

Four vapeur / Four vapeur combiné / Four vapeur combiné micro-ondes

Temps de préparation : 20 min

Temps de repos : 48 à 72 h

Temps de cuisson : 1h10

Mi cuit de foie gras et chutney de coing

Pour 6 personnes

Panier de courses

Pour le foie gras

- 1 lobe de foie gras de canard de 500 g
- 8 g de sel fin
- 2,5 g de sucre
- 1 à 2 g de poivre du moulin selon les goûts
- 1 g de mélange 4 épices
- 20 g d'alcool type Porto (en option)

Pour le chutney

- 1 coing
- 3 oignons blancs
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 50 g de sucre
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 filet d'huile d'olive

Matériel

- Papier film ou une terrine en porcelaine
- 1 petite cocotte

Déroulé de la recette

Eveiner le foie

Laisser le foie gras à température ambiante environ 1 heure et demie.

Lorsque le foie est souple et a une consistance crémeuse, séparer les deux lobes et éveiner le foie.

Réunir les assaisonnements (sel, sucre, poivre, 4 épices) et assaisonner les deux lobes de foie gras, arroser avec l'alcool en fonction de vos goûts.

Option 1 : réalisation de la ballotine

Déposer délicatement les lobes de foie assaisonnés sur une feuille de papier film micro-ondable. Refermer avec le papier film pour former un cylindre régulier. Veiller à chasser les bulles d'air du cylindre en serrant la ballotine. Recommencer l'opération 2 à 3 fois afin que la ballotine soit bien fermée hermétiquement.

Option 2 : cuisson en terrine

Déposer les lobes de foie gras dans la terrine et presser délicatement, couvrir et réserver au frais 1 heure.

Préchauffer le four vapeur à 100°C – 100% d'humidité.

Une fois le four chaud, enfourner la ballotine pendant 9 min ou la terrine couverte pendant 15 min.

En fin de cuisson, ouvrir la terrine et mettre un poids sur le foie.

Laisser la terrine ou la ballotine 1 heure à température ambiante puis réserver au frais 48 à 72 h avant dégustation.

Préparation du chutney de coing

Mettre le coing entier dans le four vapeur à 100°C pour 20 min. Une fois cuit, le peler et le couper en dés moyens.

Emincer les oignons finement.

Dans une cocotte tiède, faire revenir les oignons dans un filet d'huile d'olive. Lorsque les sucs commencent à colorer, déglacer avec le vinaigre de cidre et décoller les sucs. Ajouter les dés de coing et le sucre et cuire à feu doux 45 min environ.

Mettre en pot et réserver.

Astuces du Chef

Préchauffer le four vapeur : en principe, les cuissons au four vapeur se font départ à froid.

Néanmoins, pour certains aliments fragiles comme les crustacés ou le foie gras, il est conseillé un début de cuisson à chaud.

Libre à vous d'assaisonner votre foie gras avec quelques tranches de truffes du Périgord ou des fruits confits. Il suffit de les glisser entre les deux lobes au moment de l'assaisonnement. On peut aussi y glisser un morceau d'anguille fumée pour varier les plaisirs !