

DECLINAISON DE BETTERAVES A LA FLEUR D'ORANGER ET FOIE DE VEAU, A la Lyonnaise

Recette pour 4 personnes

Temps de réalisation : 30 mn Temps de cuisson : 1h 30 mn

Ingrédients :

Garniture

2 jeunes betteraves rouges, 150 g, 2 jeunes betteraves jaunes(150 g)
2 jeunes betteraves blanches(150 g), 1 oignon, 1 c à c de sucre semoule
1 c à c de fleur d'oranger, Sel

Sauce

Jus de cuisson des betteraves, 5 cl de Jus de Veau, Beurre, Sel, poivre

Persillade

3 cuillerées à soupe de persil haché, 1 pointe de couteau d'ail haché, 1 oignon nouveau

Foie de Veau

4 tranches de foie de veau, Un peu de farine, 1 gousse d'ail, Beurre, Huile d'olive
Sel, poivre
Chips de betterave.

Progression

Garniture

Préchauffez le four à 170°C

Épluchez les betteraves, taillez-les en tranches de 5 mm et faites-les cuire au four à couvert, avec l'oignon haché, un peu d'eau, du sel et le sucre pendant 1 h à 1h 30.

Vérifiez en cours de cuisson que les betteraves restent toujours légèrement immergées dans le jus de cuisson. Ajoutez à la fin l'eau de fleur d'oranger. Réservez au chaud

Sauce

Récupérez le jus de cuisson des betteraves et mettez-le à réduire. Ajoutez le jus de veau, montez avec une noix de beurre au dernier moment. Vérifiez l'assaisonnement, gardez au chaud.

Persillade

Mélangez le persil haché, la pointe d'ail et l'oignon taillé en petits dés. Réservez.

Foie de Veau

Salez et poivrez chaque tranche de foie, puis farinez-les. Poêlez-les dans une poêle chaude avec huile et beurre et la gousse d'ail couper en deux. Comptez 1 à deux mn de chaque côté, suivant que vous souhaitez la viande rosée ou à point.

Dressage

Déposez le foie de veau sur une assiette, répartissez la persillade dessus et nappez de sauce Entourez de quelques chips de betterave.