

Escalopes de foie gras poêlé aux navets miellés et vinaigre de mangue

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn

Ingrédients

4 escalopes de foie gras cru (15 cm d'épaisseur)
3 navets longs
3 càs de vinaigre à la pulpe de mangue
2 càs de miel d'acacia (1+1)
1 grosse noisette de beurre
Sel et poivre

Recette

Eplucher les navets et les tailler en tranches de 3mm d'épaisseur environ. Les ébouillanter 3 mn dans une casserole d'eau salée, puis les égoutter. Dans une poêle, faire fondre le beurre et y mettre les rondelles de navets à dorer avec 1 cuillerée de miel. Lorsqu'ils ont une jolie couleur, ajuster l'assaisonnement et les réserver au chaud.

Essuyer soigneusement la poêle avec un papier absorbant pendant qu'elle est encore chaude et saisir les tranches de foie gras salées et poivrées des deux côtés. Réserver les tranches.

Jeter le gras contenu dans la poêle et déglacer, à feu vif avec le miel et le vinaigre à la pulpe de mangue. Dès que la sauce a épaissi, couper le feu.

Dressage:

Sur des assiettes chaudes si possible, disposer les navets dorés un peu comme une galette épaisse en les étalant pour qu'ils ne dépassent pratiquement pas par rapport au foie gras.

Poser les escalopes dessus et entourer d'un cordon de sauce miellée.

Cette escalope est délicieuse : le moelleux du foie légèrement croustillant à l'extérieur s'accorde vraiment bien avec les navets (dorés mais pas trop cuits) au goût naturellement poivré contrebalancé par la sauce acidulée-sucrée.

Bon Appétit !