Paul Arthur Berlan

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.