

Duo de st jacques et foie gras



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Coûteux



20 minutes



20 minutes



Facile

INGREDIENTS

12 noix de st jacques	1 courgette
150 gr de foie gras de canard cru	20 cl de fond de volaille
2 carottes	huile d'olive
2 navets, 7 cl de vinaigre balsamique	1 c à s de graisse de canard

MATERIEL NECESSAIRE

1 mandoline

PREPARATION ET REALISATION

- 1- Laver et éplucher les carottes et les navets puis les tailler en bandes à la mandoline puis en cubes. Faire de même avec la courgette.
- 2- Dans une casserole faire chauffer la graisse et faire revenir les légumes puis mouiller avec le fond et cuire 10 min.
- 3- Dans une poêle chauffer l'huile, assaisonner les st jacques et les cuire. Déglacer au vinaigre balsamique.
- 4- Tailler des escalopes dans le foie gras, les assaisonner puis les poêler dans une poêle antiadhésive rapidement.

CONSEILS ET ASTUCES

Réunir les ingrédients dans une coupelle en disposant au fond les légumes et éventuellement des pâtes fraîches.

Alice Délice

