

FOIE DE LOTTE POÊLÉ AUX POMMES ET CALVADOS

Pour 3 adultes | Préparation : 20 min | Cuisson : 35 min | Coût : environ 18 à 25 €

INGRÉDIENTS

POUR LE FOIE ET LE JUS

- 360 g de foie de lotte décongelé
- 1 belle pomme ferme, légèrement acidulée
- 1 échalote
- 2 cl de Calvados
- 2 c. à soupe d'eau

GARNITURE

- 400 à 450 g de pommes de terre grenaille
- 300 à 350 g de haricots verts surgelés
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 petite noix de margarine ou un peu d'huile
- Sel et poivre du moulin

DÉROULÉ

1. Grenailles - 30 à 35 min — Chauffez le four à **200 °C chaleur tournante**. Lavez, séchez et coupez les plus grosses grenailles. Mélangez avec l'huile, salez, poivrez et enfournez sur une plaque en une seule couche. Retournez à mi-cuisson : elles doivent être dorées et fondantes.

2. Haricots et préparation - 10 min — Faites cuire les haricots verts selon le paquet, puis égouttez-les et gardez-les au chaud avec une noisette de margarine ou un filet d'huile. Épluchez, épépinez et coupez la pomme en petits quartiers. Ciselez l'échalote. Retirez seulement les membranes épaisses et vaisseaux apparents du foie.

3. Pommes - 6 à 8 min — Dans une grande poêle, faites dorer les quartiers de pomme avec très peu de matière grasse. Ajoutez l'échalote en fin de cuisson, juste le temps de l'attendrir. Réservez au chaud.

4. Foie de lotte - 2 à 3 min — Épongez soigneusement le foie. Dans une poêle bien chaude, sans ajouter de matière grasse, saisissez-le **1 min 15 à 1 min 30 sur la première face**, puis **45 s à 1 min sur la seconde**, selon son épaisseur (repère : jusqu'à 20 mm). Salez et poivrez en fin de cuisson. Réservez et laissez reposer **2 min**.

5. Jus et dressage - 2 min — Retirez l'excès de graisse de la poêle. Hors du feu, versez le Calvados, puis ajoutez 2 c. à soupe d'eau. Remettez quelques secondes sur feu doux et grattez les sucs : le jus doit rester court. Servez aussitôt avec pommes, grenailles et haricots.

VIN

Un cidre brut de Normandie, ou un blanc sec et vif, par exemple un muscadet sur lie. Évitez les vins trop boisés.

RESTES

Le lendemain, émiettez le foie froid avec les pommes et les grenailles dans une salade tiède. Ajoutez les haricots, un peu de mâche et une vinaigrette légère.