



Foie gras au micro-onde

Ingrédients

un foie gras cru et dénervé
6g sel fin
2g de poivre
2g de sucre en poudre
1 pincée de Piment d'Espelette

Mélanger le sel, le sucre, le poivre et le piment.

Frotter le foie gras avec cette préparation.

Le déposer dans un plat allant au four micro-ondes.

L'enfourner.

Le faire cuire 1 minute 50, puissance : 800W.

Déposer ensuite le foie dans 2 petites marmites. Couvrir.

Mettre au réfrigérateur pendant au moins 12 heures.