

# Quenelles de volaille au foie gras, poêlée de fruits d'hiver

La recette d'aujourd'hui est inspirée d'une recette du chef Julien Lahire du Moulin Hideux ( Noirefontaine, Belgique), premier membre des Relais & Châteaux hors de France. Le chef Julien Lahire est également, avec le chef Pascal Devalkeneer du Chalet de la Forêt ( Bruxelles), juré des candidats de la nouvelle émission « Duels en cuisine » de la RTBF.



Quenelles de volaille au foie gras, poêlée de fruits d'hivert

Vous aimez le foie gras? Retrouvez toutes les recettes à base de foie gras en cliquant [ici](#).

**Ingrédients:** ( pour environ 8 personnes)

### Pour les quenelles:

- 300 gr de blanc de poulet
- 300 gr de crème fraîche liquide
- 2 blancs d'œuf
- 150 gr de foie gras frais
- 15 gr de sel

### Pour la sauce:

- 2 échalotes
- 200 gr de foie gras frais
- 3 dl de fond de veau
- 3 dl de crème fraîche liquide
- 10 cl de porto
- sel, poivre

Pour la garniture: la garniture ne fait pas partie de la recette originale. Je l'ai rajoutée car elle s'harmonise parfaitement au foie gras en cette saison de fêtes et en fait un plat principal complet.

- 200 gr de marron
- une grosse échalote
- des noisettes ( sans la peau)



Ingrédients

**Difficulté: moyenne**

**Préparation:**

## 1/ les quenelles

- Séparez les blancs des jaunes. Vous n'avez pas besoin des jaunes pour cette recette (profitez-en pour faire une bonne mayonnaise maison).



Séparez les blancs des jaunes.

- Coupez le foie gras (150 gr) en petits dés. Réservez au frais.



Coupez le foie gras (150 gr)  
en petits dés

- Coupez grossièrement le poulet en morceaux.



Coupez grossièrement les poulet en morceaux.

- Mixez finement le poulet. Si vous possédez un robot cuisinier type KitchenAid ou Kenwood utilisez de préférence le hachoir (grille fine): la chair du poulet sera plus moelleuse.



Mixez finement le poulet.

- Débarrassez dans un grand bol. A l'aide d'une spatule, incorporez les blancs d'œuf et le sel. Bien mélanger: la masse doit être bien homogène.



A l'aide d'une spatule incorporez les blancs d'œuf et le sel.

- Puis incorporez la crème. Mélangez bien. Poivrez selon votre goût.



Puis incorporez la crème.

- Rajoutez les dés de foie gras au mélange. La préparation pour les quenelles est prête: la cuisson se fait au dernier moment. Réservez au frais.



Rajoutez les dés de foie gras au mélange

## 2/la sauce

- Coupez grossièrement 200 gr de foie gras.



Coupez grossièrement 200 gr de foie gras.

- Ciselez finement les 2 échalotes.



Ciselez les échalotes

- Faites revenir les échalotes dans un peu de beurre.





Faites revenir l'échalote dans un peu de beurre

- Rajoutez le porto.



Rajoutez le porto

- Ajoutez le foie gras.



Ajoutez le foie gras

- Puis ajoutez le fond de veau (3 dl). Réduisez le mélange

de moitié.



Puis ajoutez le fond de veau. Réduire le mélange de moitié.

- Ajoutez enfin la crème (3 dl) et faites encore réduire d'un tiers.



Rajoutez la crème

- Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Mixez avec un mixeur plongeant pour homogénéiser la sauce. Réservez.





Mixer avec un mixeur plongeant pour homogénéiser la sauce.

### 3/ La garniture

- Faire griller les noisettes à sec au four à 160°. Surveillez la cuisson ( environ 10 mn): les noisettes doivent être dorées mais pas brûlées!



Passez les noisettes au four à 160° pour les dorer

- Quand les noisettes ont refroidi, mettez les dans un sac plastique et écrasez les avec un rouleau à pâtisserie pour en faire des éclats. Réservez.



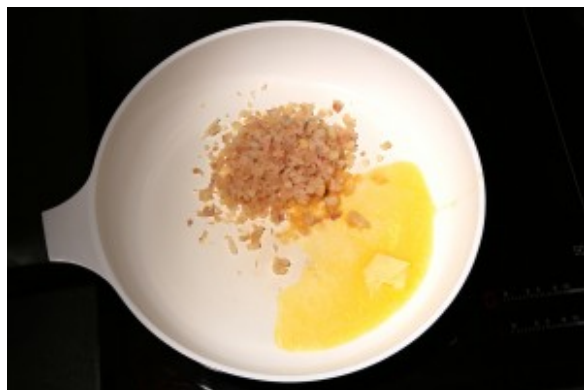
Écrasez les noisettes

- Ciselez finement la dernière échalote.



Ciselez les échalotes

- Faire revenir l'échalote dans un peu de beurre.



Faire revenir les échalotes  
avec une noix de beurre

- Rajoutez les châtaignes. Salez et poivrez.



Rajoutez les chataignes

- Ajoutez les **3/4** des noisettes concassées et réservez (le dernier quart des noisettes servira au moment du dressage). Vous réchaufferez la garniture au moment de servir.



Ajoutez les noisettes concassées et réservez\*

#### 4/Cuisson des quenelles

Je cuis les quenelles au dernier moment.

Faites chauffer de l'eau à frémissement. Puis à l'aide de deux cuillères à soupe, formez de belles quenelles que vous plongerez avec délicatesse dans l'eau frémissante.



- Entre deux quenelles, rincez toujours vos cuillères dans un récipient d'eau chaude. Si vous ne le faites pas les quenelles suivantes vont finir par coller à la cuillère et auront du mal à se décoller dans l'eau de cuisson...



Rincez les cuillères

- Les quenelles cuisent deux à trois minutes de chaque côté: elles flottent à la surface du bain et il faut les tourner à mi cuisson de manière à ce que la face qui n'était pas en contact avec l'eau se retourne et puisse

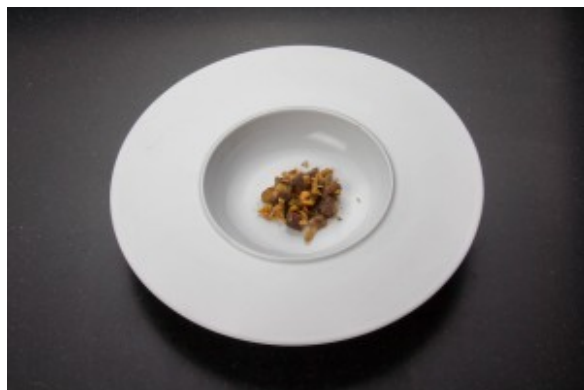
cuire également. Les quenelles sont cuites lorsqu'elles résistent à la pression du doigt. Au fur et à mesure de la cuisson réservez les quenelles au four à 70° après les avoir égouttées.



Égouttez les quenelles à la sortie du bain.

#### **Dressage:**

- Réchauffez votre sauce et donnez lui un dernier coup de mixeur.
- Déposez un peu de garniture au fond de l'assiette de présentation.



Déposez un peu de garniture au fond de l'assiette

- Puis ajoutez les quenelles.



Puis ajoutez les quenelles

- Versez la sauce sur les quenelles.



Versez la sauce sur les  
quenelles

- Saupoudrez d'éclats de noisette. Il ne reste plus qu'à déguster!



Saupoudrez d'éclats de  
noisettes.



Et à la semaine prochaine pour une nouvelle recette de foie gras!

Vous aimez le foie gras: retrouvez les autres recettes sur le sujet en cliquant **ici**

---

## **Foie gras poêlé et son coulis de maïs de Yannick Alléno**

Les fêtes approchant, je vais vous proposer pour les semaines qui viennent plusieurs recettes originales et festives à base de foie gras.

Voici une recette que j'ai reprise de l'excellent magazine YAM de Yannick Alléno que je vous conseille vivement de par la qualité et la précision des articles ainsi que des recettes. Une vraie mine d'or pour ceux qui cherchent des recettes originales et une belle source d'inspiration.

Vous aimez le foie gras? Retrouvez toutes les recettes à base de foie gras en cliquant **ici**.



Foie gras poêlé et son coulis de maïs

## Ingrédients( pour 4 personnes)

- 8 à 12 tranches de foie gras crus ( environ 60 gr chacune) suivant votre gourmandise..
- 50 gr de lardons ou poitrine fumée
- 310 gr de grain de maïs ( en boîte ou en épis déjà cuits que vous pouvez trouver parfois au supermarché emballé sous vide)
- 50 cl de fond blanc ( vous pouvez utiliser une marmite de bouillon volaille Knorr diluée dans 50 cl d'eau ou encore mieux 50 cl de fond blanc fait maison)
- 5 cl de crème fraîche liquide
- sel et poivre



Ingredients

## Matériel :

- Mixeur plongeant très utile pour mixer bien finement...

## Préparation :

- Égrenez les épis de maïs cuits.



Égrener les épis de maïs cuits

- Préparez le fond blanc en diluant la marmite de bouillon dans 50 cl d'eau chaude.



Préparer le fond blanc

- Faites revenir les lardons à la poêle sans matière grasse et rajoutez les grains de maïs.



Faire revenir les lardons et le maïs

- Mouillez avec le fond de blanc, portez à ébullition et cuire à feu doux environ 20 mn.



Mouillez avec le fond blanc

- Réservez 1/4 de la préparation au chaud et mixer le reste très finement.



Mixez la préparation finement

- Rajoutez alors la crème fraîche.



Ajoutez la crème en fin de mixage

- Assaisonnez et passez la crème de maïs au chinois. Réservez au chaud au bain marie.



Passez le mélange au chinois  
étamine

- Ciselez finement la ciboulette.



Ciselez la ciboulette

## **Fin de préparation et dressage:**

- Grillez vivement les tanches de foie gras à la poêle  
(sans matière grasse).





## Grillez le foie à la poêle

- Pendant que le foie gras cuit, émulsionnez la crème de maïs avec à l'aide d'un mixeur plongeant. il doit se former plein de petites bulles...



Émulsionnez la crème de maïs  
au mixeur plongeant

- Dans l'assiette de présentation faire une couronne avec les grains de maïs et les lardons réservés.



Faire une couronne avec les  
grains de maïs et les  
lardons réservés

- Déposez harmonieusement les tranche de foie gras chaud par dessus.



Déposez les tranches de foie sur le maïs

- Puis nappez le tour avec la crème de maïs.



Nappez tout autour de crème de maïs

- Pour terminer, saupoudrez avec la ciboulette.



Puis saupoudrez avec la ciboulette

C'est trop trop bon et pas si compliqué!



Et à la semaine prochaine pour une nouvelle recette de foie gras!

Vous aimez les foie gras: retrouvez les autres recettes sur le sujet en cliquant **ici**

**Qui est Yannick Alléno?**



Yannick Alléno

Yannick Alléno fait partie du cercle très fermé des plus grands chefs de cuisine du monde depuis 2007 avec sa troisième étoile obtenue pour son travail exécuté à l'Hôtel Le Meurice, à Paris.

Elu chef de l'année par ses pairs en 2008, il se distingue par son talent à réinventer les plats de la cuisine traditionnelle dont il donne une interprétation qui mêle précision et étonnement. C'est dans les produits du terroir qu'il puise son inspiration pour créer des ponts entre classicisme et

modernité.

Dès lors, Yannick Alléno, perfectionniste et passionné, continue de développer son talent en proposant une gastronomie haute en créations.

En 2008, il crée son groupe de restauration qui a pour vocation de diffuser des concepts et des produits signés en France et à l'international dans le domaine de la restauration de luxe.

Pour en savoir plus: [www.yannick-alleno.com](http://www.yannick-alleno.com)

---

## **Terrine de foie gras maison basse température**

Beaucoup d'entre vous s'imaginent qu'il est difficile de faire son foie gras maison. Ce n'est absolument pas le cas: le foie gras est un produit noble très prisé pour les fêtes mais souvent très cher lorsqu'on l'achète cuisiné.

Pourtant il n'y a aucune valeur ajoutée à ce produit, mis à part sa cuisson, qui puisse en justifier le prix au moment des fêtes. Et la cuisson est simplissime! Donc retrousser vos manches et préparez le vous même: le prix de votre Terrine de foie gras sera au moins 4 à 6 fois moins chère que celle de votre traiteur et bien meilleure.

Je cuis le foie basse température (mais pas sous vide) au bain marie, au four à 65°. Dons pas besoin de matériel spécial pour cette recette basse température.



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.



Terrine de foie gras

**Vous aimez le foie gras? Retrouvez toutes les recettes à base de foie gras en cliquant [ici](#)**

**Difficulté: facile**

## **Ingrédients pour une Terrine de foie gras (6 à 8 personnes)**

- un foie gras de 500 grammes minimum canard ou oie au choix
- un verre d'alcool type Sauternes, Baume de Venise, Porto, Armagnac, etc.
- sucre: vous trouverez parfois des recettes avec du sucre: n'en mettez pas si vous le faites mariner dans un alcool déjà sucré comme le Sauternes par exemple. Sinon deux pincées sont suffisantes pour un foie d'environ 500 grammes.

Les proportions de sel et de poivre sont importantes: respectez-les soigneusement sinon votre foie sera ou trop peu salé ou beaucoup trop salé. Je vous conseille de faire une règle de trois en fonction du poids de votre foie pour savoir le poids exact de chacun de ces deux ingrédients et pour cela d'utiliser une petite balance de précision qui pèse au gramme près.

- sel: compter 10 à 12 grammes de sel par kilo de foie
- poivre: comptez 3 grammes de poivre par kilo de foie

## **Matériel:**

- une terrine de 500 gr : choisissez toujours une terrine qui s'adapte juste à votre foie. Si vous cuisez le foie dans une terrine trop grande il va s'étaler et perdre beaucoup plus de gras. Pour un foie gras d'environ 500



- grammes une terrine d'environ 12 cm sur 15 cm et 7 cm de hauteur conviendra bien. Pour une grosse terrine d'un kilo un moule à cake rectangulaire est parfait.
- une petite balance de précision au gramme près.

## Préparation:

La partie la moins amusante est le déveinage du foie (je dis bien peu amusante mais pas difficile!). On parle parfois de dénervage mais il n'y a pas de nerf dans le foie: par contre il possède un réseau veineux important qu'il faut ôter pour éviter les désagréments filandreux lors de la dégustation.

**Le secret pour bien déveiner** est de sortir votre foie du frigo deux heures avant. Il doit avoir la consistance d'une pâte à modeler. Si il est trop dur vous n'y arriverez pas car la chair sera cassante.

Le foie possède deux lobes: chacun d'entre eux est à déveiner. Ils sont d'ailleurs reliés entre eux par une petite lanière veineuse. Je pars toujours de celle ci.

Je vous livre toute la recette pas à pas ci dessous ainsi que les pièges à éviter. Et voici l'excellente vidéo du chef Bertrand Guenerou qui vous explique une méthode simple pour déveiner votre foie gras. Contrairement au chef je rajoute toujours un alcool à mon foie, il en est beaucoup plus goûteux!

- Assaisonnez les deux côtés du foie avec le mélange sel et poivre.



Assaisonnez les deux côtés  
du foie

- Placez une feuille de papier sulfurisé dans le fond de la terrine, en laissant dépasser la feuille de chaque côté de la terrine pour faciliter son démoulage. Puis remplissez la terrine en plaçant les beaux morceaux dans le fond ( qui deviendra le dessus lors du démoulage) et les plus petits sur le dessus. Pour les plus attentifs d'entre vous, vous aurez remarqué que vous ne voyez pas de feuille de papier sulfurisé dépassée de la terrine...J'ai essayé avec et sans et finalement ,après cuisson et refroidissement, le foie se démoule facilement quand on trempe le fond de la terrine dans de l'eau chaude quelques instants et que l'on passe un couteau fin sur le pourtour. Donc je ne m'embête plus à mettre la feuille : en plus le foie rend de la graisse pendant la cuisson et colle le papier dans le fond donc on est obligé de passer par la case « on plonge la terrine dans l'eau chaude »...Mais si on veut rester technique les pro mettent un papier qui permet de soulever la terrine sans retourner le bloc au moment du démoulage!



Remplissez la terrine en plaçant les beaux morceaux dans le fond

- Au fur et à mesure du remplissage versez l'alcool sur le foie. N'hésitez pas à exercer une légère pression sur les morceaux au fur et à mesure du remplissage pour qu'ils épousent bien la forme de la terrine. Si de l'alcool remonte au dessus du foie, pas de souci: vous verrez qu'après avoir reposé au frais, le foie aura absorbé tout l'alcool.



Recouvrez des autres morceaux de foie

- Laissez reposer la terrine **12 heures** au frigo pour favoriser l'osmose entre le foie et l'alcool, sel et poivre.

Pour la cuisson:

Cuisez le foie dans un bain marie:

- Préchauffez votre four à 65°. Si vous n'avez pas un four de précision positionnez le bouton du thermostat juste entre 60 et 70°. **Attention sur la vidéo:** le chef cuit sa terrine à 110° pendant 50 mn. Personnellement je préfère la cuire à plus basse température : d'abord parce qu'elle rendra beaucoup moins de graisse et même si vous dépassez par erreur votre temps de cuisson votre foie gras ne sera pas surcuit. Il m'est arrivé la blague ( oublié trois heures au four à 65° et mon foie était parfait alors qu'à 110° j'aurais retrouvé un petit bout de foie fondu dans une terrine de graisse...) De plus elle est bien meilleure et plus moelleuse.
- Enfournez le bain marie déjà rempli avec de l'eau tiède (sans la terrine de foie gras) et le faire chauffer 15 minutes de manière à l'amener à la température du four.
- Positionnez alors votre terrine dans le bain marie tiède et laissez au four pendant 50 minutes.
- Après 50 minutes sortez le foie du four.



A la sortie du four

- Laissez le refroidir jusqu'à ce qu'il soit revenu à température ambiante et mettez le au frais pour 4 à 5 jours.
- Au bout de ce temps sortez votre foie du frigo: démoulez alors le foie en tirant un peu sur le papier sulfurisé. S'il colle un peu à la terrine plongez la base de celle

ci dans de l'eau chaude une minute. Cela fera fondre la graisse superficielle et facilitera le démoulage.

- Découpez alors les tranches avec un couteau que vous tremperez dans l'eau chaude à chaque tranche.

Vous n'avez plus qu'à le déguster.

Ce foie se conserve quelques jours au frais mais vous pouvez le conserver un bon mois en le mettant sous vide.

Vous aimez le foie gras? N'hésitez pas à consulter mes autres recettes sur le sujet. C'est bientôt les fêtes: partagez donc cet article avec vos amis!

---

## **Emission « C'est au programme »: Foie gras poêlé, salade de betterave et pomme, réduction de jus de betterave au vinaigre de framboise**

C'est une chose que de cuisiner confortablement dans sa cuisine et cela en est une autre que de cuisiner en direct à la télé avec toutes les contraintes inhérentes à un plateau de télévision! En tous cas c'est une expérience inoubliable.

Donc semaine spéciale blogueuses culinaires dans l'émission » C'est au programme », où grâce à mon amie Valérie qui m'a gentiment inscrite au casting, j'ai pu cuisiner en direct une de mes recettes.

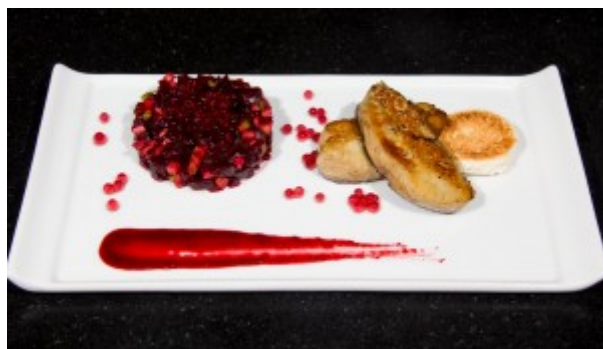
Je dois dire que l'équipe de l'émission de France 2 est absolument adorable et que ce fut un réel plaisir de cuisiner pour toute l'équipe. Sophie Davant est telle que vous la voyez à l'écran: une femme chaleureuse, souriante, dynamique et extrêmement sympathique.

Le recette que j'ai réalisé est dérivée d'une recette du blog : Mon foie gras vanille basse température, salade betteraves et pommes, réduction de jus de betterave au vinaigre de framboise

Pour des raisons de facilité sur le plateau, j'ai remplacé la terrine de foie gras à la vanille par du foie gras poêlé. J'ai également rajouté à la recette initiale des perles de saveur à la framboise qui se marient particulièrement bien avec la betterave et le foie gras. Vous pouvez en trouver dans les épiceries fines mais également sur internet sur le site suivant: [www.meilleurduchef.com/cgi/mdc/rech/fr?kw=perles+de+saveur](http://www.meilleurduchef.com/cgi/mdc/rech/fr?kw=perles+de+saveur)

Voici donc la recette que j'ai cuisiné à l'écran.

Vous aimez le foie gras? Retrouvez toutes les recettes à base de foie gras en cliquant **ici**.



### **Ingrédients pour 4 personnes:**

- Un foie gras d'environ 600 g coupé en tranches de 1,5 cm
- Quelques framboises pour le dressage (facultatif)

Ingrédients pour la salade ( 4 personnes):



- une pomme granny smith
- une grosse betterave ou deux petites: les betteraves doivent être cuites.
- jus de citron jaune (il va juste servir à ce que la pomme ne noircisse pas au contact de l'air)
- le zeste d'un citron vert râpé
- sel
- poivre
- tranches de pain de mie
- des perles de saveurs à la framboise



Ingrédients

### Ingrédients pour la réduction:

- 1/2 litre de jus de betterave (environ 1 kilo de betteraves cuites qui passées à la centrifugeuse donneront le jus de betterave)
- 4 ou 5 c à s de vinaigre de framboise. Attention: choisissez un vinaigre de qualité: il ne doit pas être transparent comme le vinaigre de vin habituel mais il doit ressembler à un coulis liquide contenant de la pulpe de fruit.



Ingrédients pour la réduction

### Matériel spécial:

- des gants jetables pour la découpe de la betterave
- un petit emporte pièce rond pour la découpe du pain
- une centrifugeuse (pour extrait le jus des betteraves)

à défaut de la centrifugeuse, un bon mixeur et une passoire fine (idéalement un **chinois** ou un **chinois étamine**)

### Préparation de la salade:

- Coupez la pomme en tranches fines (1 mm d'épaisseur). Puis coupez chaque tranche en fins bâtonnets de même épaisseur. Coupez enfin les bâtonnets en petits cubes qui feront 1 mm sur 1 mm Déposez-les dans un bol avec un peu de jus de citron de façon à les enrober pour stopper l'oxydation des pommes. Si vous ne le faites pas les petits cubes de pommes noirciront.



Coupez la pomme en petits dés

- Procédez de même avec les deux betteraves : l'étape citron n'est pas nécessaire pour ces dernières.



Coupez les betteraves de la même façon

- Mélangez alors les deux préparations (pommes et betteraves) avec le zeste d'un citron vert et une cuillerée à soupe de vinaigre de framboise.



Mélangez les deux préparations et rajoutez le zeste d'un citron vert.

- Salez.
- Poivrez.

- Réservez au frais.
- A l'aide d'un petit emporte-pièce découpez des ronds dans les tranches de pain de mie.



Coupez le pain à l'aide d'un cercle

- Toastez les tranches de pain de mie au grille-pain ou au four (200 ° pendant 10 mn) ou dans une poêle sans matière grasse.



Toastez les ronds de pain à la poêle

### **Préparation de la réduction:**

- Si vous possédez une centrifugeuse utilisez-la pour extraire le jus des betteraves: il faut environ 1/2 litre de jus (soit 5 dl).
- Si vous n'avez pas de centrifugeuse, mixez les

betteraves très finement et passez les au chinois (passoire très fine) pour obtenir le jus; cette opération est plus facile si vos betteraves sont chaudes.

- Versez le jus obtenu dans une casserole et faire chauffer : il faut que le liquide réduise. Ajoutez le vinaigre progressivement en goûtant au fur et à mesure de la cuisson: le goût du vinaigre de framboise ne doit pas effacer le goût de la betterave!



Faire réduire le jus de betterave et le vinaigre de framboise

- Arrêtez la cuisson lors qu'il reste environ 1 dl dans la casserole. Le liquide restant doit être sirupeux.



Le liquide restant doit être devenu un sirop

- Pour faire une jolie décoration versez cette réduction dans une pipette ce sera plus facile pour le dressage. Vous trouverez facilement les pipettes chez votre pharmacien !



Versez la réduction dans une pipette

### **Dressage:**

- Salez et poivrez les tranches de foie gras.



Salez et poivrez les tranches de foie gras

- Poêlez le foie gras dans un poêle bien chaude 2 mn de chaque côté.





Poêlez les tranches de foie gras 2 mn de chaque côté

Pendant ce temps procédez au dressage de l'assiette:

- Avec une cuillère faire un trait de jus de réduction le long de l'assiette.

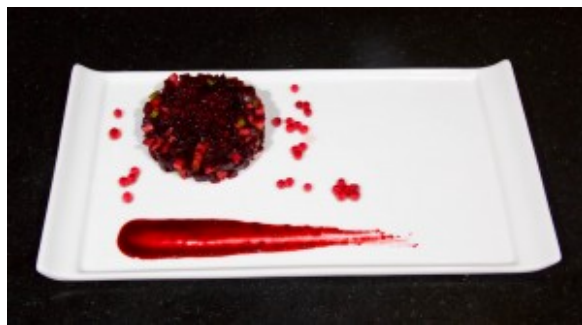


Faire un trait de réduction sur l'assiette

- Dans une assiette déposez au milieu une belle cuillère de salade (aidez-vous avec un emporte-pièce pour un joli dressage) et autour quelques perles de framboise. Déposez également quelques gouttes de réduction sur la salade.



Aidez vous d'un cercle pour dressez la salade de betterave



Puis ajoutez des perles de framboises

- Ôtez les tranches de foie de la poêle avec une spatule et égouttez les sur du papier absorbant. Cette étape est importante : cela vous évitera d'avoir de coulures grasses dans l'assiette de présentation.
- Sur une extrémité de l'assiette déposez 2 tranches de foie gras chaud et saupoudrez de fleur de sel. Puis terminez en dressant quelques petits toasts de pain.
- Décorez, si c'est la saison, avec quelques framboises fraîches.



Déposez deux tranches de  
foie gras

**Astuces:**

- Lorsque vous travaillez la betterave portez tablier et gants: elle contient un colorant naturel qui tache énormément !
- 

## **Ravioles de foie gras, bouillon thai et perles d'œuf basse température**

Dans cette recette de Ravioles de foie gras, bouillon thai et perles d'œuf basse température, le bouillon de parfumé au gingembre, citronnelle et feuille de combava, amène la fraîcheur qui balance le côté gras du foie. Il est plus judicieux d'utiliser un bouillon fait maison que de choisir la facilité avec un bouillon cube acheté en magasin. Il est facile à réaliser et vous y gagnerez énormément en saveur.

La recette peut vous paraître longue en lecture car j'essaie de donner un maximum d'explications.

Les perles d'œuf sont réalisées avec une cuisson basse température. Elles donnent de l'onctuosité et une touche d'originalité au plat mais vous pouvez faire le choix de ne pas les ajouter si vous n'êtes pas équipé d'un appareil de cuisson basse température: en effet le contrôle précis de cette dernière est indispensable pour la réalisation des perles.

C'est lors d'un échange avec Florent Ladeyn, finaliste Top Chef, que cette recette est née. C'est en effet le chef qui

m'a enseigné cette technique des perles d'œuf. Merci encore à Florent pour tous ses conseils!

Vous aimez le foie gras? Retrouvez toutes les recettes à base de foie gras en cliquant **ici**.



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.



Ravioles de foie gras , bouillon thai et perles d'œuf

**Difficulté: technique surtout pour les perles d'œuf**

**Ingrédients ( pour 4 personnes):**

Pour les ravioles

- 4 tranches de foie gras de canard frais d'environ 1 cm d'épaisseur
- un sachet de pâte à ravioles type wonton ( chez les épiceries asiatiques)
- 2 jaunes d'œuf

Pour le fond de volaille:

- 3 carottes
- un oignon moyen
- 5 brins de persil
- 1 petit poireau
- une branche de céleri
- 8 ailes de poulet

- 5 bâtons de citronnelle
- 6 feuilles de combava
- gingembre (environ 3 cm pour la cuisson du bouillon et 4 tranches fines pour la finition)
- sel
- poivre



liste des ingrédients

Pour les perles d'œuf ( facultatif):

- 4 jaunes d'œufs
- sel
- poivre
- 1/2 c à c d'huile d'olive





ingrédients et matériel pour les perles d'oeuf

**Matériel particulier:**

- 2 emporte-pièces de forme ronde ( un petit pour souder la raviole et un plus grand pour la découpe)



2 tailles  
différentes  
pour les  
emportes-pièce

- un petit pinceau

Spécialement pour les perles d'œufs:

- un petit sac zippé
- un appareil de cuisson basse température type « Sousvidesuprême »

## Préparation:

# La veille

Commençons par le fond de volaille que vous préparerez la veille afin de pouvoir le dégraisser correctement après une nuit au frais.

- Épluchez carottes et oignons. Taillez grossièrement les légumes: carottes, poireau, branche de céleri et l'oignon. Passez le poireau, céleri et persil sous l'eau froide pour enlever toute particule de terre.



Taillez grossièrement les légumes

- A l'aide d'un petit couteau ôtez la peau du gingembre. Coupez les tiges de citronnelle en fins tronçons ainsi que le gingembre.



Coupez la citronnelle et le gingembre

- Dans un faitout déposez les ailes de poulet et recouvrir à hauteur d'eau froide non salée.





Recouvrir les ailes d'eau froide non salée

- Amener à ébullition puis baisser le feu à frémissement.
- Les premières minutes écumez régulièrement avec une petite écumoire fine les impuretés qui vont se former à la surface.



Écumez à l'aide d'une écumoire fine les impuretés qui se forment à la surface du bouillon

- Ajoutez les légumes: persil, poireau, carottes, oignon, branche de céleri .



Versez les légumes

- Cuire à feu doux 1h30.
- Ne salez pas votre bouillon car en réduisant il va concentrer son goût et vous ne maîtriserez pas sa concentration en sel: vous salerez en toute fin de préparation lorsque vous le réchaufferez pour le servir.
- A la fin de la cuisson retirez à l'aide d'une pince les ailes de poulet du bouillon. Elles ne seront pas utilisées pour le restant de cette recette: vous pouvez récupérer la chair qui se détache d'ailleurs très facilement pour une autre utilisation ( en salade par exemple avec une mayonnaise, avocat et pamplemousse).





ôtez les ailes de poulet

- Passez le bouillon au travers d'un chinois pour le séparer des légumes qui n'ont plus d'utilité.



Filtrez le bouillon

- Reversez le dans une casserole et le réduire à feu vif d'un tiers de son volume. Ajoutez alors la citronnelle, les feuilles de combava et le gingembre et poursuivre la cuisson à feu doux 15 mn.



Remettre sur le feu avec les herbes thai

- Réservez dans un bol ( en conservant citronnelle, gingembre, combava) et mettez au frigo toute une nuit. Le lendemain vous verrez que tout le gras est remonté à la surface et vous pourrez alors l'enlever à l'aide d'une petite cuillère. Il reste alors le bouillon dégraissé qui a pris l'aspect d'une gelée.





le lendemain ôtez la graisse formée sur le dessus du bouillon devenu gélatineux

## Le jour même

Préparation des ravioles et des perles d'œufs:

Pour les perles d'œuf

- Fouettez 4 jaunes d'œuf avec sel, poivre et huile et versez le tout dans un sac zippé que vous fermerez non pas avec une machine sous vide ( vos jaunes liquides seraient aspirés par l'appareil) mais avec la méthode d'immersion suivante ( voir vidéo ci dessous) pour en chasser le maximum d'air. Cliquer [ici](#) pour plus d'explication sur la cuisine sous vide basse température.
- Chauffez la machine basse température pour 64° et

lorsque la température est atteinte plongez le sachet dans l'appareil et cuire 1 h.

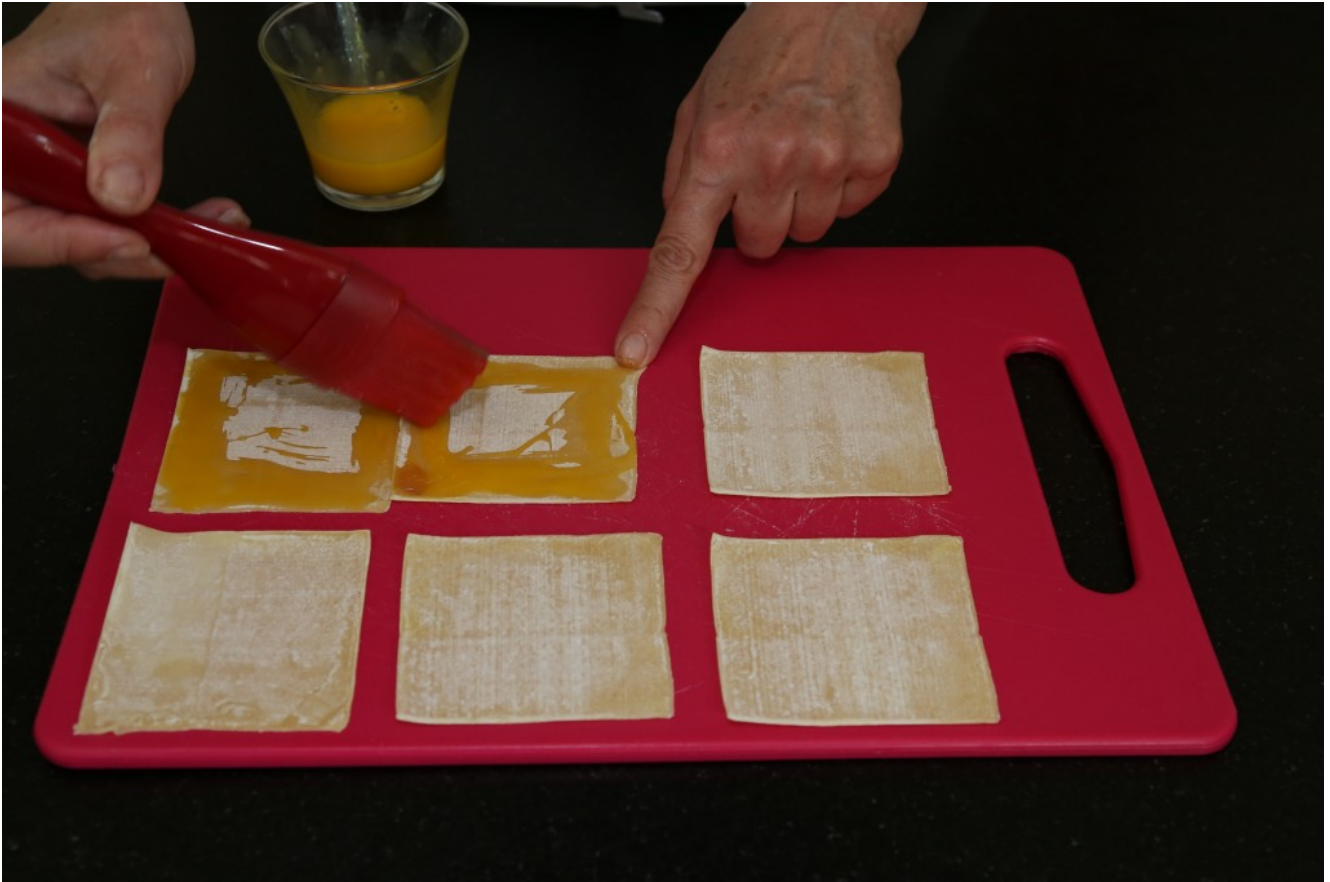


Plongez le sachet dans le bain marie chauffé par le thermoplongeur

Pour les ravioles

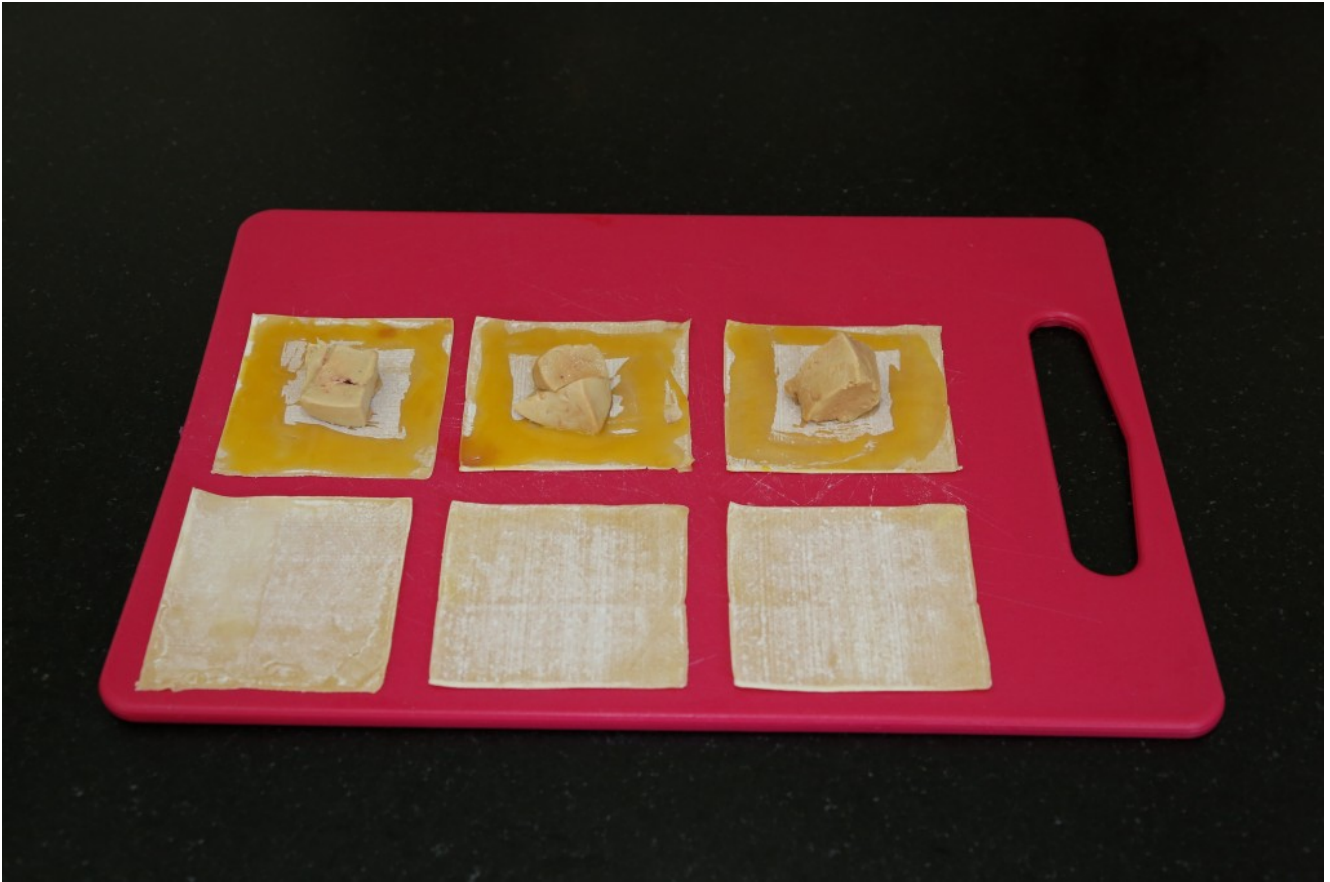
Pendant la cuisson des œufs préparez les ravioles:

- Coupez les tranches de foie gras en gros cubes. Vous utiliserez un gros cube par raviole.
- Dans un petit bol battez deux œufs.
- Déposez sur votre plan de travail les carrés de pâtes à raviole et badigeonnez les de jaune d'œuf sur le pourtour à l'aide du pinceau.



Badigeonnez le contour des ravioles

- Posez un cube de foie gras au centre de chaque raviole. Saupoudrez légèrement de sel et de poivre.



Déposez un cube de foie gras sur chaque raviole

- Recouvrir alors chaque carré par un deuxième carré de raviole et avec vos doigts tapoter pour commencer à souder en enlevant au maximum l'air à l'intérieur de la raviole.





Bien chasser l'air dans chaque raviole

- Afin de bien souder les deux feuilles de ravioles utilisez un petit emporte pièce rond ( utiliser le bord arrondi et non le côté coupant ) en appuyant légèrement sur la pâte. Vous ne devez pas couper mais juste bien coller les deux feuilles.

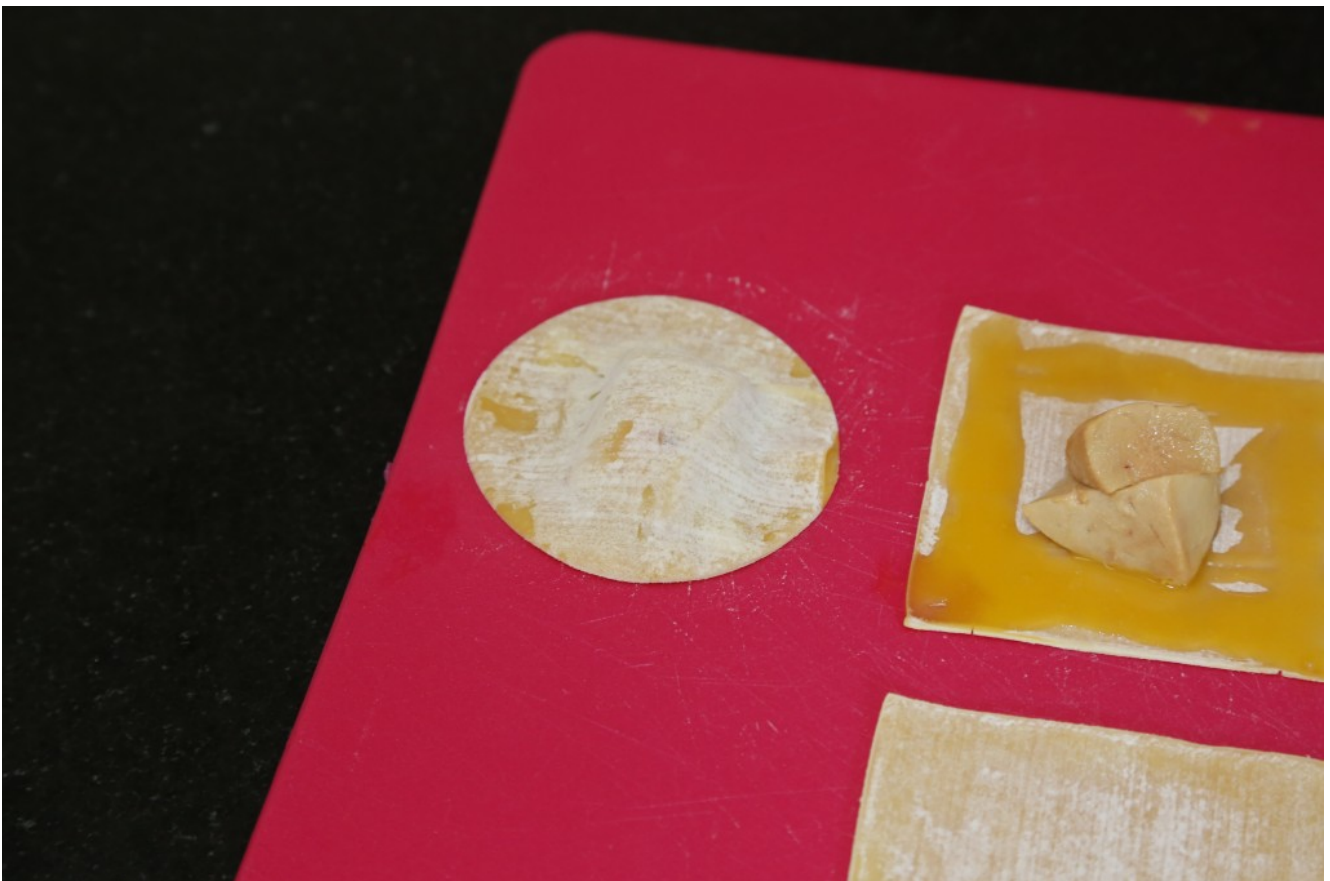


Collez les deux feuilles de raviole à l'aide du petit emporte pièce

- Prenez maintenant le plus grand des emportes pièces , déposez le sur la raviole et appuyer fermement pour la découper : votre raviole est prête.



Découpez la raviole avec le grand emporte pièce



Raviole terminée



- Réservez au frais sans que les ravioles se touchent. Vous pouvez les préparer une heure à l'avance mais farinez les bien en dessous et déposez les sur un feuille de papier anti adhésif ( papier cuisson..) pour qu'elles ne collent pas trop à leur support en attendant la cuisson.



Réservez les ravioles au frais sans qu'elles se touchent et farinez les bien!

Pour finir:

Taillez de nouveau un petit morceau de gingembre en tout petits dés: pelez le gingembre à l'aide d'un petit couteau puis le trancher en très fines lamelles ; couper chaque lamelle en très fins bâtonnets et émincer les bâtonnets en tout petits cubes (1 millimètre de côté tout au plus).



Tailler le gingembre en très fin petits dés

- Réchauffez le bouillon et passez le au travers d'un chinois pour en ôter la citronnelle, les feuilles de combava et le gingembre qui ont infusé toute la nuit.



Passez le bouillon préalablement réchauffé

- Rectifiez alors l'assaisonnement du bouillon avec sel et poivre et ajoutez le gingembre que vous avez coupé fraîchement en tout petits dés. Gardez au chaud .

**Dressage:**

- Quelques minutes avant de servir faire bouillir de l'eau salée ( 10 gr par litre) et cuire les ravioles ( 2 à 3 mn suffises).
- Retirer les à l'aide d'une écumoire.





Égouttez les ravioles

- Sortir le sachet de jaunes d'œuf de la machine basse température avec un torchon et à l'aide d'un ciseau coupez un petit coin du sachet afin de transformer ce dernier en poche à douille improvisée. Déposez dans chaque assiette des petites perles de jaune d'œuf.



Déposez dans chaque assiette des petites perles de jaune d'œuf

- Déposez trois ravioles par assiette .



3 ravioles par assiette

- Recouvrir d'une louche de bouillon chaud et décorez avec quelques feuilles de coriandre ou de persil..



Versez une louche de bouillon sur le tout et décorez avec des feuilles de coriandre

C'est prêt!

**Astuces:**

- N'utilisez que de la citronnelle fraîche et surtout pas en poudre.
  - Vous avez ici la recette du fond de volaille classique si vous n'y ajoutez pas la citronnelle, gingembre et combava. Faites le réduire de moitié au lieu d'un tiers et vous obtiendrez une gelée plus consistante que vous pourrez congeler en petites quantités: de cette manière vous aurez toujours un bon fond de volaille à la maison!
-

# Mon foie gras vanille basse température, salade betteraves et pommes, réduction de jus de betterave au vinaigre de framboise

Le foie gras est un produit fragile qui mérite une attention particulière. La cuisson basse température est faite pour lui : sa texture sera plus homogène , il rendra beaucoup moins de gras et ne sera jamais en sur-cuisson. De plus les épices associées à toute cuisson basse température exhaleront des arômes encore plus puissants.

Vous aimez le foie gras? Retrouvez toutes les recettes à base de foie gras en cliquant [ici](#).



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)



Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.



(C) Philippe Boulanger pour gourmandissimes.com / DR

mon foie gras vanille basse température, salade de betterave et pommes, réduction de jus de betterave vinaigré



(C) Philippe Boulanger pour gourmandissimes.com / DR



## Les ingrédients de Monsieur Foie Gras

### **Ingrédients ( pour 500 gr de foie gras):**

500 gr de foie gras frais en tranches de 2 cm d'épaisseur ( canard ou oie selon votre goût). Attention: adaptez toujours le poids du sel et du poivre en fonction du poids du foie en effectuant une règle de trois...Il faut 5 g de sel par 500 g de foie et 2 gr de poivre par 500 g de foie.

5 g de sel

2 g de poivre

une gousse de vanille

Dans cette terrine, l'avantage d'utiliser des tranches de foie gras plutôt que le foie entier , est que vous n'aurez pas à le dénervé!

### **Ingrédients pour la salade ( 4 personnes):**

- une pomme granny smith
- une grosse betterave ou deux petites: les betteraves doivent être cuites.
- jus de citron ( il va juste servir à ce que la pomme ne noircisse pas au contact de l'air)
- le zeste d'un citron vert râpé
- sel
- poivre
- tranches de pain de mie



Ingrédients

## Ingrédients pour la réduction:

- 1/2 litre de jus de betterave (environ 1 kilo de betteraves cuites qui passées à la centrifugeuse donneront le jus de betterave)
- 2 ou 3 c à s de vinaigre de framboise . Choisissez un vinaigre de qualité: il ne doit pas être transparent comme le vinaigre de vin rouge habituel mais il doit ressembler à un coulis très liquide donnant l'impression qu'il contient de la pulpe de fruit.



Ingrédients pour la réduction

## Matériel spécial:

Pour le foie gras

- une terrine
- pour le matériel de cuisson sous vide basse température:

Je vous conseille la marque Anova pour le choix de votre thermoplongeur mais vous pouvez en trouver également en cliquant sur la photo ci-dessous; pour plus de précision sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

NO  
PHOTO  
AVAILABLE

- une balance de précision qui pèse au gramme près.
- des gants jetables

Pour la salade

- un petit emport- pièce rond

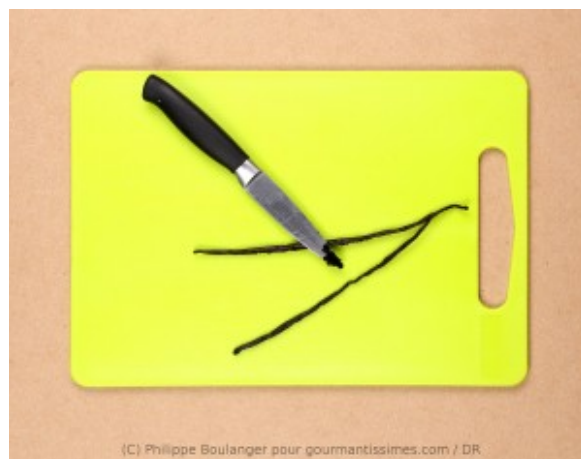
Pour la salade et la réduction:

- une centrifugeuse ( pour extrait le jus des betteraves)

à défaut de la centrifugeuse , un bon mixeur et une passoire fine ( idéalement un **chinois** ou un **chinois étamine**)

### **Préparation du foie gras:**

- pesez soigneusement votre sel et votre poivre au gramme près.Soyez bien rigoureux dans cette étape sinon le résultat sera trop ou pas assez salé....
- coupez la gousse de vanille en deux et à l'aide d'un petit couteau raclez les graines de vanille



gratter la gousse de vanille

- saupoudrer les tranches de foie de sel et de poivre

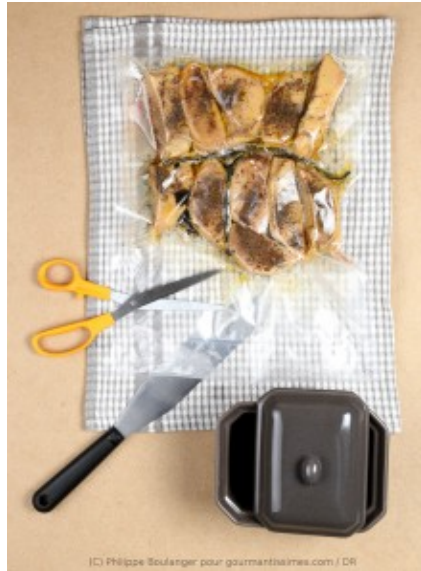


- déposer les tranches dans votre sachet ainsi que les grains de vanille et la gousse restante.
- soudez le avec la machine sous vide



sachet sous vide

- Pour la cuisson: cuire à l'aide de votre thermoplongeur au bain marie pendant 40 mn à 55 °.
- Sortez le sachet de l'eau et déposez le sur un torchon.
- Ouvrez le sachet ( attention au gras de cuisson très liquide) et à l'aide d'une spatule déposez une par une les tranches dans la terrine.



découpez le sachet

- enfiler alors vos gants et tasser les foie gras avec vos doigts. Recouvrez du gras restant dans le sachet ( au plus 1 cm). Mettez au frais .



tasser le foie en utilisant vos doigts protégés par un gant





recouvrez avec la graisse  
fondue restante

- vous pouvez le déguster dès le lendemain mais il est meilleur après 4 à 5 jours de maturation.



couper de  
belles  
tranches

### **Préparation de la salade:**

- couper en tranches fines ( 1 mm d'épaisseur) la pomme. Puis couper chaque tranche en fins bâtonnets de même épaisseur. Couper enfin les bâtonnets en petits cubes qui feront 1 mm sur 1 mm. Déposez les dans un bol avec un peu de jus de citron de façon à les enrober pour stopper l'oxydation des pommes. Si vous ne le faites pas

les petits cubes de pommes noirciront.



Coupez la pomme en petits dés

- procéder de même avec les deux betteraves : l'étape citron n'est pas nécessaire pour ces dernières.



Coupez les betteraves de la même façon

- mélanger alors les deux préparations ( pommes et betteraves ) avec le zeste d'un citron vert et une cuillère à soupe de vinaigre de framboise.



Mélangez les deux préparations et rajoutez le zeste d'un citron vert.

- saler.
- poivrer.
- réserver au frais.
- à l'aide d'un petit emporte-pièce découper des ronds dans les toasts.



Coupez le pain à l'aide d'un cercle

- toaster les tranches de pain de mie à la poêle.



Toastez les ronds de pain à la poêle

### **Préparation de la réduction:**

- si vous possédez une centrifugeuse utilisez la pour extraire le jus des betteraves: il faut environ 1/2 litre de jus (soit 5 dl ) . Donc parfois suivant la taille des betteraves il vous faudra peut-être 6 ou 7 betteraves...
- Si vous n'avez pas de centrifugeuse, mixez les betteraves très finement et passez les au chinois ( passoire très fine ) pour obtenir le jus; cette opération est plus facile si vos betteraves sont chaudes.
- Verser le jus obtenu dans une casserole et faire chauffer : il faut que le liquide réduise. Ajouter le vinaigre progressivement en goûtant au fur et à mesure: le gout du vinaigre de framboise ne doit pas effacer le gout de la betterave!  
Arrêtez la cuisson lors qu'il reste environ 1 dl dans la casserole.



Faire réduire le jus de betterave et le vinaigre de framboise



Le liquide restant doit être devenu un sirop

- pour faire une jolie décoration verser cette réduction dans une pipette ce sera plus facile pour dessiner les petits points de réduction. Utiliser par exemple la pipette de la marque « Lekué » très pratique pour la décoration.





pipette decomax « lekue »

### Dressage:

- passer le fond de la terrine et ses côtés à l'eau chaude pour ramollir un peu la graisse qui entoure le foie et renverser le sur un plat.
- remettez au froid 1/2 h ; vous pouvez alors le trancher.
- dans une assiette déposer d'un côté une tranche de foie et au milieu une cuillère de salade ( aidez-vous avec un emporte pièce)
- dessinez des petits points réguliers avec la réduction autour de la salade et recouvrez aussi les petits dômes de salade avec des gouttes de réduction.
- sur l'extrémités restante déposer trois petits toast de pain .



Autre idée de présentation...avec du foie gras poêlé

### Astuces:

- si vous ne consommez pas toute la terrine emballez-la dans un film plastique alimentaire pour que le foie ne s'oxyde pas au contact de l'air.
- vous pouvez dessiner les petits points de réduction 1 heure à l'avance et mettre les assiettes au frais en attendant d'y déposer le foie gras et la salade.
- lorsque vous travaillez la betteraves portez tablier et gants: elle contient un colorant naturel qui tache énormément !
- Adaptez toujours le poids du sel et du poivre en fonction du poids du foie en effectuant une règle de trois....Il faut 5 g de sel par 500 g de foie et 2 gr de poivre par 500 g de foie.Par exemple si votre foie fait 678 gr faire le calcul suivant:

sel:  $(678*5)/500= 6 \text{ gr } 78$  de sel ( on arrondit à 7 gr)

poivre:  $(678 *2)/500=2,71$  gr ( on arrondit à 3 gr)

- Suivant la qualité du foie ce dernier rendra plus ou moins de gras: parfois vous en aurez plus que d'autre...

### **Le saviez-vous?**

Deux régions de l'Hexagone , l'Alsace et le Sud-Ouest se disputent l'origine du foie gras, il faut noter qu'en réalité, elle remonte à l'antiquité dans des pays plutôt surprenants.

On trouve les premières informations sous l'ère de l'Égypte ancienne sur des fresques de tombes vieilles de 4 500 ans près de Saqqarah. Les Égyptiens gavaient plusieurs espèces d'oiseaux palmipèdes, dont des oies, à l'aide de granules de grains rôtis et humidifiés.

(source: <http://www.foiegrasavenue.fr/histoire.html>)