recette écomiam

ESCALOPES DE FOIE GRAS** POÊLÉES


4 pers.


20 min


5 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

• 8 escalopes de foie gras cru décongelées
• 200 g de pois chiches cuits surgelés
• 150 g mélange de champignons aux chanterelles surgelés
• 1 bouillon cuisiné asiatique décongelé

Épicerie / Marché

• 4 càs* d'huile d'olive

*cuillère à soupe

Préparation

• Faites cuire les pois chiches dans de l'eau puis égouttez-les.
• Faites sauter le mélange de champignons à l'huile d'olive.
• Poêlez les escalopes de foie gras 1 minute de chaque côté puis réservez-les sur un papier absorbant.
• Dans une assiette creuse, disposez des pois chiches, les champignons sautés et déposez-y le foie gras.
• Versez le bouillon bien chaud dessus et assaisonnez selon votre goût.

Bon appétit !

écomiam
LES IRRÉDUCTIBLES DU SURGELÉ !