



Pot-au-feu de foie gras aux légumes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Temps d'attente : 10 minutes

Recette pour 4 à 6 personnes

Ingrédients

- 1 foie gras de canard éveiné (400 gr)
- 1 sachet cuisson vapeur trio de légumes C'Zon
- 1 sachet cuisson vapeur jardinière de légumes C'Zon
- 1 sachet de courge Butternut solo C'Zon
- 1/2 barquette de pointes d'asperges vertes C'Zon
- 300 gr de cèpes coupés
- 2 cubes de bouillon de volaille ou de poule
- Une noisette de beurre

1. Couper le foie gras en tranche d'1 à 1,5 cm d'épaisseur.
2. Précuire les légumes. Dans une grande casserole, mettre 1L d'eau et les 2 cubes de bouillon. Ajouter les légumes C'Zon en prenant soin de découper les plus grands en 3 avant de les mettre dans le bouillon. Faire cuire 7min à feu doux et rectifier l'assaisonnement si besoin.
3. Dans une poêle, saisir les cèpes dans du beurre chaud, réserver.
4. Cuire les pointes d'asperges à la vapeur et réserver. Les tailler en 2 ou en 3 avant de servir.

5. Dresser dans de assiettes creuses le bouillon, les légumes, les cèpes et au dernier moment saisir les tranches de foie gras dans une poêle sèche chaude et ajouter à l'assiette.
6. Servir chaud.

Cette recette se réalise avec des légumes frais prêts à l'emploi C'Zon disponibles au rayon fruits et légumes en GMS.