



FOIE GRAS NOUVELLE METHODE

Acheter un beau foie gras de canard d'environ 500/600 grs. Le mettre à tremper dans de l'eau additionnée d'un filet de vinaigre d'alcool blanc (pour éliminer les traces de sang) pendant environ 1 heure à température ambiante. L'égoutter, l'éponger.

Procéder à l'éveinage ou encore acheter un foie gras déjà déveiné. Assaisonner de sel (12 grs pour 1kg de foie gras), poivre (3 grs pour 1 kg), d'un quart de cuil. café de quatre épices et d'une demi cuil. à café de sucre en poudre. Glisser le foie gras dans un sac congélation et verser à l'intérieur environ 5 cl d'un alcool de votre choix (cognac, armagnac, fine champagne ...) ou de Sauternes (mon préféré). Placer le sac bien fermé dans le réfrigérateur jusqu'au lendemain .

Le lendemain, laisser le sachet à température ambiante pendant environ 1 heure pour rendre le foie gras plus malléable. Etaler du papier film sur un plan de travail et poser le foie gras dessus, le gros lobe en dessous, le petit lobe au dessus. En vous aidant du papier film, presser le foie gras et le rouler bien serré pour former une sorte de saucisson, bien tourner les deux extrémités du papier film pour rendre le foie bien compact, on peut avant cette opération saupoudrer le papier film d'un peu de piment d'Espelette ou encore d'un peu de graines de pavot (voir sur les photos sur le blog)

Une fois cette opération réalisée, plusieurs solutions sont possibles.

1ère solution, vous conservez le foie gras 4 à 5 jours au réfrigérateur et vous le dégustez tel quel.

2ème solution, vous congelez le rouleau de foie gras entier ou portionné selon vos besoins, (recouvrir le papier film avec un peu de papier aluminium avant de mettre au congélateur) et vous ressortez ce dont vous avez besoin 24 heures avant de consommer.

3ème solution, vous préférez le consommé mi-cuit, il suffit alors de doubler le papier film avec un papier aluminium et de placer le rouleau dans votre cuit vapeur au dessus d'une eau frémissante pendant 5 à 8 mn selon le degré de cuisson que vous désirez. Retirer du cuit vapeur et laisser un peu reposer le foie gras avant d'enlever le papier aluminium et de resserrer le foie dans son papier film pour faire un peu évacuer la graisse, à consommer ensuite dans les 8 jours.

ATELIER CUISINE – 769, Domaine de la Vigne – 59910 BONDUES

Tél. : 06 86 31 11 20 - e-mail : npramondon@free.fr - Web : www.ateliercuisine.com

Blog : maptitcuisine.canalblog.com