

*A base de viande*

# Trilogie de foie gras de canard en terrine, poêlé et cru mariné à la vanille



<b>25h40</b>	<b>40 min</b>	<b>1h</b>	<b>24h</b>	<b>985</b>
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

## Étape 1

### Préparation de la terrine

- 1 Préchauffer le four à 95°C (Th.3).
- 2 Déposer une feuille de papier sulfurisé sur la planche puis y déposer le foie gras légèrement tempéré.
- 3 L'ouvrir complètement en le pressant du bout des doigts pour l'étaler légèrement et s'assurer qu'il a bien été préparé, qu'il ne reste plus de grosses veines.
- 4 Mélanger ensemble et de façon homogène les quantités de sel, de poivre, de sucre puis assaisonner toutes les faces du foie gras.
- 5 Mélanger le calvados, la prune et le porto rouge, enduire sur toutes les faces du foie gras avec une petite cuillère.
- 6 Déposer le foie gras dans une terrine en lui faisant bien épouser les formes de cette dernière.
- 7 Déposer la terrine dans un plat allant au four, verser de l'eau tiède dans ce dernier.
- 8 Enfourner pendant 35 minutes.
- 9 Sortir la terrine du four, presser le dessus avec le dos d'une grande cuillère pour bien faire remonter le gras. Puis tendre un film alimentaire dessus et le presser pour

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la préparation de la terrine

400 g **Foie gras frais de canard**  
1.5 g **Poivre**  
3 g **Sucre semoule**  
4.5 g **Sel**  
1 cl **Calvados**  
1 cl **Eau de vie**  
2.5 cl **Porto**

### Ingrédients pour le foie gras cru mariné

160 g **Foie gras frais de canard**  
1 unité(s) entière(s)  
**Gousse(s) de vanille**  
5 cl **Vinaigre de cidre**  
0.5 botte(s) **Ciboulette**  
1 **Fleur de sel**

### Ingrédients pour le foie poêlé

chasser l'air.

- 10 Refermer la terrine avec le couvercle, placer au réfrigérateur pendant minimum 24h.

## Étape 2

### Préparation du foie gras cru mariné

- 1 Sortir le foie gras pour le tempérer légèrement. A l'aide d'un couteau filet de sole, couper de très fines tranches de foie gras cru. Réserver sur une assiette.
- 2 A l'aide d'un couteau d'office, fendre la gousse de vanille en deux dans la longueur, gratter les graines avec la lame pour les extraire.
- 3 Mettre les graines de vanille dans un bol, les mélanger au vinaigre de cidre avec une fourchette.
- 4 Ciseler finement la ciboulette avec un couteau éminceur. Réserver.
- 5 Assaisonner le foie gras de fleur de sel de Guérande vanillé. Le laisser mariner le temps de terminer la préparation de la recette.
- 6 Mettre le vinaigre balsamique dans une casserole, le faire réduire sur feu doux jusqu'à obtenir la consistance d'une crème. Réserver.

## Étape 3

### Préparation du foie gras poêlé

- 1 Faire chauffer une poêle avec le miel.
- 2 Lorsque la poêle est chaude, déposer les tranches de pain d'épices. Les poêler pendant 1 minute en les retournant à mi-cuisson.
- 3 Dresser les tranches sur assiettes.
- 4 Mettre à chauffer une poêle anti-adhésive sans y ajouter de matière grasse.
- 5 Lorsque la poêle est chaude, saisir les escalopes de foies gras et les colorer de chaque côté.
- 6 Enlever le gras rendu par les escalopes, déglacer avec le vinaigre de Xérès.
- 7 Ajouter le fond de veau, arroser les tranches avec la sauce pendant la cuisson.
- 8 Déposer les escalopes sur les tranches de pain d'épices et napper de sauce.

## Étape 4

### Dressage

- 1 Sortir la terrine du réfrigérateur et la tailler en tranches avec un couteau trempé dans un bol d'eau chaude. Dresser sur assiette à côté du foie gras poêlé.
- 2 Étaler un peu de crème de vinaigre balsamique dans un autre coin de l'assiette.
- 3 A l'aide d'une spatule, dresser les tranches de foie gras cru sur le vinaigre balsamique.
- 4 Verser par dessus un peu de vinaigre de cidre vanillé ainsi que de la ciboulette ciselée.

4 **Escalope(s) de foie gras de canard**  
4 tranche(s) **Pain d'épices**  
1 c. à soupe **Miel**  
10 cl **Fond brun de veau**  
2 c. à soupe **Vinaigre de Xérès**

### Ingrédients pour le dressage

4 tranche(s) **Pain(s) de campagne**  
10 cl **Vinaigre balsamique**

- 5 Servir aussitôt accompagné de pain au noix et aux fruits secs en indiquant aux convives de commencer par le foie gras poêlé.