

Foie de veau et pomme d'amour

INGRÉDIENTS

Métrique

Impérial

Sauce pomme d'amour

• Huile d'olive	5 ml	1 c. à thé
Ail émincé	1 gousse	1 gousse
Oignon haché finement	1 petit	1 petit
Tomates en conserve, égouttées, réduites en purée	1 boîte de 540 ml	1 boîte de 19 onces
Concentré de tomates	15 ml	1 c. à table
Jus de pomme non sucré, congelé, non dilué	25 ml	2 c. à table
Sauce Worcestershire	10 ml	2 c. à thé
Piments broyés	au goût	au goût
Poivre	au goût	au goût
• Chapelure de pain	75 ml	1/3 tasse
Germe de blé	75 ml	1/3 tasse
Lait 2 % m.g. ou moins	125 ml	1/2 tasse
Foie de veau, tranché	450 g	1 livre
Huile d'olive	15 ml	1 c. à table

MODE DE PRÉPARATION

- Dans une casserole moyenne, faire revenir l'ail et l'oignon dans l'huile.
Ajouter les tomates réduites en purée, le concentré de tomates, le jus de pomme, la sauce Worcestershire et les épices ; mélanger.
En brassant de temps à autre, cuire la préparation à feu doux 20 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une consistance épaisse.
- Mélanger la chapelure et le germe de blé.
Tremper dans le lait les tranches de foie puis les paner dans le mélange de chapelure.
Dans une poêle, faire revenir les tranches de foie dans l'huile à feu moyen quelques minutes de chaque côté.
Répartir les tranches de foie dans les assiettes de service ; les garnir de sauce.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

TEMPS DE CUISSON : 25 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 25,1 g

Fibres : 3,2 g

Protéines : 25,5 g

Lipides : 14,2 g