

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°. 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!