



A base de viande

Foie gras en bocal



1h20 **20 min** **1h** **0** **291**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **10** personnes

Ingrédients pour le foie gras

600 g **Foie gras cru**
7 g **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du foie gras

- 1 Séparer les deux lobes du foie.
- 2 Inciser les lobes sur toute leur longueur à partir de l'endroit où apparaissent les nerfs l'aide de la pointe d'un couteau de chef.
- 3 Soulever un nerf l'aide d'une fourchette, la faire progresser tout le long du nerf pour le détacher de la chair.
- 4 Procéder ainsi avec tous les autres nerfs sur les deux lobes.
- 5 Ce n'est pas grave si les lobes se brisent en plusieurs morceaux pendant cette opération.
- 6 Saler et poivrer les morceaux de foie gras sur toutes leurs faces.

Étape 2

Cuisson et stérilisation des bocaux de foie gras

- 1 Préchauffer le four à 120 °C (Th. 4).
- 2 Laver soigneusement les bocaux, les sécher dans le four pendant 15 minutes.
- 3 Les sortir ensuite du four et les laisser refroidir sur des

torchons propres.

- 4 Porter de l'eau à ébullition dans une casserole, plonger les joints. Les faire bouillir pendant 2 minutes.
- 5 Les sortir de l'eau à l'aide d'une cuillère en bois et les étaler sur des torchons propres pour les faire sécher.
- 6 Remplir les bocaux de foie gras en le tassant bien avec les mains. Ne pas dépasser le niveau maximum indiqué sur les bocaux (soit environ 2 cm du bord).
- 7 Placer les joints dans l'emplacement prévu sur les couvercles des bocaux puis les fermer.
- 8 Placer les bocaux dans un faitout en les entourant de torchons pour qu'ils ne s'entrechoquent pas pendant la stérilisation.
- 9 Selon la contenance du faitout, il sera peut être nécessaire d'empiler les bocaux, veiller également à placer des torchons entre les différents étages de bocaux.
- 10 Remplir le faitout d'eau au dessus du niveau des bocaux de foie gras puis le fermer.
- 11 S'il s'agit d'une cocotte-minute, ne pas la mettre sous pression.
- 12 Porter à ébullition et stériliser les bocaux pendant 10 minutes.
- 13 Ajouter de l'eau froide pour abaisser la température de l'eau à 80 °C. Vérifier cette température à l'aide d'un thermomètre de cuisine.
- 14 Maintenir cette température pendant 20 minutes pour un foie gras mi cuit, poursuivre jusqu'à 45 minutes pour un foie gras cuit à coeur.
- 15 Sortir les bocaux du faitout en veillant à ne pas se brûler, les plonger dans l'eau fraîche pour stopper la cuisson.
- 16 Vérifier que les bocaux sont bien hermétiquement fermés et que la stérilisation a été efficace. Ils ne doivent pas s'ouvrir lorsqu'on soulève le muselet.

Étape 3

Dressage

- 1 Penser à sortir le bocal du réfrigérateur 30 minutes avant de le servir.
- 2 Passer le bocal quelques minutes sous un filet d'eau chaude.
- 3 Ouvrir un bocal de foie gras en tirant sur le joint.
- 4 Sortir le foie gras du bocal et le trancher à l'aide d'un couteau de chef préalablement réchauffé dans un bol d'eau chaude.