



A base de viande

Foie gras poché au vin aux épices



12h25 **15 min** **10 min** **12h** **339**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du foie gras poché au vin aux épices

- 1 Prendre le foie gras et retirer simplement la partie centrale de la veine. Il est aussi possible d'acheter un foie déjà dénervé.
- 2 Préparer la marinade dans une casserole de la taille du foie en mélangeant tous les ingrédients.
- 3 Pour le vin rouge, choisir un vin assez tannique.
- 4 Faire chauffer la marinade jusqu'à ébullition, laisser bouillir pendant 3 à 4 minutes.
- 5 Flamber la marinade et éteindre le feu.
- 6 Mettre le foie gras dans la marinade, couvrir et compter 5 à 6 minutes.
- 7 Quand les cinq minutes sont écoulées, placer la casserole couverte dans un endroit froid (dehors par exemple) et laisser reposer pendant 12 h minimum.
- 8 Sortir le foie gras et l'éponger.

Étape 2

Dressage

- 1 Servir le foie gras entier ou découper en tranches, accompagné de fleur de sel.

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour le foie gras

400 g **Foie gras frais de canard**

Ingrédients pour la marinade

1 litre(s) **Vin rouge**
1 c. à café **Quatre-épices**
1 unité(s) entière(s) **Bâton de cannelle**
0.5 **Citron(s)**
0.5 **Orange(s)**
20 g **Sucre semoule**
1 c. à café **Poivre**
1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

1 **Fleur de sel**