Foie gras laqué à la betterave, sauce raifort

Et une nouvelle recette de foie gras pour les fêtes! Cette semaine je vous présente une recette du chef Julien Dumas du restaurant Lucas Carton à Paris que j'ai un peu simplifiée. Ce foie gras laqué est un véritable délice si vous aimez l'association du sucré salé avec le foie gras.

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

Foie gras laqué à la betterave, sauce raifort

Difficulté: moyenne mais la réduction pour obtenir le laquage demande de l'attention. Suivez bien mes conseils et soyez bien concentré au moment de la cuisson!

Ingrédients (pour 6 personnes)

Ingrédients

- Un beau foie gras (un foie fait entre 480 et 600 g)
- Sel et poivre. Attention: adaptez toujours le poids du sel et du poivre en fonction du poids du foie en effectuant une règle de trois….Il faut 6 g de sel par 500 g de foie et 3 g de poivre par 500 g de foie.

1/Pour le pochage du foie gras:

- 2 kg de betterave rouge cuite
- 10 g de grains de coriandre
- 25 cl de vinaigre de vin vieux de bonne qualité
- 2 cuillerées à café de gingembre frais râpé

2/Pour la sauce:

- 125 g d’oignon blanc
- 150 g de crème liquide
- 3 à 4 cuillerées à café de raifort selon votre goût

3/Pour la garniture:

- 2 grosses betteraves cuites (si possible variez les couleurs en choisissant des variétés différentes; cela sera plus joli pour le dressage)
- des minis carottes: comptez 3 petites carottes par personne

Matériel:

- une centrifugeuse: la recette sera plus simple à

réaliser si vous en avez une. Toutefois si vous n’en possédez pas, mixez très finement les betteraves et passez la purée au chinois en pressant bien pour en extraire tout le jus
- un chinois
- une cuillère parisienne pour faire les boules de betteraves

Préparation:

1/Préparation du foie gras

- Tout d’abord déveinez votre foie gras. Pour bien comprendre les bons gestes regardez l’excellente vidéo de l’Atelier des chefs. **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.

- Pesez votre foie et calculez le poids de sel et de poivre nécessaire à son assaisonnement. Il faut 6 g de sel par 500 g de foie et 3 g de poivre par 500 g de foie, donc il faut effectuer une petite règle de trois pour avoir la bonne quantité. Assaisonnez votre foie avec le sel et le poivre sur toutes ses faces.

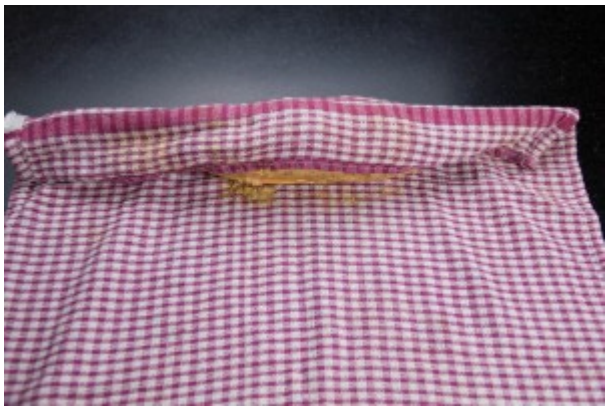
Salez et poivrez les foies

dénervés

- Assemblez le gros lobe et le petit lobe du foie gras ensemble.

Modelez les foies

- Puis posez les à l’extrémité d’un torchon très propre. Puis roulez le torchon de manière à former un petit boudin; ficelez les extrémités et réservez au frais.



Passons au jus de betterave et sa réduction:

Attention: la betterave contient un colorant assez puissant. Donc mettez un tablier et éventuellement des gants pour les manipuler et ne pas vous tacher.

- 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 fine) pour obtenir le jus; cette opération est plus facile si vos betteraves sont chaudes.

Extraire le jus des betteraves

- Râpez le gingembre (environ 2 cuillerées à café).

Râpez le gingembre

- Faites chauffer le jus de betteraves, le vinaigre, le gingembre et la coriandre. Portez l’ensemble à ébullition.

Portez le le jus de betterave à ébullition avec la coriandre et le gingembre

- Plongez le foie gras dans le jus de betterave porté à ébullition. Laissez l’ébullition reprendre puis coupez le feu. Couvrir et laissez le foie dans le jus jusqu’à refroidissement (température ambiante).

Déposez le foie dans la casserole

- Sortez alors le foie gras de son bain et déroulez délicatement le torchon. Posez le foie sur l’extrémité d’un film alimentaire puis roulez le de manière à former un petit boudin bien serré. Ficelez les extrémités. Réservez au frais pendant 4 heures (le foie gras doit redevenir ferme).

- Filtrez le jus de cuisson et versez le dans une casserole. Chauffez-le de manière à le faire réduire au 3/4 (pour obtenir donc 1/4 du volume initial). Réduire doucement en surveillant constamment. Il doit rester environ 10 à 15 cl d'un liquide un peu sirupeux. Goûtez souvent et faites régulièrement un test en versant une goutte sur une surface froide : quand elle ne s'étale plus, c'est prêt. L'erreur à ne pas commettre: une préparation très chaude étant beaucoup plus liquide que lorsqu'elle est froide ou à température ambiante, on a tendance à continuer la cuisson: on fait alors un caramel qui peut être assez amer.

Faire réduire le jus de betterave

- Versez la réduction dans un plat; laissez la refroidir. Posez le foie gras refroidi dedans. A l'aide d'une cuillère versez la réduction sirupeuse sur le foie gras. Renouvelez l'opération plusieurs fois à quelques minutes d'intervalle et réservez au frais.

Laquez le foie gras avec la réduction

2/Pour la sauce:

- Épluchez et émincez finement l’oignon.

Émincez l’oignon très finement

- Faire revenir l’oignon avec un peu de beurre. Les oignons doivent être fondants.

Faire suer l »oignon dans un peu de beurre

- Versez alors la crème et le raifort. Chauffez à feu doux quelques minutes. Coupez le feu et laissez infuser 15 mn.

Ajoutez la crème fraîche et le raifort

- Mixez la sauce à l’aide d’un mixeur plongeant.

Mixez le tout finement

3/Pour la garniture:

- Détaillez les betteraves en petites boules à l’aide d’une cuillère parisienne. Réservez.

Faire des billes de betterave

- Épluchez les carottes.

Épluchez les carottes

- Faire fondre une belle noix de beurre dans une poêle. Versez les carottes et mouillez à hauteur. Les carottes doivent cuire doucement. Pour cela nous allons fabriquer un couvercle en papier cuisson pour éviter une évaporation trop rapide.

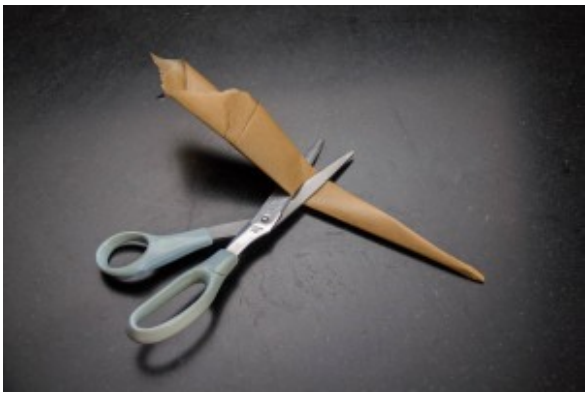
Faire revenir un petit morceau de beurre

- Pour fabriquer ce petit couvercle, commencez par plier en quatre une feuille de papier cuisson (environ 30 cm sur 30 cm).

Plier en quatre une feuille de papier cuisson

- Puis plier la dans sa diagonale et ce plusieurs fois de suite.

- Il reste deux découpes à faire: coupez d’abord la pointe (juste le bout , environ 2 mm). Puis coupez la grande extrémité: la distance ente la pointe et cette dernière découpe doit être égale au rayon de votre poêle.



Coupez alors l’extrémité de la feuille

- Dépliez alors la feuille: vous avez maintenant un couvercle parfaitement adapté à la taille de votre poêle.

Et dépliez la

- Il ne reste plus qu’à la poser sur les carottes qui vont cuire à feu doux. Elle est juste à la bonne taille de votre casserole! Les carottes doivent garder un petit côté croquant. Lorsqu’elles sont cuites réservez les.

Déposez la feuille sur vos carottes.

Dressage:

Je vous conseille de réchauffer très légèrement pour les amener à température ambiante les betteraves, les carottes et la sauce au raifort.

- Commencez par déposer une cuillère de sauce au raifort su l'assiette et de l'étirer avec le dos de la cuillère.

Déposez une cuillère de sauce

- Puis placez deux tranches de foie gras.

Puis déposez deux tranches de foie gras

- Complétez avec la garniture.

Rajoutez la garniture

- Puis laquez les billes de betterave avec le reste de la réduction.

Puis un peu de réduction de betterave sur les billes de betterave

- Vous pouvez compléter le dressage avec quelques feuilles de pousses de shiso et servir quelques toasts en accompagnement.

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

L’atelier Foie Gras du 15 décembre 2014 s’est rempli beaucoup plus vite que prévu: il est complet. Si vous désirez participer au prochain atelier Foie Gras cliquer **ici**. L’atelier se déroule à Waterloo (Belgique).