

Foies de Volaille aux Carottes et Sauce Tomate

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 h 15 min

Ingrédients:

- FOIE(S) DE VOLAILLE	400g
- SUCRE SEMOULE	1 c à soupe
- OIGNON(S)	1
- CAROTTE(S)	4
- GOUSSE(S) D'AIL	4-6
- TOMATES CONCASSÉES	400g
- CONCENTRÉ DE TOMATES	1 noix
- EAU	150 ml
- PAPRIKA	
- CRÈME FRAÎCHE	2 c à soupe
- OLIVE(S) NOIRE(S)	10 (Nyons)
- PERSIL	
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Pelez et coupez les carottes en grosses rondelles. Faites-les cuire 4 minutes sous un film alimentaire au micro-onde.
- Emincez l'oignon.
- Gardez les gousses d'ail entières et en chemise.
- Faites revenir doucement dans du beurre chaud l'oignon émincé. Ajoutez les carottes précuites puis les tomates concassées ainsi que le concentré de tomates, les olives et les gousses d'ail entières. Ajoutez un peu d'eau. Epicez de paprika, sel et poivre. Couvrez et laissez mijoter sur feu doux 20 – 30 minutes.
- Dans une autre poêle, faites sauter (rapidement) sur feu vif avec du beurre chaud les foies de volaille nettoyés. Salez et poivrez. Terminez en saupoudrant de sucre semoule pour les caraméliser légèrement (les foies doivent encore être un peu saignants). Réservez.
- Après le temps de cuisson de la sauce, incorporez-y les foies et poursuivez la cuisson 5-7 minutes. Liez la sauce avec un peu de crème. Rectifiez l'assaisonnement.
- Servez les foies aux carottes et saupoudrez de persil.

Remarque:

Accompagnez de pâtes, riz ou semoule.