

Salade Frisée aux Foies de Volaille

Nombre de personnes : 2

Temps de préparation : 15 min.

Ingrédients:

- 1 salade frisée
- 200 g de foies de volaille
- 50 g de champignons de Paris
- Le jus d'½ citron
- 3 c à soupe de vinaigre
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Graines de sésame

Pour la vinaigrette :

- 2 c à soupe de vinaigre
- 4 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à café de moutarde
- Sel
- Poivre

Recette:

- Préparez la vinaigrette moutardée en mélangeant tous les ingrédients dans l'ordre suivant : le vinaigre, la moutarde, sel, poivre et enfin l'huile en n'oubliant pas de bien mélanger entre les ajouts.
- Nettoyer et émincez les champignons, citronnez-les immédiatement.
- Nettoyez la salade frisée et disposez-la sur une assiette.
- Assaisonnez-la de 2 c à soupe de vinaigrette moutardée.
- D'autre part, coupez les foies de volaille en petits morceaux et faites-les sauter rapidement dans l'huile d'olive chaude, assaisonnez.
- Egouttez les foies et mettez-les sur la salade.
- Déglacez alors la poêle avec 3 c à soupe de vinaigre, laissez un peu évaporer et ensuite répartissez celui-ci dans les assiettes.
- Ajoutez les champignons et les graines de sésame.
- Servez aussitôt.



En option:

Quelques carottes râpées, des oignons, des œufs durs ...