

ESCALOPE DE FOIE GRAS POÊLÉE, LENTILLES DU PUY CUITES ET SAUCE BALSAMIQUE

Ingrédients pour 6 personnes

- 660 gr de foie gras frais
- 50 gr de farine
- 300 gr de lentilles du Puy
- 50 gr de carottes en mirepoix
- 50 gr de poireaux émincés
- 80 gr de lardons fumés
- 50 gr d'échalotes ciselées
- 100 gr de vin blanc sec
- 100 gr de fonds blanc de volaille
- 80 gr de beurre
- 200 gr de vinaigre balsamique
- 300 de fonds de veau
- 60 gr de beurre
- QS Eau
- QS Thym, sel et poivre
- QS Fleur de sel de Guérande
- QS Poivre du moulin



Progression

Tailler les escalopes en tranches de 1 cm d'épaisseur et les fariner légèrement. Réserver.

Blanchissez préalablement les lentilles. Mettez le beurre dans une casserole, ajoutez les lardons et le thym, faites suer, ajoutez les carottes, les poireaux, les échalotes, salez. Faites suer à nouveau, ajoutez les lentilles et déglacez avec le vin blanc, faites réduire, ajoutez le fonds et l'eau et faites cuire 35 minutes. Réservez.

Chauffez une poêle anti adhésive, mettez les escalopes, salez et poivrez, faites cuire 30 secondes de chaque côté, débarrassez sur papier absorbant. Déglacez la poêle avec le vinaigre balsamique, réduisez de moitié, ajoutez le fond de veau et montez la sauce avec le beurre.

Dressage

Chauffez les lentilles, les disposer dans les assiettes, ajoutez les escalopes et la sauce.



Chef Jacques BARNACHON
L'Étang du Moulin
Bonnétage (25)