

## Recette « Foie gras de canard mi-cuit » facile : (un foie de 500g ≈ 23€)

### Ingrédients :

- foie gras : 1 foie de 500g environ (choisir un IGP canard gras du Sud-Ouest)
- Sel fin : 7 à 8 g de sel pour un foie de 500g (peser à proportion de 15g par kilo)
- Poivre : 2 g de bon poivre pour un foie de 500g (peser à proportion de 4g par kilo) rajouter quelques baies roses moulues si l'on souhaite
- Un peu de Porto
- Film étirable et glaçons.

### Préparation :

- Séparer les lobes, dénervé.
- Posez les lobes ouverts dans un plat, arroser de porto, saler, poivrer, mettre les baies moulues.
- Laisser mariner 30 min/ 1 h.
- Reconstituer le foie en remettant les lobes en place (si plusieurs foies, peser pour obtenir des foies de 500 g).
- Emballer le foie reconstitué dans du film étirable, en serrant pour faire un rouleau d'épaisseur régulière (diamètre ≈ 7 à 8 cm). Percer le film de quelques trous. Fermer hermétiquement les extrémités.
- Emballer à nouveau dans un film en serrant bien et en fermant hermétiquement les extrémités.
- Emballer ce rouleau dans de l'alu.
- Préparer un grand saladier d'eau froide avec des glaçons pour recevoir le rouleau de foie après cuisson.

### Cuisson :

Durée : on compte **55 secondes pour 100g de foie** pour un foie mi-cuit

- o Soit 275s pour un foie de 500g, = **4min 35s**
- **Plonger le rouleau dans de l'eau bouillante, maintenir la cuisson durant le temps calculé.**
- A la fin de la cuisson :
  - o **Egoutter et plonger aussitôt dans un saladier d'eau avec des glaçons** (cela permet de stopper la cuisson). Laisser refroidir.
- Placer au réfrigérateur, une fois bien frais, débarrasser les 2 premières couches de film (alu et 1<sup>er</sup> film).
- Laisser mûrir au moins 48h à 72h avant dégustation.
- Conserver au réfrigérateur.
- Au moment de servir, enlever la dernière couche de film et vous pouvez couper en rondelle pour la présentation.
- Vous avez la possibilité de le congeler, entier ou recoupé en parts, cela reste excellent (dans ce cas, il faut le décongeler doucement au réfrigérateur 24h avant dégustation).

Bon appétit.