

## Foie de veau sauce fruitée aigre-douce, flans de carotte au cumin



*Adapté du livre "Équilibre et Gourmandise" de Demarle*

Pour 6 personnes, durée environ 1h30

6 tranches de foie de veau  
30g de farine  
2 csoupe d'huile neutre  
30g de beurre  
sel, poivre

Pour la sauce :

120g oignon rouge (1 oignon)  
180g abricots secs moelleux  
200g raisin blanc  
200g raisin noir  
60g = 1/4 tasse vinaigre balsamique  
300g jus de raisin  
30g amandes effilées

Pour les 6 flans :

550g carottes (environ 10 carottes)  
70g crème épaisse entière  
2 oeufs  
sel, poivre  
cumin au goût (*une bonne ccafé pour moi*)

*Et j'ai rajouté des pommes de terre roseval, 2 par personne car elles étaient petites.*

Éplucher, laver les carottes, les couper en rondelles et les faire cuire à la vapeur, *ce qui m'a pris 45 minutes dans mon cuit-vapeur. Réserver les patates dans le cuit vapeur éteint.*





Préchauffer le four à 120°C (*convection naturelle pour moi*)

Passer les carottes au presse-purée, puis les dessécher à feu vif environ 4 minutes. Verser la purée de carottes dans un saladier et laisser refroidir avant d'ajouter la crème, mélanger, ajouter les oeufs, mélanger, ajouter sel, poivre, cumin, goûter, rectifier.

Verser dans les empreintes placées sur la plaque alu perforée (*des moulmous à muffins pour moi, mais des ramequins iraient très bien*) et enfourner à 120°C pour 45 minutes, puis réserver à température ambiante.

Pendant ce temps, émincer finement l'oignon.

Laver les raisins, les couper en 2, les épépiner. Couper les abricots moelleux en 4

Torréfier rapidement sans matière grasse les amandes effilées à la poêle anti adhésive.

Environ 5 minutes avant de sortir les flans du four, mesurer le vinaigre balsamique, mesurer dans un 2ème récipient le jus de raisin. Fariner les tranches de foie.

Mettre à chauffer à feu vif une poêle ou une sauteuse anti adhésive avec le mélange de beurre et d'huile, et faire dorer les tranches de foie sur les 2 faces rapidement. Transférer les tranches de foie cuites bien empilées les unes sur les autres pour leur éviter de trop refroidir sur une assiette en attente.

Dans la poêle où a cuit le foie, mettre les oignons à suer 2 ou 3 minutes.

Ajouter les raisins et les abricots moelleux, mélanger.

Ajouter le vinaigre balsamique, laisser cuire 1 minute.

Ajouter le jus de raisin, assaisonner, goûter, rectifier, et laisser réduire un peu sur feu vif, environ 3 à 4 minutes.

Dans les assiettes, on dispose les tranches de foie, on démoule les flans et on les dispose sur les assiettes, on ajoute la sauce quand elle est réduite à point, on ajoute les patates, et on saupoudre avec les amandes effilées torréfiées.

