



FOIE AU VINAIGRE DE XERES

Ingrédients

foie (note 1)

1 ou 2 échalotes

du persil,

de la poudre de Perlinpinpin

bouillon “vielle chouette”

un peu de bon corps gras (note 2)

des gousses d’ail

poivre

vinaigre de Xères

Méthode

Bien enfariner vos tranches de foie dans un sac qui contient votre mélange d’épices .

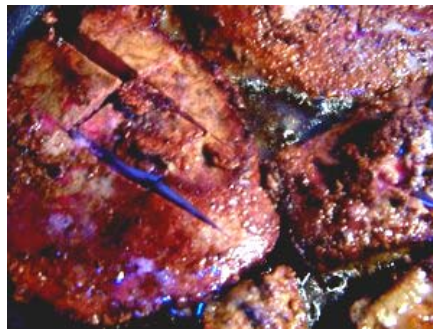
Hacher l’échalote, les herbes, l’ail.

Mettre fondre le corps gras et lorsqu’il est brûlant mettez vos tranches dedans .

Dès que le “rose” remonte retourner le foie et mettre les herbes .

Dés que le foie est grillé sur la deuxième face déglacez” avec un mélange de bouillon et de vinaigre. Sortez la viande sur une assiette chaude . Faites réduire la sauce et servez bien vite

avec un gratin de choux-fleur “chapeluré” (photo) ou une purée de panais légèrement beurrée ou crémée plus douce pour les enfants



NOTES TECHNIQUES

(note 1) Essayez d’obtenir des tranches bien homogènes pour une cuisson régulière s’il s’agit de foie d’agneau ou de veau mais sachez que vous pouvez faire la même chose avec des foies de volaille .

Si vos tranches ne sont pas très homogènes faites des entailles comme sur la photo pour que la cuisson soit uniforme

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” (si vous suivez la recette vous ne risquez rien !)

Pour les “sans gluten” si votre mélange est bien maison et pas industriel il n’y a pas de problème non plus .

Pour les "sans gras" , dès que le foie est grillé sortir les morceaux, les égoutter sur du papier linge soigneusement , vider tout corps gras de la poêle et déglacez au vinaigre et dès que le “jus” est à consistance sirupeuse redonner un tour à la viande et servez tout de suite avec la purée . Nappez juste de sauce pour le goût

Pour les “sans sucre” méfiez vous : le foie est la “viande” qui contient le plus de sucre (fonction glycogénique du foie) . Faites donc la même chose avec une insipide escalope de dinde qui va devenir princière . Vous ajoutez de la poudre de noisette aux épices et vous déglacez avec un vinaigre maison “vieille chouette” de framboises ou de sureau (vinaigre d’alcool donc sans sucre à la base) .Avec quel légume ??? choisissez une purée de topinambour qui est très douce mais ne contient presque pas de sucre (son goût “sucré” provient de l’inuline, un hydrate de carbone long, sans incidence sur votre taux d’insuline !)

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A