



Foie Gras au Naturel



Temps de préparation : 30 mn
Temps de cuisson : 45 mn
Temps Total : 6 à 7 jours

Difficulté : Facile

Budget : Moyen

Préambule :

Tout d'abord, prenons un instant pour parler du foie gras.

Désormais, on trouve toute l'année du foie gras dans les magasins, et en général, la qualité y est assez homogène. Privilégiez la qualité « Extra » avec des foies gras pesant entre 450 et 550 gr d'origine française (j'attends par là des canards nés, élevés et gavés en France). Dans la mesure du possible, je vous recommande de prendre des foies gras éveinés (qui donnent un résultat final très satisfaisant dans cette recette) et qui vous évitent l'éveinage qui nécessite une technique particulière.

Bien sûr, vous pouvez aussi acheter un foie gras directement auprès d'un producteur, mais là je recommande de ne le faire que si vous connaissez bien le producteur ou d'avoir la connaissance nécessaire pour bien le choisir.

Pour finir, sachez qu'on compte 40 à 50 gr de foie gras par personne. Cette recette génère moins de 10% de perte. Avec un foie gras de 500 gr, vous pourrez ainsi prévoir 8 à 12 personnes.

Ingrédients :

- > foie gras de canard cru entier éveiné (quantité selon votre besoin)
- > sel : 12 gr/kg
- > poivre fraîchement moulu : 2 gr/kg
- > sucre : 5 gr/kg
- > piment d'Espelette : 1 gr/kg
- > gros sel

Remarque importante : il faut respecter scrupuleusement les proportions d'assaisonnement ci-dessus. C'est ce qui permettra d'obtenir un foie gras parfaitement assaisonné.

Matériels particuliers :

- > Sonde de cuisson
- > Balance de précision au dixième de gramme près
- > un fil à découper

Préparation :

Découper grossièrement le(s) foie(s) gras et mettre les morceaux dans un récipient, couvrir d'eau et ajouter 2 grosses cuillères à soupe de gros sel. Placer le récipient au frigo 6h à 12h. Cette opération va dégorger le foie gras et l'eau va se charger du sang présent dans le foie gras. Ne pas hésiter à renouveler l'opération si l'eau devient trop chargée en sang.

Egoutter et éponger le foie gras à l'aide d'un papier absorbant. Peser votre foie gras seulement à ce moment-là afin de pouvoir déterminer avec exactitude les proportions de l'assaisonnement. Dans un cul de poule, déposer le foie gras et assaisonner le de façon homogène et remettre au frigo pendant 3h. Ne soyez pas étonné, visuellement vous aurez l'impression que vous assaisonnez beaucoup votre foie gras, c'est normal et soyez sans crainte le résultat final sera parfait.

Bruno Passion Cuisine

Site : www.brunopassioncuisine.fr

E-mail : brunopassioncuisine@free.fr



Dérouler une feuille de film alimentaire (elle doit dépasser largement de part et d'autre du foie gras). Poser le foie gras au centre et lui donner la forme la plus homogène possible en donnant déjà la forme d'un boudin. Rabattre le film et rouler le foie gras à l'aide de la paume des mains comme si on voulait faire un boudin de pâte à modeler et prenant soin de bien serrer les extrémités du boudin ainsi formé. L'objectif de cette étape est d'obtenir un boudin bien rond et uniforme, sans air au milieu des morceaux. Il faut prendre son temps et travailler le foie toujours avec délicatesse. Tenir fermement les deux extrémités du film au niveau des bords du foie gras et rouler le boudin sur lui-même de nombreuses fois. Cela va naturellement resserrer le foie gras. Cela va aussi faire en sorte que les bouts du film alimentaire forment une grosse "ficelle" (photo 1). Avec les extrémités du film et cette « ficelle » ainsi formée, faire un nœud bien serré au plus près du foie gras (photo 2). Piquer à de nombreux endroits le boudin ainsi obtenu à l'aide d'une grosse aiguille (attention de ne pas déchirer le film). L'objectif de l'opération est ici de permettre au gras qui va se former (normalement le moins possible) de s'échapper lors de la cuisson. Couper le surplus de film qui dépasse des nœuds (photo 3).

Découper une nouvelle feuille de film alimentaire et renouveler l'opération en roulant la feuille et en liant au bout comme précédemment, piquer à nouveau ce boudin.

Renouveler l'opération encore 2 fois mais cette fois-ci sans piquer le boudin.

Au final on doit obtenir un boudin bien rond et très compact enveloppé dans 4 films dont les 2 premiers auront été piqués à l'aide d'une grosse aiguille.

Préchauffer une casserole d'eau à 57°C et y plonger le foie gras. Surveiller la T° de l'eau à l'aide de la sonde de façon à avoir une T° constante de 57°C (attention de ne pas piquer le boudin avec la sonde). Garder toujours à portée de main des glaçons de façon à refroidir l'eau rapidement si vous voyez que la T° monte de trop. Il est important de ne pas monter au-delà de 57,5°C car sinon cela va favoriser la formation de gras. Maintenir ainsi la T° pendant environ 45 mn de façon à cuire le foie gras à cœur. Oter la casserole du feu et laisser refroidir à T° ambiante puis placer le tout au frigo pendant 6h de façon à permettre au foie gras de totalement figer sans se déformer. Sortir le foie gras de l'eau et placer le tel quel (sans enlever les films alimentaires) au frigo pendant 5 à 6 jours, cela va favoriser sa maturation et l'équilibre de l'assaisonnement.

6h avant de servir, ôter délicatement les différentes couches de film alimentaire pour débarrasser le foie gras. Le poser dans un plat, le couvrir d'un film alimentaire et le laisser ainsi au frais jusqu'au moment de servir. Il est important de respecter cette étape car le foie a besoin de "respirer" avant la dégustation.

Sortir le foie gras du frigo 15 minutes avant de le servir pour faciliter sa découpe.

Astuces :

- Pour déguster votre foie gras, je vous propose de vous procurer du Cubèbe. Cette baie aromatique (ce n'est pas un poivre) s'harmonisera parfaitement avec votre foie gras.
- A défaut de fil à découper, coupez votre foie gras à l'aide d'une lame de couteau la plus fine possible, parfaitement aiguisée et plongée préalablement dans de l'eau très chaude.
- Le foie gras lorsqu'il est sorti de son emballage de cuisson peut rester 24h à 48h au frigo sans perdre sa saveur il va simplement légèrement s'oxyder et sa couleur va légèrement changer. Ne le conservez pas au-delà de 48h.
- Lorsque vous enlever le film alimentaire autour du foie gras, n'hésitez pas à récupérer le gras qui se sera formé et l'utiliser pour faire dorer des pommes de terre par exemple.