

**Le foie gras au menu : Désacraliser la préparation du foie gras maison.**

**Un ingrédient synonyme de fêtes : le foie gras !**

**Cuit, mi-cuit ou poêlé, une place de choix en entrée du repas de Noël pour ravir les papilles ...**

**Le foie gras en terrine :**

sel, poivre  
alcool armagnac

-Sortir le foie gras 2 heures avant la préparation

-Séparer le foie gras en 2 lobes

-dégager la veine , ouvrir en 2 avec les doigts dans le sens de la longueur en écartant le foie gras sur les bords, enlever la veine principal en suivant le tracé de la veine, la récupérer et tirer dessus, la retirer sur toute sa longueur

- *il ne doit subsister aucune veine-*

Saupoudrer légèrement de sel et de poivre, d'un filet d'armagnac

Déposer le foie gras dans une terrine.

Cuire 5 minutes par 100 grammes à 180°C dans un bain-marie / four à chaleur tournante ( le doigt s'enfonce)

**L'eau du bain-marie est froide au début de la cuisson** et elle est à la même hauteur que le remplissage de la terrine.

Attendre 3 ou 4 jours avant de déguster, le foie est encore vraiment meilleur.

**La cuisson du foie gras au torchon**

- sel, poivre

- armagnac

- film alimentaire, papier alu

- 1 torchon

-Etaler le film alimentaire sur le plan de travail,

- Placer les lobes de foie gras déveiné sur le film en les étalant bien,

-Saupoudrer légèrement de sel et de poivre plus un filet d'armagnac

- Rouler le foie gras dans le film en hésitant pas à serrer.

- Fermer les bords et rouler sur la planche pour que le foie gras soit bien compressé dans le film

- Nouer les extrémités (forme papillote)

- Recommencer l'opération avec du papier alu

- Enrouler ensuite dans un torchon et nouer les extrémités avec des ficelles.

- Porter une grande quantité d'eau (t°90°) y plonger le foie gras, attention la température doit rester à 90 °

Cuisson 14 minutes /kg

Sortir ensuite le foie gras de l'eau, placer le torchon avec le foie dans l'eau froide, laisser refroidir, enlevez le torchon mais le laisser dans le papier alu (sinon le foie noircit)

- Le laisser mûrir au réfrigérateur 3 ou 4 jours avant de déguster pour qu'il soit meilleur

**Foie gras poêlé**

- tranches de foie gras frais

- sel de Guérande

Trancher le foie frais de canard ou d'oie (couteau chaud), en tranches d'un gros 1/2 centimètre, voire 1 cm.

Les placer sur du papier sulfurisé et les mettre au frais.

Faire chauffer la poêle (céramique) assez fort à sec.

Y placer les tranches de foie gras, laisser cuire 3 à 4 minutes, retourner les tranches de foie. Cuire selon son goût.

Retirer de la poêle, saler, poivrer.

Servir chaud.