



Feuilleté de foie gras aux figues confites

Ingrédients pour 4 personnes :

1 pâte feuilletée
1 bloc de foie gras de canard
250g de confit de figues
1 œuf
Fleur de sel

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C (Thermostat 6).
2. Etaler la pâte feuilletée, puis découper huit petits carrés à l'emporte-pièce (8x8cm).
3. Mixer le confit de figues. Badigeonner la moitié des carrés de pâte feuilletée de confit de figues.
4. Couper le foie gras en quatre parts égales. Déposer un morceau sur un carré de pâte tartiné de confit de figues, puis saupoudrer de fleur de sel.
5. Humidifier les bords des carrés de pâte feuilletée garnie. Poser délicatement les autres carrés dessus pour les recouvrir, en exerçant de légères pressions sur les bords pour souder le feuilleté.
6. Badigeonner le dessus du feuilleté de jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau.
7. Enfourner pendant 25 min. Servir chaud.
8. Déguster.

Les recettes ont été élaborées par des diététiciennes (Alexandra Martin et Anne Tegler) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr