



## Lentilles vertes, foie gras et sa salade fraîcheur

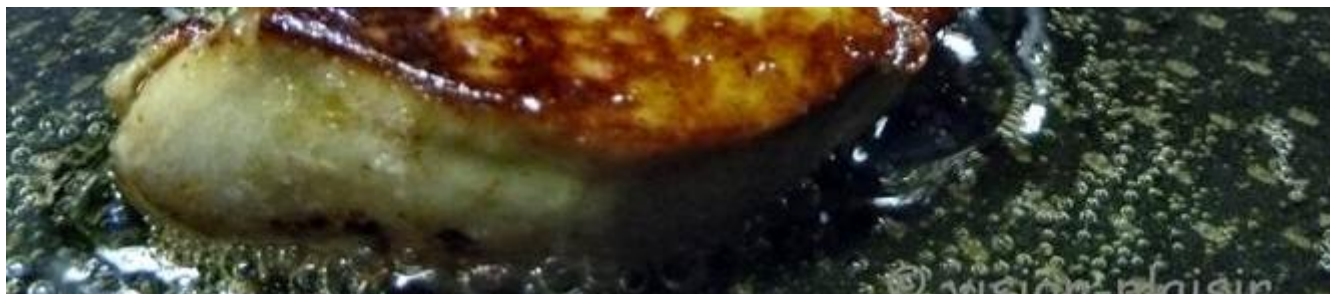
- Par [vision-plaisir](http://vision-plaisir)

Dans ce billet, je vous propose mon péché mignon, le foie gras poêlé.

### Ingrédients:

- 130 g de [lentilles vertes](#)
- 4 escalopes de foie gras
- 1 [oignon](#)
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- thym laurier
- sel fin et poivre du moulin
- 100 g de jus de veau
- huile d'olive
- vinaigrette balsamique
- 1,5 l d'eau
- 10 g de beurre doux

Pour **4** personnes



## Réalisation de la recette:

Laver vos **lentilles vertes**, éplucher et tailler en brunoise les carottes. **Éplucher et ciseler** l'**oignon** finement. Dans une casserole, ajouter de l'huile d'olive et faire revenir l'oignon ciselé doucement. Puis, ajouter la **brunoise** de carotte. Cuire doucement pendant 3 minutes. Ajouter une gousse d'ail, les lentilles, le thym et la feuille de laurier. Verser l'eau froide et assaisonner de sel fin et poivre du moulin. Cuire environ 1 h à 1 h 30 à feu doux après ébullition. Rectifier l'assaisonner en fin de cuisson. Réserver au chaud en prenant soin de mettre un **film alimentaire** sur votre casserole. Trier et réserver dans un saladier votre mélange de salade. Préparer votre vinaigrette au vinaigre balsamique. **Chauffer votre jus** de veau et ajouter une noisette de beurre.

Fariner vos **escalopes de foie gras** en prenant soin d'ôter l'excédent de farine. Chauffer une **poêle antiadhésive** et y cuire sans graisse vos escalopes de foie gras 50 secondes par face sur un feu moyen. Assaisonner sur chaque face de sel fin et poivre du moulin. **Éponger** vos escalopes de foie gras une fois cuites sur un papier absorbant. Mouler dans un cercle inox au centre de l'assiette les lentilles. Déposer dessus l'escalope de foie **poêlée**. Assaisonner de **vinaigrette** votre mélange de salade. Disposer une petite touffe sur le foie gras et assaisonner de sel fin et poivre du moulin. Verser autour un filet de jus de veau. Servir aussitôt. Pour réussir le dressage et servir chaud, je vous conseille de chauffer l'ensemble des aliments et les assiettes de présentation avant de dresser. **Les lentilles doivent être égouttées** si besoin pour qu'elles tiennent lors du montage dans les assiettes.

Pour une cuisson parfaite du foie gras, il est préférable de le sortir 30 minutes avant de le cuire.