

Foie gras maison : « dédiabolisation »

www.sensoussi.com

« c » une méthode

Pour un foie gras frais de 500 g environ

- 6 g de sel environ (une cuillère à café environ)
- poivre fraîchement moulu
- quatre épices, paprika, laurier (pas indispensable)
- 1 càc de cognac ou Montbazillac (pas indispensable)



1- Température : température ambiante

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



3- Assaisonnement

- bien sécher le foie s'il a trempé
- 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

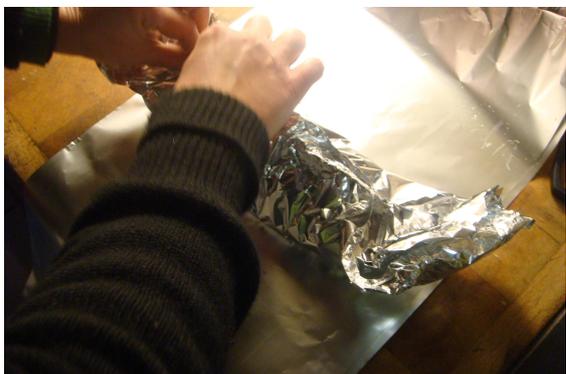
4- Cuisson

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)