

Foie gras maison V2 : « dédiabolisation » En papillote, au bain marie au four, à la vapeur

www.sensoussi.com

ce sont « des » méthodes

Pour un foie gras frais de 500 g environ

- 5 à 6 g de sel environ (une cuillère à café environ)
- poivre fraîchement moulu
- quatre épices ou paprika, laurier (pas indispensable)
- 1 càc de cognac ou Montbazillac (pas indispensable), 1càc de grenadine 0% (inspiration mais grand succès)



1- Température : température ambiante

Le sortir du réfrigérateur au moins 1 heure avant de commencer à le préparer au moins.

S'il est congelé (certitude qu'il est frais) le laisser décongeler doucement et de la même manière attendre qu'il soit à température ambiante



Le foie est moins lisse

2- « Dénerver »

Ecarter les lobes du foie et délicatement avec un petit couteau bien aiguisé, retirer les veines (ne pas y passer des heures) en commençant par le centre (le plus gros tronçon et tirant doucement)
Cependant, il est beaucoup moins présentable après cette étape (peu importe), vous le reconstituerez !

Si après cette étape il y a trop de sang, le faire tremper une heure dans de l'eau salée.



Autre foie, la préparation assaisonnement est mélangée à l'avance, le sel fond un peu !



3- Assaisonnement

- bien sécher le foie s'il a trempé avec un essuie-tout ou un torchon,
- préparer le mélange sel/poivre et paprika (dans mon cas) : **je mets souvent les sel et poivre au pifomètre !**
- le jeter dans un plat,
- bien rouler les morceaux de foie dans cet assaisonnement.



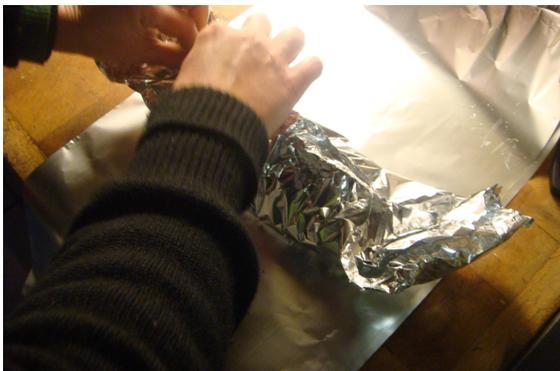
Certains laisseront le foie mariner pendant une nuit dans un cellophane.

4- Cuisson

4.1 En papier aluminium : papillote



- préparer 4 grandes feuilles d'aluminium
- préchauffer le four à 270°C, position haute
- placer le foie reconstitué sur deux feuilles, verser le reste de la préparation, fermer au mieux, de telle manière que la graisse fondue ne - fuit pas, placer cette papillote dans l'autre sens dans les deux autres feuilles et former une nouvelle papillote. Le foie est ici bien serré.





Placer au four pendant 5 à 6 minutes, vérifier la cuisson en jetant un œil et ajouter 1 à 2 minutes maximum selon le poids du foie.

Maintenir ainsi bien fermé, placer au réfrigérateur pendant 24 à 48 heures avant de manger. Les éventuelles veines restantes s'enlèveront à la coupe des tranches de foie.





Ici j'ai choisi des le faire refroidir en petits pots





4.2 en terrine en porcelaine avec couvercle pour la cuisson

- soit 35 minutes à 120°C au bain marie, 3 cm d'eau dans un grand plat à four, four préchauffé, placer la ou les terrines dans l'eau bouillante

Placer en sortie de cuisson un poids lourd (une seconde terrine par ex) sur le dessus, afin que la graisse fondue reste bien sur le pourtour du foie)

4.3 à la vapeur



Préparer le cellophane (spécial micro-ondes si possible)



Envelopper le foie imbibé dans le cellophane, l'eau bout



Le poser dans la cocotte, mettre le minuteur sur 15 minutes, pour jeter un œil, puis selon les goûts (gras cuit ou fondant, bien adapter la cuisson avec l'expérience....18 minutes (pour 500g dans ce cas, fondant)



Le poser, sans se brûler dans un récipient adapté
Placer un poids en écrasant doucement pour vider l'excès de graisse des interstices. J'utilise un bocal rempli d'eau.
Conserver cette graisse. Laisser l'ensemble à température ambiante ?
½ h à 1 h plus tard, placer au réfrigérateur, puis enlever le poids et verser la graisse sur le dessus (selon les goûts), mettre au réfrigérateur.

A manger le lendemain

Le résultat se conserve 10 jours au réfrigérateur

