

*Entrées chaudes à la viande*

Foie gras grillé et carottes caramélisées au pain d'épices



1h05 **30 min** **35 min** **0** **597**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le foie gras et les carottes

4 **Escalope(s) de foie gras de canard**
20 **Carotte(s)**
40 g **Miel**
20 ml **Vinaigre de vin**
200 ml **Fond blanc de volaille**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 litre(s) **Huile pour friture**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce au pain d'épices

25 cl **Vin blanc**
20 cl **Fond blanc de volaille**
120 g **Pain d'épices**
10 ml **Vinaigre de vin**
1 **Noix de muscade en poudre**

Étape 1

Préparation des carottes

- 1 Éplucher les carottes à l'aide d'un économiseur.
- 2 Couper les fanes des carottes avec un couteau d'office, les laver et les réserver dans un saladier.
- 3 Faire chauffer de l'huile de friture à 150°C dans une friteuse ou dans une grande casserole.
- 4 Faire frire les fanes des carottes dans l'huile puis les égoutter sur du papier absorbant.
- 5 A l'aide d'un emporte-pièce long et étroit, tailler les carottes en forme de cylindre, réserver sur une assiette.
- 6 Tailler toutes les carottes à la même longueur.
- 7 Faire chauffer une sauteuse avec de l'huile d'olive.
- 8 Lorsque l'huile est chaude, déposer les carottes dans la poêle et les assaisonner de sel et de poivre.
- 9 Ajouter le miel, déglacer avec le vinaigre. Mélanger avec une cuillère en bois.
- 10 Ajouter le fond blanc, couvrir et laisser cuire.

Étape 2

Préparation de la sauce

- 1 Préchauffer le four à 100°C (Th.3).
- 2 Couper 1/3 du pain d'épice en tranches. Parer les tranches de pain d'épices avec un couteau éminceur.
- 3 Disposer les tranches de pain d'épices sur une grille de four et enfourner pendant 1h30.
- 4 Faire mariner les 2/3 du pain d'épices avec le vin blanc et le fond blanc dans un saladier pendant 1 heure.
- 5 Transvaser le mélange dans une casserole et faire cuire sur feu doux.
- 6 Lorsque le vin est chaud et légèrement réduit, ajouter le vinaigre et la muscade.
- 7 Mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant et réserver.

Étape 3

Préparation du foie gras et finition du pain d'épice

- 1 Sortir le pain d'épices du four et réserver les tranches sur une grille de pâtisserie.
- 2 Tailler le foie gras en escalopes à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Les assaisonner de sel et de poivre et les quadriller avec un couteau d'office.
- 4 Faire chauffer une poêle. Lorsqu'elle est chaude, déposer les escalopes de foie gras.
- 5 Une fois les escalopes légèrement grillées de chaque côté, les débarrasser sur une assiette.
- 6 Mixer les tranches de pain d'épices séchées pour obtenir une poudre.

Étape 4

Dressage

- 1 Verser la sauce au centre d'une assiette puis déposer une tranche de foie gras dessus.
- 2 Saupoudrer le foie gras de poudre de pain d'épices.
- 3 Poser 5 carottes par assiette et les recouvrir de poudre de pain d'épices et de fanes frites. Servir.