

Recette cuisine: Salade foies de volaille et raisin



Voici une recette cuisine, peu calorique et facile à réaliser.

Salade aux foies de volaille et au raisin pour 4 personnes

Temps de préparation : 25 mn

Valeur calorique : 503 cal / 2112 Kj

Ingédients :

450 g de foies de volaille

4 cuillères à soupe de farine

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

1 botte de radis

2 oranges

100 g de mâche

1 poire

100 g de raisins noirs

3 cuillères à soupe de vin rouge

1 jus de citron

5 cuillères à soupe d'huile de pépins de raisin

Préparation

1° Laver les foies de volailles, les sécher et les saupoudrer de farine.

2° Chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir les foies. Saler et poivrer.

3° Pendant ce temps, laver les radis et les émincer. Peler les oranges à vif et prélever les quartiers. Laver la salade et l'essorer.

4° Laver, éplucher la poire, la couper en deux, ôter le trognon et couper la chair en lamelles. Laver le raisin et couper les grains en deux.

5° Mélanger le vin rouge avec le jus de citron et l'huile de pépins de raisin. Saler et poivrer.

6° Disposer, en décorant, les foies, les fruits et la mâche sur les assiettes, verser la sauce sur le dessus et servir

Bon appétit à tous !!!

A VOIR AUSSI:

Mâche au melon et au blanc de poulet pour 4 personnes

Salade de pois gourmands aux crevettes pour 4 personnes

Salade d'ananas frais au crabe et gingembre pour 4 personnes

Salade de pamplemousse au crabe pour 4 personnes

vous aussi créez votre blog