



Foie Gras

Durée du high : 60 min

Pour 4 Accros

Level : 



2 Lobe de foie gras de canard Frais
20 gr Sel
1 Pain d'épices
3 Oignon
5 gr Sucre

10 gr Poivre
4 C.a.s Cognac
4 C.a.s Porto
15 cl Vinaigre balsamique



- I Couper le lobe de foie gras en deux dans le sens de la longueur le deveiner si nécessaire. Dans une assiette assaisonner le foie avec le sel et le poivre des deux côtés, ajouter le cognac et le porto et réserver au frais pendant douze heures.
 - II Une fois le foie gras mariné formé des rouleaux à l'aide de papier film (veiller à bien les serrer afin que l'eau ne rentre pas à l'intérieur durant la cuisson). Cuire votre foie gras dans une eau à 75°C pendant 30 min (si possible utiliser un thermomètre pour avoir une cuisson plus précise).
 - III Une fois cuit les déposer dans une eau glacée jusqu'à complet refroidissement.
 - IV Éplucher les oignons et les émincer finement, dans une casserole à feu doux ajouter un peu d'huile blanche et faire suer les oignons. Une fois les oignons translucides ajouter le sucre et du sel et laisser compoter 1 minute. Enfin ajouter le vinaigre balsamique et laisser compoté jusqu'à l'évaporation totale du vinaigre.
- FINISH HIM Tailler le pain d'épices en tranche puis le retailler en diagonale, ajouter sur une des tranches la compoter d'oignon. Avec un couteau chaud tailler le foie gras en fines tranches et les déposer sur le pain d'épices, finir par un peu de fleur de sel . Déguster.



La technique de gavage date du XXVe siècle av. J.-C., quand les Égyptiens de l'Antiquité ont commencé à gaver les oiseaux pour les engraisser, la consommation de foie gras proprement dit a été signalée pour la première fois dans la Rome antique. Aujourd'hui la France est de loin le plus grand pays producteur et consommateur de foie gras, suivie par le reste de l'Europe, les États-Unis et la Chine.