



Foie gras poêlé et son chou rouge croquant

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)

Pour changer vos recette de foie gras. Je vous propose cette recette. Le croquant du chou et son côté acidulé. Permet le mariage parfait avec le foie gras.

Ingrédients:

- 4 lobes de foie gras de canard
- 1/2 chou rouge
- huile de noix
- 100g de sucre roux en poudre
- 50g de vinaigre de balsamique + 50g pour la sauce
- 100g de jus de canard ou de veau
- Quelques noix décortiquées
- sel fin et poivre du moulin





Réalisation:

Escaloper 4 belles tranches de foie gras de canard. Assaisonner et fariner les tranches et réserver au réfrigérateur.

Laver et couper très finement le chou rouge en lanières. Dans une casserole, y mettre de l'huile de noix sur feu doux et cuire le chou rouge. Remuer de temps en temps et y mettre une feuille de papier cuisson pour garder l'humidité du chou. Si vous remarquez que le chou commence à attacher au fond de la casserole, y verser un quart de verre d'eau.

Au bout de 20 minutes, ajouter le sucre roux en poudre. Remuer pendant 2 minutes et déglacer avec le vinaigre balsamique. Continuer la cuisson sur feu doux pendant environ 5 minutes. Débarrasser dans un récipient après cuisson.

Dans une poêle, faire sauter les escalopes et assaisonner de sel fin et poivre du moulin. Au bout de 3 minutes, les éponger sur du papier absorbant. Tenir au chaud les escalopes. Dégraisser la poêle et y verser le vinaigre balsamique et le jus de veau, puis réduire de moitié. Dans une assiette chaude, mettre au centre le chou rouge réchauffé et déposer l'escalope de foie gras par-dessus. Verser un cordon de sauce autour du foie gras et quelques brisures de noix.

