

Recette : Foies de volaille poêlés à la persillade

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500g de foies de volaille frais
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 bouquet de persil plat ciselé
- 30g de beurre demi-sel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique (optionnel)
- Sel et poivre du moulin

Matériel nécessaire

- Poêle antiadhésive de taille moyenne
- Planche à découper
- Couteau d'office
- Spatule en bois
- Papier absorbant

Étapes de préparation

- Nettoyez les foies de volaille en retirant délicatement les parties nerveuses et les traces de fiel si nécessaire.
- Rincez-les rapidement à l'eau froide et séchez-les soigneusement avec du papier absorbant pour garantir une belle coloration.
- Faites chauffer le beurre et l'huile d'olive dans la poêle à feu vif.
- Déposez les foies dans la poêle chaude. Laissez saisir pendant 3 à 4 minutes sans trop les remuer pour obtenir une croûte dorée.
- Retournez les foies et poursuivez la cuisson pendant 2 à 3 minutes selon la cuisson souhaitée (rosé à cœur est idéal).
- Ajoutez l'ail haché et le persil ciselé dans la poêle, puis mélangez délicatement pendant 30 secondes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique si désiré, salez et poivrez généreusement.
- Servez immédiatement sur une assiette chaude.

Conseils du chef

- Ne surchargez pas la poêle : si nécessaire, cuisez les foies en deux fois pour éviter qu'ils ne rendent trop d'eau.
- La texture doit rester fondante à l'intérieur ; une cuisson trop longue rendrait les foies farineux.
- Accompagnement idéal : servez avec une salade de mâche aux noix ou une purée de pommes de terre maison.
- Pour une version plus gourmande, vous pouvez ajouter quelques champignons de Paris émincés en début de cuisson.