Salade de mâche aux foies de volaille

20/08/2019 à 09h58

Par Dr Christian Leclerc

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 10 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 200 g de mâche
- 4 foies de volaille
- ½ céleri rave
- 200 g de topinambour
- 4 cuillères à soupe de haricots blancs ou de lentilles cuites
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe de porto ou de vin doux
- 1 bouquet de persil plat
- 1 vinaigrette
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 4 cuillères à soupe de macérât d'huile colza à l'estragon
- 1 échalote ciselée
- 1 bouquet de persil

Préparation :

- Epluchez, coupez en petits morceaux le céleri rave. Faites cuire dans de l'eau salée 15 minutes environ;
- Dans une poêle antiadhésive bien chaude, faites cuire 2 cuillères à café d'huile d'olive. Faites cuire les foies de volaille avec de l'échalote ciselée. Dégraissez avec le porto ou le vin doux;
- Servez dans une assiette sur lit de salade de mâche assaisonnée;
- Déposez le céleri et les topinambours, les lentilles ou les haricots blancs, les foies de volaille chauds, le persil, et arrosez avec le reste de vinaigrette.

- **Cuisson des topinambours :** Mettez l'eau à chauffer. Déposez les topinambours dans un panier vapeur, au-dessus de l'eau bouillante. Laissez cuire entre 20 et 30 minutes en surveillant.

- **Cuisson des lentilles :** Rincez-les rapidement à l'eau froide et placez-les dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau froide non salée. Portez à ébullition et laissez cuire à couvert 20 à 25 minutes. Goûtez, égouttez.

- **Cuisson des haricots blancs, des pois chiches et/ou des pois cassés :** Mettez dans de l'eau 1 oignon, 2 gousses d'ail, 3 feuilles de sauge et 1 brin de persil. Mettez les haricots, pois chiches ou pois cassés. Laissez cuire à feu doux 40 minutes. Vérifiez qu'il y ait assez d'eau, celle-ci dépassant de 2 cm environ le niveau des légumineuses.