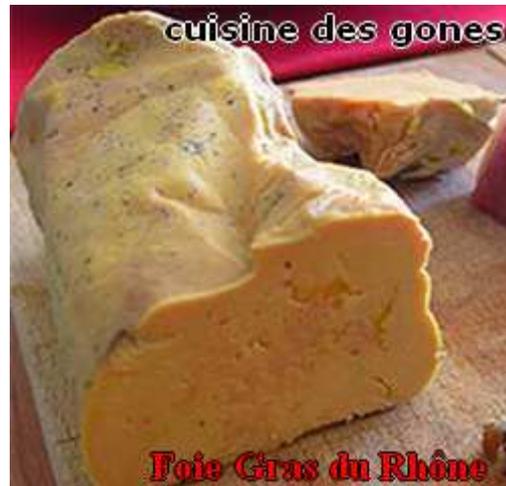




MÂCHE DE FOIE GRAS DE CANARD POÊLÉ

Ingrédient : pour 6 personnes

300 g de mâche
500 g de foie gras
fleur de sel
1 c à soupe de vinaigre de vin vieux
poivre du moulin
un peu de farine



photos la ferme des perrelles

Recette :

Laver rapidement la mâche et l'égoutter.

Dans un saladier, préparer l'assaisonnement avec un peu de sel, un peu de poivre du moulin et un filet de vinaigre de vin vieux.

Détailler le foie gras en escalopes d'environ 1 cm d'épaisseur.

saler, poivrer, et fariner légèrement.

Les colorer ensuite des 2 côtés dans une poêle chaude sans matière grasse.

Et laisser cuire quelques minutes sur le feu avant de retourner chaque tranche.

Utiliser le jus de cuisson du foie (pour remplacer l'huile) et le verser sur la mâche, mélanger tout de suite.

Déposer la mâche dans l'assiette et poser le foie gras dessus et servir aussitôt.

une adresse pour le foie gras dans le Rhône

Olivier ARTIGUE

LA FERME DES PERRELLES

390 Chemin des Perrelles 69480 ANSE

Tél : 04-74-67-16-49

<http://www.producteurs-fermiers-rhone.com/perrelles/>



Bon Appétit