Nicolas Duquenoy

Entrées froides à la viande

Flan de foie gras, réduction de porto rouge et herbes fraîches

1h	30 min	30 min	0	565
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

1. Verser le porto rouge servant à la réduction dans une casserole puis ajouter le vinaigre balsamique.
2. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser réduire à frémissement pendant une trentaine de minutes.
3. Faire chauffer une deuxième casserole puis verser le porto pour la préparation du flan et le faire flamber.
4. Verser ensuite le lait, assaisonner de sel et de poivre. Ôter du feu lorsque le mélange est chaud.
5. Couper le bloc de foie gras en petits morceaux avec un couteau d'office.
6. Mettre les morceaux dans le bol du mixeur puis ajouter le mélange lait porto. Mixer le tout.
7. Casser les oeufs au dessus d'un bol puis les verser un à un dans le bol du mixeur en mixant entre chaque ajout.
8. Assaisonner de poivre et de sel puis mixer une dernière fois.
9. Placer un chinois au dessus d'un saladier puis filtrer la préparation.

Mélanger avec une cuillère à soupe pour enlever les

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le flan de foie gras

- 300 g **Foie gras cru**
- 5 cl **Lait demi-écrémé**
- 3 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
- 3 cl **Porto**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**
- 1 **Beurre**

Ingrédients pour la salade

- 40 g **Pousses d'épinard**
- 1 botte(s) **Estragon**
- 1 botte(s) **Cerfeuil**
- 1 botte(s) **Ciboulette**
- 1 **Echalote(s)**
- 3 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 c. à soupe **Vinaigre balsamique**
- 1 **Fleur de sel**
- 1 **Poivre**

10 bulles qui seraient à la surface et laisser reposer jusqu'à ce que l'appareil soit lisse.

Étape 2

Cuisson du flan

1. Préchauffer le four à 120°C (Th.4). Avec un pinceau, badigeonner les ramequins de beurre.
2. Mélanger l'appareil puis avec une louche, verser dans les ramequins.
3. Enfourner les ramequins pendant 30 minutes selon la puissance du four.

Étape 3

Dressage

1. Arrêter la cuisson du porto puis sortir les flans du four et les laisser tiédir.
2. Ciseler la ciboulette avec un couteau éminceur en réalisant des bâtonnets.
3. Verser la ciboulette dans un saladier. Ajouter les pousses d'épinard, puis effeuiller le cerfeuil et l'estragon au dessus du saladier.
4. Assaisonner la salade, de sel, de poivre, de vinaigre balsamique et d'huile d'olive. Mélanger avec une cuillère.
5. Eplucher l'échalote avec un couteau d'office et l'émincer avec un couteau éminceur. L'ajouter dans le saladier et mélanger.
6. Verser quelques traits de réduction de porto au fond d'une assiette puis démouler le flan dessus en passant la lame d'un couteau entre le ramequin et le flan.
7. Disposer la salade sur le flan et servir aussitôt.

Ingrédients pour la réduction de porto

50 cl **Porto**
5 cl **Vinaigre balsamique**