

Salade chou blanc, semoule, pomme et foies de volaille confits

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 ml de semoule moyenne
- 400 g de chou blanc
- 300 g de foie de volaille confits
- 1 pomme type Pille Lady
- 1/2 grenade
- 1/2 citron
- 8 brins de persil plat
- 80g de noix décortiquées
- 40g de raisins secs
- 4 càs d'huile de colza
- 2 càs d'huile de noix
- 2 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre



- Faire cuire la semoule comme indiqué sur le paquet. Laisser refroidir.
- Torrifier les noix dans une poêle chaude.
- Ciseler le chou finement.
- Couper la pomme en 4, retirer le coeur et la tailler finement. Ajouter une partie du jus de citron et mélanger.
- Faire revenir 3 à 4 minutes le chou avec la moitié du persil dans de l'huile d'olive.
- Préparer la vinaigrette en mélangeant : les huiles de colza et de noix, le citron, persil, sel, poivre.
- Mélanger tous les ingrédients de la salade avec la vinaigrette.
- Conserver au frais jusqu'au service.
- Au moment du service, faire cuire rapidement les foies de volaille dans un peu de beurre et d'huile d'olive.