< retour

Volaillerie

Foie(s) de volaille

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Foie, Coeur, Rognons

Poids moyen : 25g

Le foie est un abat rouge comestible tant chez les animaux de boucherie que chez la volaille, le gibier et certains poissons (morue, lotte, raie).

Il est plus savoureux s'il est légèrement rosé au centre.

VARIÉTÉS

Les foies de volaille sont très appréciés pour leur tendreté et leur saveur délicate.

Foies Blonds : Issus de Bresse, ces foies de volailles sont d'une finesse incomparable.

COMMENT CHOISIR ?

La couleur du foie varie de brun rosé à brun rougeâtre selon l'animal et son âge. Choisir un foie luisant, sans odeur forte, et qui ne baigne pas dans une grande quantité de liquide. Allouer environ 125 g cru, par portion de 90 g cuit.

QUE FAIRE AVEC ?

Le foie est souvent sauté, grillé, poêlé ou mariné; on l'accompagne habituellement de champignons, de vin, de crème ou d'oignons. Le foie de porc est utilisé surtout en charcuterie (pâtés, terrines).

COMMENT PRÉPARER ?

Le foie ne doit pas être mangé saignant; éviter cependant une cuisson prolongée qui le durcit. Le foie tendre est surtout grillé ou sauté (5 à 8 min).

Utiliser le moins de matières grasses possible pour éviter d'augmenter la teneur en gras. Cuire lentement et dans un peu de liquide le foie moins moelleux.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Cuisiner le foie le plus rapidement possible car il est très périssable. Il se conserve 1 jour ou 2 au réfrigérateur ou se congèle 3 à 4 mois.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le foie est un aliment que de nombreux spécialistes de la santé recommandent de consommer régulièrement à cause de sa teneur élevée en protéines, en divers vitamines et sels minéraux, notamment en fer, en vitamine A, en vitamine B12 et en acide folique, en vitamine C, en phosphore, en zinc et en cuivre. Étant donné sa teneur élevée en fer, on le prescrit notamment pour prévenir l'anémie.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
155 kcal	**24,70** g	**0,17** g	**6,21** g	**18,10** mg

calcium	sodium	cholestérol	phosphore	cuivre
7,04 mg	268,00 mg	530,00 mg	230,00 mg	0,45 mg

zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
3,93 mg	4,80 mg	0,28 mg	14 500,00 µg	0,37 mg

vitamin B2
2,37 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

Gâteau de foies blonds, jeunes légumes et langoustines rôties, bisque de crustacé [3]

En savoir plus [3]

Terrine bressane [4]

En savoir plus [4]

Terrine de foies de volailles [5]

En savoir plus [5]

Terrine de campagne maison, compotée de betterave aux figues [6]

En savoir plus [6]

Cailles farcies à la limousine [7]

En savoir plus [7]

Caillettes de poulet [8]

En savoir plus [8]

Gâteau de foies de volailles [9]

En savoir plus [9]

Gâteau de foie de volaille et son velouté d'écrevisse [10]

En savoir plus [10]

Parfait de foie blond de volaille [11]

En savoir plus [11]

Oeufs brouillés aux foies de volaille, sauce madère [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] → [13] dernier » [13]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15154

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15154

[3] https://www.qooq.com/recipes/gateau-de-foies-blonds-jeunes-legumes-et-langoustines-roties-bisque-de-crustace

[4] https://www.qooq.com/recipes/terrine-bressane

[5] https://www.qooq.com/recipes/terrine-de-foies-de-volailles

[6] https://www.qooq.com/recipes/terrine-de-campagne-maison-compotee-de-betterave-aux-figues

[7] https://www.qooq.com/recipes/cailles-farcies-la-limousine

[8] https://www.qooq.com/recipes/caillettes-de-poulet

[9] https://www.qooq.com/recipes/gateau-de-foies-de-volailles

[10] https://www.qooq.com/recipes/gateau-de-foie-de-volaille-et-son-veloute-decrevisse

[11] https://www.qooq.com/recipes/parfait-de-foie-blond-de-volaille

[12] https://www.qooq.com/recipes/oeufs-brouilles-aux-foies-de-volaille-sauce-madere

[13] https://www.qooq.com/ingredients/foies-de-volaille?page=1