

*Entrées chaudes à la viande*

# Foie gras de canard poêlé, fraises des bois et réduction de porto



**30 min** **15 min** **10 min** **5 min** **619**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

### Réduction du Porto

- 1 Verser le Porto dans une casserole et porter à ébullition. Faire réduire pendant environ 6 à 8 minutes.
- 2 Réduire le feu en fin de cuisson afin de rendre les bulles plus fines.
- 3 Réserver la réduction de Porto dans un ramequin et laisser refroidir.

## Étape 2

### Préparation du foie gras

- 1 Prendre un lobe de foie gras.
- 2 Séparer à la main les 2 lobes de foie puis les dénervier avec un couteau.
- 3 Tremper la lame d'un long couteau dans de l'eau chaude, puis tailler le lobe en biseau afin d'obtenir des tranches assez fines.
- 4 Réserver les tranches obtenues.

## Étape 3

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le foie gras poêlé

400 g **Foie gras cru**  
300 g **Fraise**  
25 cl **Porto**  
1 **Poivre**  
1 **Sel**

### Ingrédients pour la salade d'herbes

0.5 botte(s) **Ciboulette**  
0.5 botte(s) **Cerfeuil**  
0.5 botte(s) **Coriandre**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Fleur de sel**

## Préparation de la salade

- 1 Prendre la botte de ciboulette et tailler des bâtonnets d'environ 2 centimètres. Réserver dans un saladier.
- 2 Ajouter quelques feuilles de cerfeuil et de coriandre.
- 3 Ajouter éventuellement quelques feuilles de mouron des oiseaux ou de mâche découpées aux ciseaux.
- 4 Disposer les fraises des bois dans le fond des assiettes de dressage.
- 5 Ajouter sur l'assiette un peu de réduction de Porto qui doit avoir pris une consistance sirupeuse.
- 6 Saupoudrer au bord de l'assiette un peu de poivre et de fleur de sel, pour que chacun assaisonne le foie gras à sa convenance.

### Étape 4

#### Poêlage du foie gras

- 1 Faire chauffer une poêle sur feu vif.
- 2 Saler finement le lobe sur toutes les faces et l'ajouter dans la poêle, face de présentation contre la poêle.
- 3 Le faire colorer sur feu moyen en prenant soin de ne pas le laisser brûler.
- 4 Vérifier la coloration de la face de présentation, retourner si elle est bien dorée.
- 5 Pendant la cuisson, incliner la poêle pour récupérer le jus de cuisson à la cuillère et en arroser le foie gras.
- 6 Un foie cuit, débarrasser le foie gras sur du papier absorbant.

### Étape 5

#### Dressage

- 1 Disposer le foie gras sur la réduction de Porto dans l'assiette de dressage.
- 2 Ajouter un peu de la réduction sur le foie gras.
- 3 Assaisonner la salade avec un peu d'huile d'olive et de fleur de sel. Mélanger à la main.
- 4 Disposer la salade sur le foie gras et servir.