



FOIE GRAS AU PAMPLEMOUSSE, MARMELADE EPICÉE



Pour 4 personnes :

4 tranches de foie gras cru de 1,5 cm d'épaisseur environ
Quelques cristaux de sel et une pincée de poivre noir du moulin

Pour la sauce :

Le jus de 2 pamplemousses roses
2 cuillerées de miel toutes fleurs

Pour la marmelade :

8 pruneaux moelleux
1 pomme reinette
1 mangue (la mienne était dure comme du bois, je l'ai remplacée par 2 poires)
50 g d'amandes blanchies et hachées (je les ai oubliées)
4 càs de vinaigre de cidre (ou autre, ou jus de citron)
120 g de sucre
1 clou de girofle
1 pincée de noix de muscade
1 bâton de cannelle
1 càc de gingembre râpé (ou poudre, mais le frais, c'est meilleur)
1 pincée de sel

Marmelade de fruits épicée :

Mettre tous les fruits coupés en morceaux pas trop petits dans une casserole avec le sucre, le gingembre et le sel. Laisser compoter (feu très doux) environ 15 mn. Incorporer alors le vinaigre, les amandes, le clou de girofle, la noix de muscade et la cannelle. Cuire toujours à feu doux, pendant encore une quinzaine de minutes. Le mélange doit rester épais. Retirer le bâton de cannelle et réserver.

Sauce au pamplemousse :

Verser le jus des fruits dans une casserole avec le miel et faire réduire à feu très doux en remuant souvent. La sauce doit être onctueuse mais légère.

Le foie gras :

Sortir vos tranches de foie gras juste au moment des les cuire.
Chauffer votre poêle à feu très vif et les cuire une minute sur chaque face pour qu'elles grillent.
Les égoutter sur du papier absorbant, saler avec les cristaux et poivrer.

Dressage :

Réchauffer quelques secondes la marmelade. Sur les assiettes que vous aurez pensé à faire chauffer, verser une cuillerée de sauce au pamplemousse, poser le foie gras dessus et ajouter une quenelle de marmelade.