

Foie gras au vin rouge et épices fruitées

Une idée de foie gras pour les fêtes qui seront vite là ou juste pour se faire plaisir! On change un peu en le faisant pocher basse température avec des épices et du vin rouge... Pas besoin de matériel spécifique basse température pour cette cuisson! Vous n'aurez besoin que d'un petit thermomètre de cuisson pour surveiller la température de cuisson et bien sûr d'une terrine. Vous allez vous régaler avec un beau foie gras marbré et superbement parfumé...

Cette terrine se prépare 5 jours à l'avance, le temps de laisser le foie gras murer au frais après cuisson.

Vous aimez le foie gras et vous désirez d'autres recettes? **Toutes les autres recettes de foie gras** (entrées et plats): cliquez **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.



Foie gras au vin rouge et épices fruitées

Ingrédients pour une terrine de Foie gras au vin rouge et épices fruitées

- deux foies gras de canard ou d'oie d'environ 450 g: les foies vont légèrement réduire à la cuisson et donc il en rentrera deux dans une terrine de 0.6 l
- 2 litres de vin rouge
- 2 étoiles de badiane
- un bâton de cannelle
- le jus de 2 oranges et leur zeste
- une cuillerée à café de poivre Sichuan ou Timut

- sel et poivre pour le foie: 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: comptez 12 à 14 grammes de sel par kilo de foie

poivre: comptez 3 grammes de poivre par kilo de foie

Matériel

- un thermomètre de cuisson: vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



Cuites À La Perfection – Minuteur Intégré – Boitier Aimanté – Compatible Four – Poignée 100 % Silicone – Pile LR3 fournie

- une terrine de 0.6 l. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



Revol 641229 Terrine avec Couvercle + Presse Porcelaine Blanc
17 x 12 x 10 cm

Préparation

- Sortez les foies deux heures à l'avance du frigo: ils doivent être à température ambiante pour les déveiner. **C'est un détail important** car sinon le foie sera trop dur et cassant: il doit avoir la texture d'une pâte à modeler pour le dénervé facilement. Séparez les deux lobes et ôtez sur chacun d'eux la veine principale.



Séparez les deux lobes et ôtez sur chacun d'eux la veine principale

- Zestez les oranges au dessus de la casserole dans laquelle vous avez versé le vin rouge.



Zestez les oranges au dessus de la casserole contenant le vin rouge

- Pressez les oranges et ajoutez le jus au vin rouge ainsi que les épices.



Pressez les oranges et ajoutez le jus au vin rouge ainsi que les épices

- Portez à ébullition. Coupez le feu et filmez avec du film alimentaire ou couvrez la casserole avec un couvercle pour éviter l'évaporation. Laissez infuser 15 mn.



Filmez et laissez retomber en température.

- Enlevez le film alimentaire et reportez le vin à ébullition. Plongez le foie dans le vin et baissez le feu à feu très doux: la température doit être de 65° minimum et de 75 degré maximum , d'où l'intérêt de surveiller la température avec le thermomètre. Laissez pocher pendant 12 mn puis arrêtez la cuisson.



Laissez pocher pendant 12 mn

- Laissez retomber à température ambiante. Égouttez les foies, salez et poivrez et placez-les dans une terrine . Versez un peu de vin de cuisson dessus.



Égouttez le foie et placez-le dans une terrine

- Si vous n'avez pas de plaque en céramique (généralement vendue avec les terrines) coupez un bout de carton à la dimension du dessus de la terrine. Enveloppez-le avec du film alimentaire et placez-le au dessus du foie.



Placez votre carton au-dessus du foie

- Puis placez un poids par dessus; cela permet de compresser un peu le foie pour faire remonter la graisse à la surface. Versez la graisse qui ressort dans un petit bol: il faut laisser un peu de graisse dans la terrine. Surtout ne jetez pas la graisse du foie mais filtrez-la et gardez-la au frais: c'est délicieux pour faire revenir des pommes de terre!



Puis placez un poids par dessus

- Placez la terrine au frais. Laissez maturer 5 jours au frais. Puis dégustez avec un bon pain et un peu de confiture d'oignons et de figes par exemple.



Foie gras au vin rouge et épices fruitées

Terrine de foie gras maison aux marrons et au cognac

Cette année je vous propose une Terrine de foie gras aux marrons et au cognac: la douceur du marron se marie particulièrement bien au foie gras mariné au cognac. C'est délicieux! Servez le avec une belle tranche de brioche toastée... un pur plaisir.

Je cuis le foie basse température (mais pas sous vide) au bain marie, au four à 70°. Donc pas besoin de matériel spécial pour

cette recette basse température.

La terrine de foie gras traditionnelle de Noël est un plat qui contrairement à ce que beaucoup d'entre vous pourrait croire, est vraiment très facile à réaliser. Donc retrouvez vos manches et préparez le vous même: le prix de votre terrine sera au moins 4 à 6 fois moins chère que celle de votre traiteur et bien meilleure.

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.



Terrine de foie gras maison aux marrons et au cognac

Ingrédients pour une Terrine de foie gras maison aux marrons et au cognac:

- un foie gras de 500 grammes minimum, canard ou oie au choix
- 15 cl de cognac
- sel: compter 12 à 14 grammes de sel par kilo de foie
- poivre: comptez 6 grammes de poivre par kilo de foie
- 250 gr de marrons cuits (vous en trouverez facilement en grande surface en cette saison, généralement présentés sous vide)
- 2 petits marrons glacés ou un gros. Vous pouvez utiliser des brisures qui coûtent moins chères.

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 utilisez une petite balance de précision qui pèse au gramme près.

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:

Commencez par réaliser votre préparation aux marrons.

- Détaillez vos marrons naturels en petits morceaux. Réservez les car vous allez les mixer. Détaillez également les marrons glacés en petits morceaux et ne les mélangez pas aux précédents car vous ne les mixerez pas!



Détaillez vos marrons en

petits morceaux

- Mixez les marrons **natures**. Puis ajoutez au mélange **les brisures de marrons glacés** que vous avez réservés.



Mixez les marrons

- Placez ce mélange **sur le bord** d'une feuille de film alimentaire. Ne mettez pas le mélange au milieu de la feuille: vous aurez du mal à rouler le tout.



Placez ce mélange sur le bord d'une feuille de film alimentaire

- Roulez le tout pour former un petit boudin qui aura la longueur de votre terrine. Placez ce boudin de marron au congélateur.



Former un petit boudin



Le boudin doit avoir la longueur de la terrine

Maintenant on passe à la préparation du foie gras.

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 dénervé. Ils sont d'ailleurs reliés entre eux par une petite lanière veineuse. Je pars toujours de celle ci pour mon dénervage.

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 dénervé votre foie gras. Contrairement au chef je rajoute toujours un alcool à mon foie, il en est beaucoup plus goûteux!

- N'oubliez pas de peser la bonne quantité de sel et de poivre et saupoudrez cet assaisonnement sur les deux côtés du foie.



Assaisonnez les deux côtés du foie

- Remplissez la terrine à moitié en plaçant les beaux morceaux dans le fond (qui deviendra le dessus lors du démoulage).



Remplissez la terrine en plaçant les beaux morceaux

dans le fond

- Puis sortez le boudin de marron du congélateur et placez le sur le foie.



Positionnez le boudin de marrons

- Recouvrez des autres morceaux de foie.



Recouvrez des autres morceaux de foie

- 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.

- 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.

- Sortez le foie du frigo une demi heure avant de le cuire.
- Préchauffez votre four à 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 70° 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 la terrine sera 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. Si il a rendu un peu trop de graisse ôtez en une partie: la graisse doit affleurer le foie et le bord intérieur de la terrine. Vous pouvez vous servir de la graisse en trop pour cuire des pommes de terre. Laissez le refroidir jusqu'à ce qu'il soit revenu à température ambiante et mettez-le au frais pour 4 à 5 jours.



A la sortie du four

- Au bout de ce temps sortez votre foie du frigo. 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. Remettez au frais une demi heure.
- 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.



Terrine de foie gras maison
aux marrons et au cognac



Terrine de foie gras maison
aux marrons et cognac

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!

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 dénevés

- 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 cuillérées 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).

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 retrouvez 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°. Donc 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!