

Cours dispensé par L'Envigne

19, rue de Larçay

37550 SAINT-AVERTIN

Tél./Fax : 02 47 27 07 13

Propriétaire : Philippe Brohan

Foie gras de canard maison mi-cuit aux épices douces Chutney aux fruits



8

Ingédients :

Foie gras
500g de foie gras frais
9g de sel
2g de 4 épices
1,5 de poivre
Armagnac
Porto BLC

Chutney de fruits secs

500g d'oignons rouges
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 cuillères à soupe de miel
2 cuillères à soupe de vinaigre de xerès
60g de dattes, de raisin secs de figues sèches,
d'abricots secs
1 cuillère à soupe de curry, et 1 cuillère à café de
cumin en poudre
1 pincée de piment d'Espelette
2 cuillères à soupe de fleur d'oranger
80g de pulpe de mangue

Recette :

Mariner le foie gras 12 heures au réfrigérateur, étaler en couche successives dans une terrine en porcelaine. Cuire au bain marie pendant 45 mn à 130°. Laisser refroidir la terrine à mi-hauteur dans un récipient garni de glaçons et d'eau pour arrêter la cuisson. Laisser la terrine au réfrigérateur pendant 5 heures, puis démoulez-la.

Emincer finement les oignons, les faire suer à l'huile d'olive sans coloration (15mn), déglacer avec le vinaigre puis ajouter le miel, laisser cuire 5mn. Ajouter les fruits secs et les épices, laisser cuire 20mn. Incorporer la pulpe de mangue et la fleur d'oranger. Finir la cuisson. (5mn). Refroidir.

