



PALMAGRI

Langon

Foie gras mi- cuit

Pour 5 pers ___ Préparation : 30 min ___ Temps de repos : 12h ___ Cuisson : 1h

Ingrédients :

1 Foie gras extra frais de 500g

1 bouteille de vin liquoreux (Sauternes ou Ste croix du mont)

8 g Sel / 2 g poivre

- Sortir le foie du réfrigérateur et laisser le reposer à température ambiante pendant environ 1h

Dénerver les deux lobes du foie.

Dénerver le foie est la manipulation la plus délicate lorsqu'on cuisine le foie cru. Il faut que le foie soit un peu mou afin de bien le travailler.

Détacher les deux lobes (un petit et un gros) et poser le côté endroit sur une planche.

Enlever les traces vertes laissées par la poche de fiel s'il y a, ou les « bleus ». Inciser à plat pour ne pas faire de trou dans le foie.

Retourner les lobes et inciser les dans le sens de la longueur et sur le moitié de son épaisseur.

Ecarter les demi foies vers l'extérieur à la main jusqu'à arriver au réseau de veines. Pincer la veine principale avec l'aide du couteau depuis le haut du foie, tout en faisant attention de ne pas la couper. Tirer pour faire venir la veine, en principe, le réseau vient avec.

Inciser les demi foies de la même manière que ci-dessus pour repérer les quelques petites veines transversales et les retirer. Ne pas hésiter à « gratter » la chair du foie afin de dégager les veines.

- Une fois dénervé, placer le dans un saladier et recouvrir de vin. Couvrir avec un torchon et mettre au frais toute la nuit.

- Le lendemain, préchauffer le four à 90°C. Egoutter le foie sans le rincer et assaisonner des deux côtés des lobes.
- Mettre le foie dans la terrine, côté endroit sur le dessus.
- Mettre au four chaud 1h.
- Sortir la terrine, attendre qu'elle ait refroidi et glisser la au réfrigérateur. Garder la couche de gras qui le protège jusqu'à ce qu'il soit servi.

Ce foie mi- cuit pourra être dans les assiettes que 3 à 8 jours plus tard. Servir avec du pain grillé ou du pain d'épices grillé.