

Mon foie gras maison

Pour commencer, je vous conseille d'acheter du foie gras de qualité bien sûr, et pas trop gros. Ne pas dépasser 500 à 550 g. Au-delà, ce sont des foies qui risquent de fondre un peu à la cuisson. Ceci dit, le mode de cuisson que je détaille dans ce post est tellement doux, que la fonte serait tout de même limitée.

Ingrédients :

- Un foie gras de environ 500 g
- Sel : 5 g
- 4-épices : 1 g
- Poivre en grain : 1 g
- Cognac : 30 g

Matériel :

- Une balance cuillère (pour peser de petites quantités).
- Un pilon et son mortier



Déveiner et assaisonner les foies :

- Préparer l'assaisonnement : sel, quatre-épices, poivre (grains de poivre écrasés au pilon et mortier) et un peu de cognac (hé oui, je suis d'origine Charentaise, on ne renie pas ses origines... d'autant plus que Mamie était productrice de cognac 😊 !).
- Ensuite, déveiner le foie gras. Vous trouverez plusieurs méthodes sur internet, et même des vidéos. En résumé, il faut séparer les 2 lobes. Vous trouverez 2 réseaux de veine, l'un dessous l'autre, dans chaque lobe, en forme de "Y" pour le gros lobe et en forme de "X" pour le petit. Il faut dégager doucement les veines en passant un doigt dessous.
- Assaisonner le gros lobe placé dans un plat, partie ouverte sur le dessus, ajouter le cognac, positionner le petit lobe sur le gros, partie ouverte sur le gros lobe, terminer d'assaisonner.



La cuisson :

- J'ai testé plusieurs modes de cuisson, sans grand succès, voire même quelques ratages (étant donné le coût du foie gras, cela m'a fait un peu mal au coeur...) et puis j'ai découvert la méthode à l'eau bouillante sur le blog "La cuisine de Bernard". Je vous ai déjà parlé de ce blog dans mon post sur les chocolats maison, je suis une fan inconditionnelle de Bernard ! Bernard présente plusieurs méthodes de cuisson du foie gras, et même si celle à l'eau bouillante n'est pas sa préférée, il apprécie le fait de ne pas surveiller la cuisson. Eh bien, c'est exactement la raison pour laquelle j'ai adopté ce mode de cuisson. C'est juste inratable !!!
- Tous d'abord, il est important de bien emballer le foie dans du film alimentaire résistant à la chaleur : positionner le foie dans la longueur du film, faire 2 tours de film, le couper, puis rabattre les côtés. Profiter de cette opération pour "tasser un peu" le foie et lui donner une forme un peu moins allongée (ce sera plus facile d'emballer les foies avec les rouleaux de film alimentaire dont nous disposons, nous, les non-professionnels). Recommencer la même opération après avoir tourné le foie de 90°. Recommencer ceci encore 2 fois, voire plus.
- Faire bouillir un gros volume d'eau. A ébullition, y plonger le foie emballé et l'immerger à l'aide de ce que vous pourrez (moi, j'ai utilisé une poêle de diamètre à peine inférieur à celui de la casserole, ce qui me permet aussi de couvrir la casserole par la suite). A la reprise de l'ébullition (c'est quasiment immédiat si vous avez pris un gros volume d'eau), retirer la casserole du feu, couvrir, et laisser l'eau revenir à température ambiante (cela peut prendre beaucoup de temps). Pour couvrir, j'ai donc utilisé la poêle de diamètre à peine inférieur à celui de la casserole.



Une fois refroidi, sortir le foie de l'eau, l'essuyer et le conserver au réfrigérateur.

C'est vraiment un mode de cuisson très simple, inratable, et le foie gras est délicieux !!

Le jour de la dégustation, retirer le film et enlever la coque de gras.

Bonne dégustation 😊 !

Pascale