



LA RECETTE DU CHEF

SPAGHETTIS AUX FOIES DE VOLAILLE, NAVETS AU FOUR, SALADE DE FRUITS

POUR 1 PERSONNE

Préparation 10-15 min.
Cuisson 15 min.

INGREDIENTS

Plat principal:

100gr foies de volaille
1 gousse d'ail pelée
un peu d'huile d'olive
1 cuil. à café
de cumin
1 cuil. à café
de piment doux
70-90g de spaghettis
sel, poivre

Navets au four:

200 gr de navets
1 gousse d'ail
coupée en deux
1 gousse d'ail
hachée menu
10cl de bouillon
de légumes
un peu de margarine
ou de beurre
sel, poivre blanc

Dessert:

fruits de saison
et
d'ailleurs

MARCHE A SUIVRE:

Spaghettis aux foies:

Si nécessaire dénervier les foies, les laver, puis les essorer et les couper en gros dés. Passer les gousses d'ail au presse-ail. Mélanger l'ail avec l'huile d'olive, le cumin et le piment. Saler et poivrer. Plonger les spaghettis dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Remuer jusqu'à ce que l'eau frémisses. Les cuire le temps nécessaire pour qu'ils soient al dente. Les égoutter et les rincer à l'eau chaude.

Dans une poêle antiadhésive, cuire à feu doux les foies de volaille pendant 5 minutes. Remuer 3 ou 4 fois, puis les retirer. Verser les pâtes dans la poêle, les mélanger dans le jus et servir aussitôt. Napper ce mélange des foies de volaille.

Navets au four:

Laver et éplucher les navets, les couper en tranches de 2 mm d'épaisseur. Les plonger 4 minutes dans une casserole d'eau bouillante légèrement salée. Les égoutter et les rafraîchir sous l'eau courante. Frotter un plat à gratin avec la gousse d'ail coupée en deux. Mélanger délicatement les rondelles de navets avec l'ail haché. Poivrer. Disposer les tranches de navets dans le plat. Mouiller avec le bouillon de légumes. Badigeonner de margarine. Mettre le plat dans le four chaud. Cuire 25 minutes à 210°C (th. 7).



Dessert:

Simple, vite fait, sain et agréable à manger une simple salade de fruits de saison. Vous pouvez aussi y ajouter des fruits exotiques. Faites juste attention au prix, parfois excessifs.

CONSEILS DU CHEF :

Le foie est un des aliments les plus riches en fer; en vitamine A et en vitamine du groupe B. De quoi lui consacrer une bonne place dans notre alimentation, avec parcimonie malgré tout, car il est également source de cholestérol.