
- 7 Répartir tous ces ingrédients dans les assiettes.

### Étape 3

#### Préparation de la vinaigrette et dressage

- 1 Mélanger dans un bol le vinaigre de cidre, l'huile de noix, la moutarde, le sel et le poivre.
- 2 Verser la vinaigrette sur la salade et servir.