

Canard Pot au feu de foie gras



50 min 30 min 20 min **0** **705**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Éplucher l'oignon avec un couteau d'office.
- 2 Couper les extrémités des carottes et les peler à l'aide d'un économe.
- 3 Couper l'extrémité du blanc de poireau et le couper en deux dans le sens de la largeur avec un couteau éminceur.
- 4 Couper les extrémités des courgettes sans les éplucher.
- 5 Couper les extrémités de la patate douce et la peler à l'aide d'un économe.
- 6 Laver tous les légumes puis les égoutter dans une passoire.
- 7 Couper les carottes en bâtonnets à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un saladier
- 8 Tailler les courgettes en bâtonnets. Réserver avec les carottes.
- 9 Émincer grossièrement l'oignon avec un couteau éminceur. Réserver avec les autres ingrédients.
- 10 Couper le blanc de poireau en bâtonnets. Réserver.
- 11 Couper la patate douce en bâtonnets. Réserver.
- 12 Séparer les deux lobes du foie gras puis les couper en

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le foie gras

400 g **Foie gras frais de canard**
10 cl **Lait de coco**

Ingrédients pour les légumes

200 g **Carotte(s)**
200 g **Courgette**
200 g **Oignon(s)**
1 **Patate(s) douce(s)**
1 **Poireau**
50 cl **Fond blanc de volaille**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les vermicelles

50 g **Vermicelle(s) de soja**
10 cl **Huile de tournesol**

grosses escalopes. Réserver dans une assiette.

- 13 Faire chauffer le fond de volaille dans une grande casserole.
- 14 Ajouter les morceaux de patate douce, porter à ébullition puis saler et poivrer.
- 15 Baisser le feu et ajouter les carottes.
- 16 Laisser cuire pendant quelques minutes avant d'incorporer les oignons et les poireaux.
- 17 Écumer la préparation à l'aide d'une cuillère.
- 18 Vérifier la cuisson des patates douces en les piquant avec la pointe d'un couteau. Quand elles sont presque cuites, ajouter les courgettes.
- 19 Porter à ébullition pendant 2 minutes puis éteindre le feu.

Étape 2

Cuisson du foie gras

- 1 Verser deux louches du jus de cuisson des légumes dans une autre casserole.
- 2 Mettre la casserole sur le feu et porter à ébullition.
- 3 Saler et poivrer le foie gras.
- 4 Quand le bouillon est à ébullition, plonger le foie gras pour le pocher.
- 5 Baisser le feu et laisser frémir pendant 5 minutes.
- 6 Le foie gras doit être souple au toucher en fin de cuisson.
- 7 Retirer le foie gras de la casserole à l'aide d'un écumoire et réserver.
- 8 Dans la casserole contenant le jus de cuisson du foie gras, verser le lait de coco et remuer.
- 9 Porter pendant quelques secondes à ébullition, écumer un peu puis éteindre le feu.

Étape 3

Cuisson des vermicelles

- 1 Détacher les vermicelles et les couper à l'aide de ciseaux.
- 2 Faire chauffer l'huile dans un wok.
- 3 Vérifier que l'huile est suffisamment chaude en plongeant un bout de vermicelle dans le wok.
- 4 Mettre les vermicelles dans le wok et les retourner immédiatement à l'aide d'un écumoire. Éteindre le feu.
- 5 Déposer les vermicelles dans un saladier à l'aide d'un écumoire.

Étape 4

Dressage

- 1 Disposer les légumes dans une assiette creuse.
- 2 Le foie gras au milieu.
- 3 Déposer les vermicelles sur le foie gras.

4 Verser le bouillon chaud par dessus.