

# FOIE DE VEAU À L'ORANGE

Mars 2005 (Actualisé en janvier 2017)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 4 tranches de foie de veau (500 à 600 g)
- ★ 3 belles oranges bio
- ★ 60 g de beurre (40 + 20)
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- ★ Quelques brins de cresson
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Grande poêle, Casserole, Passoire, Fouet

Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

Difficulté : Moyenne

Coût (indicatif) : 12,10 € (soit 3,03 € par personne)



## Recette :

Brosser une orange sous eau claire, l'essuyer, en prélever les zestes et la presser à travers une passoire. Réserver le jus. Couper les zestes en fins bâtonnets de 1 mm de large. Peler les deux oranges restantes à vif et les couper en tranches. Porter à ébullition 20 cl d'eau dans une casserole, y jeter les zestes et poursuivre l'ébullition 1 minute pour les blanchir, égoutter et renouveler l'opération une seconde fois.

Dans une grande poêle faire fondre à feu mi-vif 40 g de beurre avec l'huile et faire dorer les tranches de foie sur les deux faces, environ 3 à 4 minutes par face, saler et poivrer en fin de cuisson et garder au chaud (dans du papier aluminium). Déglacer la poêle avec le jus d'orange et le vinaigre balsamique, ajouter les tranches d'orange et laisser mijoter à feu doux 2 minutes, les remuer délicatement et les retourner, poivrer et saler modérément. Dans chaque assiette, disposer les tranches de foie, décorer avec les rondelles d'orange et le cresson. Lier la sauce à l'orange en la fouettant avec le reste de beurre froid en dés, en napper les tranches de foie et parsemer de zestes d'orange. Accompagner de gnocchis de pommes de terre dorés au beurre.

## Boisson :

Un Saint-Nicolas de Bourgueil servi à 15°C. (\*)

(\*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.