

DFM 930 CHAUD DEVANT 2020
« Les Bons Petits Plats de Francette »
SALADE DE SAINT-JASQUES ET FOIE GRAS A LA MANGUE

Préparation : 20min, Cuisson : 10min, Pour : 4 Personnes.

Ingrédients : 12 noix de Saint-Jacques, 400g de foie gras de canard cru, 150g de mangue, $\frac{1}{4}$ de grenade, 150g de mâche, 1 orange, 2 cuillères à café de miel, 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre, 5 cl d'huile d'olive, sel, poivre.

Réalisation :

1/ Faites tiédir le jus d'orange pressée avec le miel dans une petite casserole. Ajoutez le vinaigre de cidre, l'huile d'olive. Salez, poivrez et mixez 20sec avec un mixeur plongeant.

2/ Détachez les graines de la grenade. Émincez la mangue en tranches fines. Coupez le foie gras en gros morceaux de 2x2 cm environ.

3/ Préchauffez le gril du four à 240°C.

4/ Faites chauffer la poêle sur feu vif. Déposez les morceaux de foie dans la poêle très chaude, salez et poivrez, faites-les cuire 3 à 4 min en les retournant. Faites-les égoutter sur une feuille de papier absorbant, puis répartissez-les sur une plaque du four couverte de papier cuisson.

5/ Ôtez la graisse de la poêle et faites-la chauffer sur feu moyen. Déposez les noix de Saint-Jacques dans la poêle, salez, poivrez et faites-les cuire 1min de chaque côté. Débarrassez les Saint-Jacques sur la plaque du four avec les morceaux de foie gras.

6/ Assaisonnez la mâche avec $\frac{1}{4}$ de la sauce à l'orange, répartissez-la sur les assiettes.

7/ Placez la plaque 3min sous le gril du four.

8/ Répartissez les morceaux de foie gras et les noix de Saint-Jacques dans les assiettes avec les tranches de mangue et les graines de grenade. Nappez avec le reste de sauce et servez.