

Salade de foie de volaille à l'abricot

Découvrez la recette proposée par Fourchette verte Jura et illustrée dans le Quotidien Jurassien!

À la carte

Menu facile et rapide

Salade de foie de volaille à l'abricot

Recette proposée
par Fourchette verte Jura



Ingrédients

Pour 4 adultes

8 abricots
8 foies de volaille
1 cs d'huile de colza HOLL ou
de tournesol HO
2 cs de vinaigre balsamique
Sel, poivre
1 poignée de roquette

Préparation



1. Laver les abricots, les couper en deux et les dénoyauter.
2. Chauffer l'huile dans une poêle, saisir les foies pendant 1 minute de chaque côté. Ajouter les abricots, le vinaigre balsamique et laisser cuire encore 1 minute, assaisonner.
3. Servir parsemé de feuilles de roquette.

À déguster avec du pain et une salade de saison ou un fruit en dessert.

Le saviez-vous?

Le foie est particulièrement riche en minéraux et en vitamines, notamment en vitamine A. D'ailleurs, 20 g de foie suffisent à couvrir les besoins d'un homme adulte en vitamine A. Consommé occasionnellement, le foie s'intègre à une alimentation équilibrée.

Astuce de la Fondation Rurale Interjurassienne,
Domaine Filière alimentaire & Espace rural

S'ils sont achetés frais, des foies de qualité doivent présenter un beau rouge vif et brillant, gage de fraîcheur, mais les foies surgelés conviennent également très bien.

Recette du Programme cantonal vaudois
«Ça marche! Bouger plus, manger mieux» -
www.ca-marche.ch

Plus d'informations sur
www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés:
www.terroir-juraregion.ch

Tiré de <https://fondationo2.ch/article/salade-de-foie-de-volaille-a-l-abricot/>