

Foies de volaille sautés au vinaigre balsamique

Volailles...

Pour 4 personnes :

8 à 10 foies de volaille bios,
2 gousses d'ail,
2 échalotes,
2 c. à soupe
de vinaigre balsamique,
1 c. à soupe d'huile d'olive,
quelques brins de persil plat,
sel, poivre.



Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et y faire revenir les échalotes hachées à feu moyen. Quand elles sont translucides, ajouter les foies et les faire cuire 3 à 4 minutes de chaque côté à feu plus vif. Si vous les aimez bien cuits, poursuivez la cuisson.

Ajouter ensuite l'ail pressé, le sel et le poivre. Quand ils sont cuits à votre goût, déglacer la poêle avec le vinaigre.

Bien mélanger. Servir aussitôt parsemé de persil haché.