

# Menu

## Petit déjeuner

- Boisson chaude (thé, café, infusion...)
- Pain aux céréales
- Beurre ou margarine
- 1 yaourt nature
- 1 clémentine

## Déjeuner

- Apéritif : champignons frais marinés au citron et bâtonnets de crabe dans un DIP de fromage blanc aux herbes
- 6 huîtres
- **Noisette d'agneau sauce foie gras**
- Mousseline de légumes
- Verrine de mousse de marron, biscuit

## Dîner

- Saumon fumé
- Chapon aux marrons
- Gratin de potimarron
- Verrine de crème aux agrumes

## Intérêt de la recette

*La viande d'agneau a la réputation d'être grasse, mais cela dépend des morceaux. Ainsi, la selle et le gigot sont 3 fois moins gras que le collier ou la côte première. Le foie gras quant à lui regorge de vitamines du groupe B, notamment la B9, essentielle, entre autre, à l'équilibre nerveux et à la prévention des risques d'incidents cardio-vasculaires. Une recette de fête, certes calorique, mais bonne pour la santé, le mot-clé des vœux de fin d'année !*



© Studio DEB - Fotolia.com

## Valeur nutritionnelle

- Calories : 735 kcal
- Protéines : 31 g
- Glucides : 7 g
- Lipides : 65 g



© Aick - Fotolia.com

# Noisette d'agneau sauce foie gras



2 personnes



Préparation : 5 mn



Cuisson : 10 mn

- Coupez deux tranches de foie gras de 3 cm d'épaisseur et réservez-les.
- Faites fondre, à feu doux, le restant du bloc de foie gras coupé en dés dans la crème fraîche.
- Puis, mixez la sauce pour la rendre lisse, réservez au chaud.
- Poêler de chaque côté les fonds d'artichauts dans 50 g de beurre, salez, poivrez.
- Faites saisir les noisettes d'agneau dans le beurre restant.
- Dressez les assiettes : disposez les noisettes

d'agneau sur les artichauts, et superposez les tranches de foie gras.

- Nappez de la sauce au foie gras chaude, salez (avec de la fleur de sel de préférence), poivrez et décorez avec un peu de persil.

© SSVier - Fotolia.com