



PRINTEMPS

SALADE DE FOIES DE VOLAILLE, ARTICHAUTS VIOLETS ET ASPERGES

DU CHEF GUILLAUME SABINOU

UNITÉ PROTOCOLE EVENEMENT AU DÉPARTEMENT DE L'AUDE



DIFFICULTÉ
FACILE



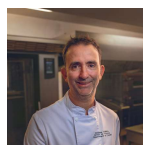
PRÉPARATION
A PRÉPARER LA
VEILLE, PUIS 35 MIN



NOMBRE
4 PERSONNES



CUISSON
1H30
POUR LES FOIES
4-5 MIN ASPERGES



DÉPARTEMENT DE L'AUDE

Château de Villegly - 11600 VILLEGLY

"Aujourd'hui, on va préparer une salade de foies de volaille en conserve "maison" avec les produits audois Pays Cathare, vous nous en direz des nouvelles "

INGREDIENTS

POUR LES FOIES DE VOLAILLE EN CONSERVE

- 500 g de foies de volaille bien parés - **Volaille Pays Cathare**
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon local
- 2 branches de thym ou de romarin
- 1 feuille de laurier
- 15 cl d'huile d'olive traditionnelle
- Sel fin de Gruissan - **Pays Cathare** (8g pour 500g)
- Poivre noir (2g pour 500g)

POUR LA SALADE

- 500 g d'asperges - **Pays Cathare**
- 1 bouquet d'artichauts violets
- 1 oignon nouveau
- 1 citron
- 2 brins de persil
- Une poignée de pignons
- Huile d'olive - **Pays Cathare**
- Vinaigre de vin rouge
- Sel fin de Gruissan - **Pays Cathare**
- Poivre noir

Préparation

- 1 **Préparer les foies de volaille.** Rincer soigneusement les foies de volaille. Retirer les nerfs et les éventuelles traces verdâtres afin d'obtenir des foies bien propres.
- 2 **Assaisonner** les foies avec du sel fin de Gruissan et du poivre noir. Ajouter l'ail, l'oignon émincé et les aromates (thym ou romarin et feuille de laurier).





PRINTEMPS

SALADE DE FOIES DE VOLAILLE, ARTICHAUTS VIOLETS ET ASPERGES

DU CHEF GUILLAUME SABINOU

UNITÉ PROTOCOLE EVENEMENT AU DÉPARTEMENT DE L'AUDE

Préparation

- 3 Remplir les bocaux.** Utiliser des bocaux stérilisés. Déposer les foies de volaille à l'intérieur sans trop les tasser, puis ajouter les aromates et recouvrir avec l'huile d'olive.
- 4 Stériliser.**
IMPORTANT : Ébouillanter le bocal, l'ail et l'oignon chemisés quelques secondes pour éviter toutes contaminations ainsi que les aromates.
Placer les bocaux dans une grande marmite et les recouvrir entièrement d'eau. Porter à ébullition à 110°C et laisser stériliser pendant 1 h 30. Laisser refroidir les bocaux directement dans l'eau toute la nuit. Vérifier ensuite que la fermeture est bien hermétique.
- 5 Cuire les asperges.** Nettoyer les asperges et les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 4 à 5 minutes. Les plonger immédiatement dans de l'eau froide avec des glaçons pour stopper la cuisson et conserver leur belle couleur verte. Les égoutter et les couper ensuite en petits morceaux.
- 6 Préparer les artichauts.** Nettoyer les artichauts violets et les tourner pour ne garder que la partie tendre puis les citronner. Réserver dans un bol d'eau afin d'éviter qu'ils ne noircissent.
- 7 Montage de la salade.** Égoutter les foies de volaille puis les disposer dans un saladier. Ajouter les asperges et les artichauts violets émincés.
Assaisonner avec huile d'olive Pays Cathare et vinaigre de vin rouge, saler, poivrer et mélanger délicatement. Parsemer la salade de pignons, ajouter 1 à 2 tranches de citron, quelques feuilles de persil avant de servir.

Conseil gourmand

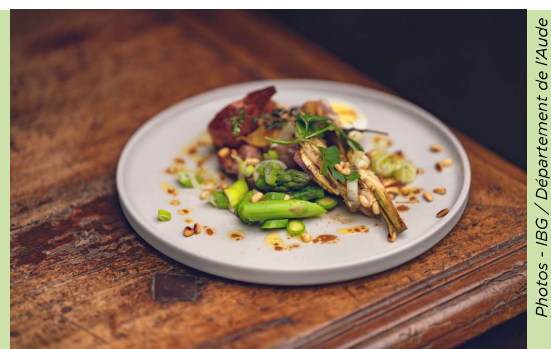


Pour une salade plus gourmande, vous pouvez ajouter des œufs durs et quelques olives.



LE VIN QUI VA BIEN - CAVEAUX VIGNERONS PAYS CATHARE

Un vin blanc, un vin rosé ou bien un rouge léger accompagnera très bien cette salade.



Photos - IBG / Département de l'Aude