

Foie gras du Sud-Ouest mi-cuit au vin rouge



Temps total:
plus de 2 heures

Cuisson : 35 minutes
Macération : 4 heures

Réfrigération : 24 heures

Difficulté: Moyenne

Ingrédients pour 6 personnes

1,2 litre de vin rouge de Bordeaux

- 100 g de sucre
- 1 foie gras de 500 à 600 g
- 5 g de sel
- 5 g de poivre
- 2 g de sucre
- 5 g de 4 épices
- 3 g de macis en poudre ou cannelle
- 5 ml de cognac

Progression

1. Sortir le foie gras de canard du froid et le laisser reprendre la température ambiante une demi-journée.
2. Mettre le vin rouge dans une casserole avec une cuillère à café de sucre et laisser évaporer jusqu'à obtention de 100 ml de liquide.
3. Préparer le mélange des épices pour assaisonner le foie gras composé du sel, poivre, sucre, 4 épices et macis. Utiliser 20 g de ce mélange par kilo de foie.
4. A l'aide du manche d'une cuillère, dénervé délicatement le foie en le manipulant un minimum pour éviter qu'il rende trop de gras à la cuisson.
5. Répartir le mélange d'épices sur toute la surface du foie et macérer avec le cognac et le vin rouge. Laisser macérer environ 4 heures.
6. Au bout de ce temps, ranger le foie gras dans une terrine allant au four réglé à 175° C. Enfourner durant 35 minutes en l'ayant couvert.
7. Une fois la cuisson terminée, placer au froid durant 24 heures. Déguster ce foie accompagné de pain de campagne grillé.

Les Fines Gueules – Troyes - Chef Philippe Bonnet – Contactez moi au 06 19 09 84 04