

Le Foie Gras

Lorsque derrière le nom « foie gras » rien n'est stipulé, il s'agit de foie gras d'oie, le nom « canard » doit obligatoirement figurer s'il s'agit de foie gras de canard.

Il est obtenu par gavage de l'animal, plusieurs fois par jour, avec du maïs au cours des deux dernières semaines avant l'abattage.

La technique du gavage existe depuis l'antiquité, les Egyptiens furent les premiers à la pratiquer après avoir observé que pour se prémunir du froid et de la migration les palmipèdes ingurgitaient une grande quantité de figues.

Nous allons traiter uniquement le foie gras de canard, il doit peser environ 500 grammes, il doit être clair, ambré, plus ou moins rosé et être souple au toucher, éviter les foies ayant des hématomes et sanguinolents, être le plus frais possible car la durée influe sur la fonte à la cuisson, de même la taille, plus un foie est gros plus il a tendance à fondre à la cuisson.

La partie la plus délicate, avec la cuisson, est l'éveinage du foie, souvent appelée à tort « dénervé », pour ce faire il faut que le foie ne soit pas trop froid, le sortir une heure ou deux du réfrigérateur avant de le travailler

Plusieurs méthodes de cuisson existent pour le servir froid en tranches avec des toasts, pain grillé ou autres, il peut être juste assaisonné de sel (15 g au kilo) et poivre et d'une pincée de sucre, ou additionné de Porto, Madère, Xeres, Cognac, Armagnac etc., ou vin moelleux, Sauternes, Layon, Monbazillac, Muscat etc. et d'éventuelles épices.

Il est possible de pocher le foie en ballotine dans un bouillon, de le cuire à la vapeur, de le stériliser pour une longue conservation, il peut être fumé et même consommé cru sur du pain grillé ou cuit par le froid, congélation.

Voici des méthodes de cuisson, bien expliquées, prises sur le site de cuisine-facile.com :

<http://www.cuisine-facile.com/materiel.php?id=19>

1^{ère} méthode : Préchauffez votre four à 150°C, mettez-y un plat pouvant contenir la terrine, et versez-y de l'eau bien chaude jusqu'à mi-hauteur, quand la température de l'eau atteint 70°C posez-y la terrine.

Le foie doit cuire pendant 50 minutes environ à 70°C, à découvert, surveillez attentivement la terrine :

- Si la température monte trop ajoutez un demi-verre d'eau froide
- Si elle descend trop augmentez un peu la température du four et versez un peu d'eau bouillante dans la terrine (il est bon d'avoir une petite casserole d'eau sur le feu à portée de main pendant toute la cuisson).

2^{ème} méthode : Préchauffez votre four à 100°C, sans chaleur tournante (la cuisson est trop lente et le foie fond) ou alors en mixte, mettez-y un plat contenant la terrine, et versez dedans de l'eau bouillante jusqu'à mi-hauteur au minimum.

Insérez un thermomètre au milieu du foie qui doit cuire jusqu'à ce que sa température centrale atteigne 65°C si vous l'aimez un peu rosé, 70°C si vous l'aimez un peu plus cuit. Le sortir dès qu'elle est atteinte.

Cette méthode assez simple n'est pas tributaire du poids, de la température initiale du foie ou encore des performances de votre four...

Pour ces 2 méthodes, la présence du couvercle sur la terrine n'est pas indispensable, ça ne change pas grand chose de toutes façons.

3^{ème} méthode: Attention, il est **impératif** avec cette méthode que le foie soit revenu à température ambiante avant de passer au four. Si ce n'est pas encore le cas, pensez donc bien à le laisser en attente deux bonnes heures au moins sur un coin de table.

Préchauffez votre four à 090°C (194°F), sans chaleur tournante, et enfournez vos morceaux de foie pour 25 minutes de cuisson, sans retirer le film étirable "cuisson" du dessus du plat.

Le foie gras en terrine peut être composé avec d'autres éléments posés au milieu de la terrine, figues confites, écrevisses, ris de veau etc., ils doivent être cuits séparément.

Crème brûlée au foie gras

Pour 100g de foie cru

2 jaunes d'œuf, 10 cl crème fleurette, 10 cl de lait, sel et poivre

Couper quelques dés de foie gras crus que l'ont posera dans les moules à crème brûlée,

Réduire en purée le reste de foie, ajouter les autres ingrédients, bien mélanger à l'aide d'un mixer ou autre, assaisonner et mettre à cuire au four à 95/ 100 ° de 15 à 30 mn, selon la taille des ramequins, parsemé légèrement de chapelure de pain d'épices à la sortie du four, laisser refroidir, au moment de servir caraméliser le dessus de la crème en passant sous la grille du four bien rouge, ou brûler au fer ou au chalumeau.

Pressé de foie gras

Après les avoir dénervé passer les morceaux de foie assaisonnés à la poêle, les égoutter, lorsqu'il sont un peu refroidi, faire un « boudin » de la taille souhaitée dans du film alimentaire et papier d'aluminium au dessus.

Laisser refroidir, trancher au moment de servir.