

## Foie de lotte poêlé, salade fraîcheur

**Pour 4 personnes :**

**Ingrédients :**

1 foie de lotte moyen  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
Fleur de sel de Camargue  
Poivre du moulin  
Un trait de vinaigre balsamique  
1 gousse d'ail écrasée  
1 cuillère à café de persil ciselé

**Pour la salade :**

150 g de mâche  
125 g de tomates cerise  
Huile d'olive  
Vinaigre balsamique  
Sel, poivre

**Préparation :**

Dénervé le foie.

L'escaloper.

Dans une poêle faire chauffer l'huile d'olive, mettre les morceaux de foie, faire rôtir 7 minutes de chaque côté.

Préparer la salade, la disposer dans les assiettes.  
Quand le foie est cuit, ajouter l'ail et le persil.

Faire revenir 1 minute, mettre le foie sur l'assiette de service, déglacer la poêle avec le vinaigre et verser sur le foie.

Déguster chaud.

<http://deliceyes.over-blog.org>