

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 Effeuilier 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.