

# Foie Gras mi cuit sous vide à l'autocuiseur !!!

Comme on est le 21, que Noël c'est le 25, j'ai opté pour un mode de cuisson peu orthodoxe, histoire qu'on puisse tous présenter un foie gras nickel le jour de Noël.

Le foie gras mi cuit se conserve 6 à 8 jours normalement au frigo, à la condition qu'il soit toujours protégé par sa graisse. S'il n'y a pas de graisse, il va s'oxyder et noircir, perdre du goût voir même devenir un peu amer.

Comme j'ai une machine à faire le vide à la maison, j'ai choisi de faire un foie gras sous vide, histoire qu'on puisse tous le garder plusieurs semaines tranquillement. Sous vide, le foie gras mi cuit peut se conserver 2 à 3 mois entre 0°C et 4°C, mais surtout il se congèle très très bien. (on le sort du congélateur la veille et on le laisse décongeler tranquillement 24 heures en bas du frigo)

Quand on n'a pas de machine à vide, 2 solutions pour finaliser son foie gras :

- **En ballotine** de 6-7 cm de diamètre dans du papier alimentaire tenant la température. On fait une grosse papillote ensuite avec de l'aluminium qu'on sert doucement, puis par-dessus une autre qu'on sert un peu plus, puis une 3ème encore plus, ... La cuisson restera la même que dans la recette
- **En Terrine**. on commence par faire une papillote de 10 cm de diamètre qu'on sert doucement, puis une autre par-dessus en sécurité. Une fois cuit, on met le foie gras dans une terrine. on découpe un morceau de carton à la dimension de sa terrine, et on l'entoure de papier alimentaire. On pose dessus un poids de 2 kilo (2 poids de balance de 1 Kg ou 2 briques de lait, ...)

On pourra conserver ce foie gras une semaine au frigo. Il est conseillé de le manger 2 à 3 jours après sa cuisson.

Une bonne adresse à Lyon (Limonest) pour acheter du foie gras cru en livraison journalière directe : <http://www.maison-masse.com> . Ils vendent du foie gras frais déveiné ☺

Il faut être professionnel pour pouvoir acheter chez eux. Au club nous avons une carte qui permet d'y faire son shopping. En donnant son Numéro, vous aurez accès à leur boutique (viande, foie gras, truffe, saumon fumée, caviar, champignons ...). N'hésitez pas à me demander la carte.

**MASSE LYON**  
1, rue des Vergers  
69 760 Limonest

Tel : 04 78 42 65 29

---

Cette année, nous avons eu le foie gras à 46,5 € TTC le Kg.

## **Les Ingrédients :**

1 foie gras ultra frais de 400-500 gr  
Sel, Poivre 5 baies, Sucre  
Porto et cognac

Option facultative : noix de muscade, 4 épices,  
Vanille ...



## **Le matériel :**

1 couteau d'office  
1 cuillère à café (cuillère à confiture) ou un couteau à bout rond  
1 cocotte-minute avec panier et élévateur  
Film alimentaire  
Ficelle de cuisine  
Machine à vide et film plastique



## **Assaisonnement pour 1 Kg :**

Sel : 11gr  
5 baies : 5 gr ou 3 gr pour du poivre blanc  
Sucre : 4 gr  
Porto : 35 cl (1/4 verre)  
Cognac : 35 cl (1/4 verre)

## **Temps de cuisson en cocotte-minute :**

1 minute / 100g

## **La Recette :**

- Chamber les foies pour les amener à température ambiante  
On peut les chamber dans un mélange eau + lait si ils sont « sanguinolents ».
- Déveiner les foies
  - Séparer les 2 lobes, les ouvrir avec les doigts, trouver le nerf principal, le décoller avec le dos de la cuillère et remonter tout le long pour enlever le maximum de gros nerf.
- Mélanger sel, poivre, sucre (+ épice)
- Assaisonner l'intérieur du foie avec 50% des épices et tout l'alcool
- Refermer le foie et lui donner la forme voulue
- Assaisonner l'extérieur des foies avec le reste de l'assaisonnement
- Rouler en ballotine de 6-7 cm dans un film alimentaire. (*plusieurs fois de suite si vous ne pouvez pas mettre sous vide ensuite*)
- Laisser au frigo 12h pour que les parfums se diffusent.
- (*Mettre dans un sachet à vide et faire le vide*)
- Mettre 1-2 cm d'eau dans la cocotte-minute et poser le panier sur son élévateur pour ne pas qu'il touche l'eau
- Mettre le foie dans le panier
- Avec seulement 1-2 cm d'eau, ça va commencer à siffler très vite
- Au bout de 5-6 minutes après le sifflement, refroidir la cocotte, sortir le foie et le mettre à refroidir dans un bol remplie d'eau et de glace (1 min / 100g de foie)
- Garder au frigo au moins 2-3 jours avant de déguster. Peut se conserver 3 mois dans son sachet sous vide au frigo (en bas du frigo, zone la plus froide)

## Accompagnement possible (mais rien de surprenant) :

Chutney de poire  
Confiture oignon  
Confiture figue  
Confiture de gratte cul  
Gelée de silvaner  
...  
Pain d'épice  
Pain de mie toasté

## Histoire de changer, revenons aux sources :

Personnellement, je le préfère tout simple, avec une bonne tartine de pain traditionnel au levain (Roc, campagne, ...) un peu de fleur de sel et un tour de moulin 5 baie dessus. Une petite salade de mâche à huile de noix et vinaigre balsamique dans un coin et un peu de purée de betterave dans l'autre

**Purée de betterave** : betterave 25 minutes à la cocotte-minute. Ajouter le jus d'une Orange et son Zeste, sel et poivre. Monter au beurre. Servir **froid** en purée ou froid en Espuma avec un siphon

## Vin :

Un vin Blanc moelleux c'est une hérésie, a moins d'avoir une bouteille de sauternes qui a 20 ans et qui a donc consommé son sucre.

Rappel, le vin pendant le repas c'est dans l'ordre : **Les bulles, le vin blanc sec, le vin rouge et pour finir le vin sucré** (donc je suis aussi contre le champagne en fin de repas)

## Ma recommandation :

Un vin rouge de Bordeaux (haut médoc, médoc, grave, ...) de 20 ans d'âge

Un blanc de Loire (Saumur, Vouvray, ...) de 5 ans d'âge

Un Blanc de bordeaux de plus de 20 ans pour qu'il n'ait plus de sucre (Sauternes, Jurançon, ...)

Un cote du Rhône léger (Ex Tricastin, Grignan les Adhemars) 5 ans d'âge

Ou alors, si vous voulez vraiment le déguster avec un vin blanc sucré, il faut casser la logique du foie gras en entrée et surprendre tous les invités en le positionnant en entremet, entre le fromage et le dessert. Il y a 50 ans encore, c'est ainsi qu'il était dégusté dans les grands restaurants.

# Dénervation un foie gras cru

L'opération est délicate mais aisément réalisable si vous suivez quelques conseils. Il est important de laisser tempérer le foie gras avant de le dénervation pour éviter de trop l'abîmer et de casser les vaisseaux sanguins. Quand le foie gras est un peu mou, séparez les deux lobes en les écartant délicatement. Déposez-les sur une feuille de papier sulfurisé sur le côté bombé du lobe. Avec l'extrémité arrondie d'un manche de cuillère en inox ou avec un couteau à beurre, grattez doucement le foie gras pour faire apparaître les deux veines principales. Glissez ensuite délicatement l'extrémité du manche de la cuillère sous la veine pour la détacher et tirez dessus délicatement pour l'extraire en totalité. Renouvelez cette opération car une seconde veine se cache sous la première, terminez en retirant les petits vaisseaux et autres impuretés.

