

*Canard*

Pot-au-feu de foie gras, légumes anciens et sarrasin grillé



20 min 10 min 10 min 0 425

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Mettre le cube de bouillon de viande dans une casserole et la remplir d'eau.
- 2 Mettre la casserole sur le feu et laisser le bouillon se délayer. Remuer à l'aide d'un fouet pour accélérer l'opération.
- 3 Eplucher le panais à l'aide d'un économe.
- 4 Couper les extrémités à l'aide d'un couteau d'office.
- 5 Réaliser la même opération avec le topinambour.
- 6 Couper un morceau de potimarron à l'aide d'un couteau éminceur.
- 7 Retirer les pépins à l'aide du couteau.
- 8 Eplucher le potimarron à l'aide d'un économe.
- 9 Eplucher le salsifis à l'aide d'un économe.
- 10 Tailler le salsifis en biseaux à l'aide du couteau éminceur.
- 11 Tailler le topinambour en quartiers.
- 12 Tailler le potimarron en triangles.
- 13 Tailler le panais en rondelles.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le pot au feu

200 g **Foie gras cru**
2 **Topinambour**
1 **Salsifis**
1 **Panais**
80 g **Potimarron(s)**
1 **Betterave(s) rouges(s) cuite(s)**
100 g **Graines de sarrasin**
1 **Fleur(s) alimentaire(s)**
1 **Bouillon cube de boeuf déshydraté**
1 **Huile d'olive**
1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

1 **Cive**

14 Mettre tous les ingrédients à cuire dans le bouillon de pot au feu.

15 Mélanger à l'aide d'un fouet.

Étape 2

Préparation des ingrédients

1 Retirer la casserole du feu lorsque les légumes sont cuits.

2 Mettre une poêle sur feu moyen avec de l'huile d'olive.

3 Mettre les graines de sarrasin dans la poêle et laisser griller.

4 Lorsque le sarrasin est bien soufflé, le débarrasser dans un verre à l'aide d'une cuillère à soupe.

5 Mettre la betterave cuite dans un bol à hauts bords.

6 Mixer à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une pulpe bien lisse.

7 Tailler le foie gras en cubes d'environ 2 centimètres à l'aide d'un couteau éminceur.

Étape 3

Dressage

1 Disposer les cubes de foie gras dans une assiette creuse.

2 Disposer les légumes dans l'assiette.

3 Verser le bouillon de pot au feu dans un grand verre.

4 Parsemer l'assiette avec les graines de sarrasin.

5 A l'aide d'une cuillère à soupe, dessiner un trait de pulpe de betterave sur le côté de l'assiette.

6 Décorer l'assiette avec quelques pétales de fleurs et quelques graines de sarrasin.

7 Tailler la cive en biseaux à l'aide d'un couteau éminceur.

8 Disposer la cive en biseau sur l'assiette.

9 Verser le bouillon sur le foie gras et les légumes.