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.