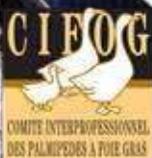
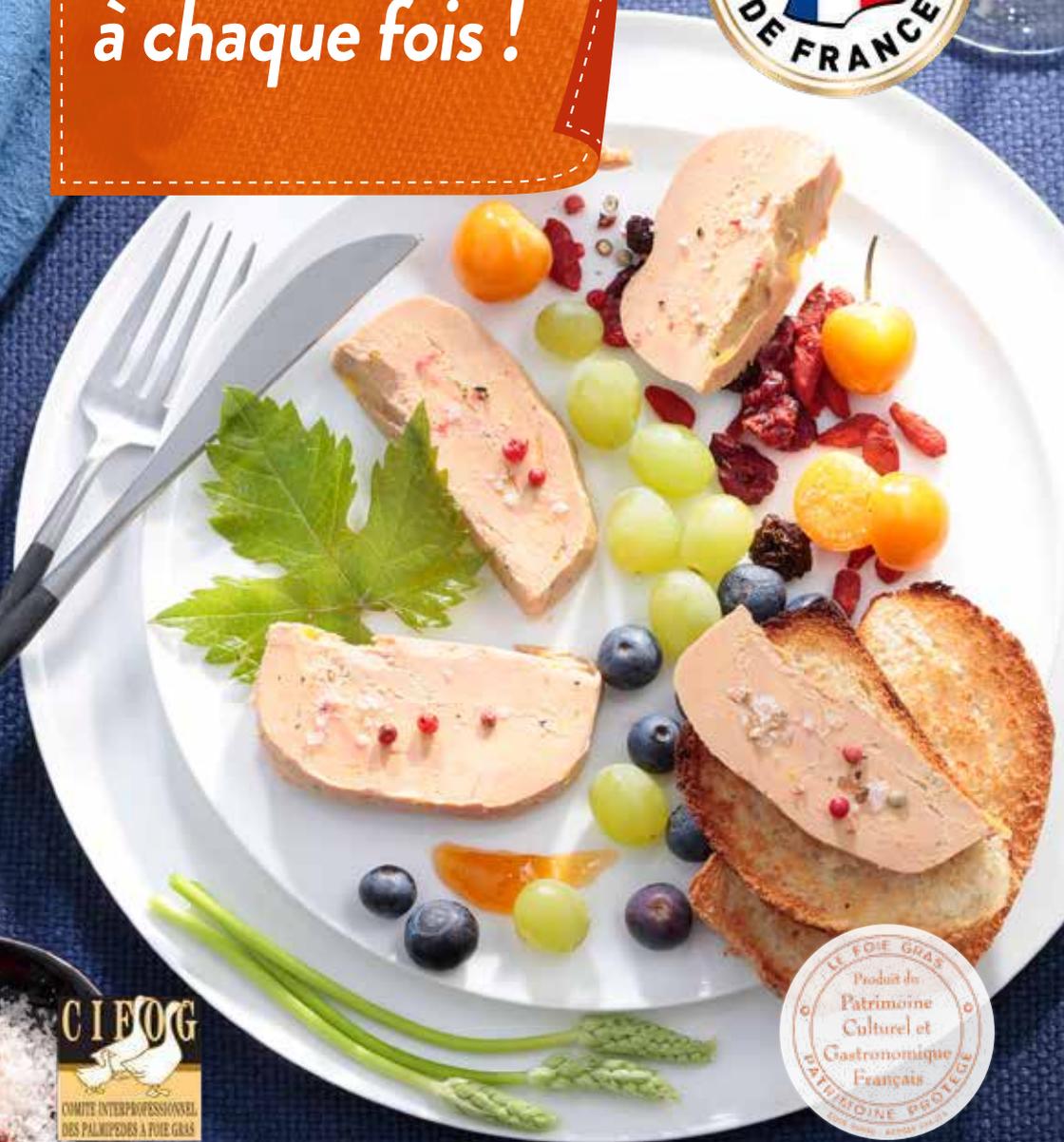


**Le FOIE GRAS,
Exceptionnel
à chaque fois !**



UNE RECONNAISSANCE OFFICIELLE

En 2006, le Foie Gras a été officiellement reconnu « Patrimoine Culturel et Gastronomique Français Protégé » par le Parlement Français.



LE FOIE GRAS : UN PRODUIT DU TERROIR FRANÇAIS

Très important pour l'économie française, ce mets d'exception représente près de 100 000 emplois directs et indirects. 5 grandes régions françaises sont particulièrement concernées par la production du Foie Gras : Aquitaine, Midi-Pyrénées, Bretagne, Pays de la Loire et Alsace.

PLUS DE 4 500 ANS D'HISTOIRE GOURMANDE !

En des temps immémoriaux, lorsque les êtres humains commencèrent à se sédentariser, ils entreprirent la domestication, puis l'élevage d'animaux pour se nourrir.

Les palmipèdes : oies, canards, etc. sont ainsi élevés depuis la haute Antiquité. Les auteurs anciens et les artistes célèbres dans leurs œuvres cette relation Homme-animal comme, par exemple, les bas-reliefs égyptiens découverts dans la nécropole de Saqqarah qui montrent un valet nourrissant une oie avec des figes.

Reproduisant une tendance naturelle qu'ont certains animaux, les palmipèdes en particulier, à se suralimenter afin de supporter l'hiver ou accomplir de longs trajets migratoires, de très lointains ancêtres ont découvert le Foie Gras.

LA FRANCE : LE PAYS DU FOIE GRAS

Au fil des siècles, ce mets d'exception a traversé les frontières, la France de la gastronomie devenant le Pays du Foie Gras. L'Hexagone est aujourd'hui le 1er pays producteur et consommateur de Foie Gras au monde ! Les Français sont profondément attachés à ce patrimoine gastronomique : 92 % d'entre eux accordent une importance primordiale à l'origine France du Foie Gras au moment de leur achat (Enquête CIFOG / CSA décembre 2018).

FOIE GRAS DE FRANCE : UN LOGO POUR LE RECONNAÎTRE

L'Interprofession du Foie Gras a créé un logo pour identifier facilement l'origine France du Foie Gras, en complément de l'IGP Canard à Foie Gras du Sud-Ouest (Indication Géographique Protégée). Il se décline sur les 3 produits phares du canard gras : Foie Gras de France, Magret de France et Confit de France. Il garantit que les canards ou les oies sont nés, élevés, engraisés et préparés en France. Contrôlé par un organisme certificateur, il offre l'assurance de bénéficié du savoir-faire historique des professionnels de la filière française !



COMMENT BIEN LE CHOISIR ?

CONNAÎTRE SES 3 APPELLATIONS RÉGLEMENTÉES

1 Foie Gras Entier

« Les préparations composées d'un Foie Gras entier, ou d'un ou plusieurs lobes de Foie Gras et d'un assaisonnement ». Il s'agit du Foie Gras complet d'une oie ou d'un canard. Tranché, il présente une coloration uniforme ivoire beige/rosé.

2 Foie Gras

« Les préparations composées de morceaux de lobes de Foie Gras agglomérés et d'un assaisonnement ». Il s'agit de morceaux de lobes de Foie Gras assemblés, pouvant provenir d'animaux différents (mais toujours des oies ou des canards). Il présente un aspect marbré esthétique, très recherché au tranchage.

3 Bloc de Foie Gras

« Les préparations composées de Foie Gras reconstitué et d'un assaisonnement ».

LE COIN DU GASTRONOME

Quelques règles simples pour la dégustation :

- Sortir le Foie Gras prêt à consommer de son contenant (et/ou du réfrigérateur) 20 à 30 minutes avant de le servir.
- Pour faciliter le démoulage, plonger très rapidement le contenant du Foie Gras dans de l'eau chaude.
- Passer le couteau sous l'eau chaude pour un tranchage parfait du Foie Gras.
- Préserver les papilles : à l'apéritif, par exemple, pas d'alcool fort, d'olives ou de cacahuètes. Le vin prévu pour accompagner le Foie Gras en entrée est le bienvenu pour ce moment-là.
- Ne pas « tartiner » le Foie Gras. Le déposer sur un morceau de pain ou le « cueillir » tout simplement à la fourchette...



LE FOIE GRAS : 3 APPELLATIONS RÉGLEMENTÉES

La dénomination Foie Gras est réservée aux produits contenant uniquement du Foie Gras.

Un décret officiel
(n°93-999 du 9 août 1993)
définit clairement
les trois Appellations.

6

COMMANDEMENTS

POUR 1 METS D'EXCEPTION

Avec les personnalités qui le composent, « Le Cercle des Amoureux du Foie Gras » a élaboré des suggestions de consommation en toute convivialité :

« Selon tes goûts et traditions avec le pain de ton choix, mais toujours toasté, le Foie Gras dégusteras ».

« Selon qu'il est servi chaud ou froid, en début ou en milieu de repas, avec le Foie Gras, de grands vins blancs, mais aussi de grands vins rouges serviras ».

« Avec le Foie Gras, l'accompagnement selon tes goûts choisiras, mais toujours nature le Foie Gras préféreras ».

« Avec le Foie Gras, aucun mets ou boisson acide ou amère ne serviras ».

« Si fête il y a, Foie Gras dégusteras, sinon belle fête inventeras ».

« Foie Gras de canard ou d'oie, pour ton plus grand plaisir les deux choisiras ».

Et toujours se souvenir que :
« Le Foie Gras c'est quand on veut, comme on veut, où on veut, avec qui on veut ! ».



COMMENT OBTIENT-ON UN BON FOIE GRAS ?

L'ÉLEVAGE DES PALMIPÈDES : UNE ATTENTION QUOTIDIENNE

À partir du jour où les oisons et les canetons, uniquement issus de couvoirs agréés par le Ministère de l'Agriculture, sont accueillis sur une exploitation, jusqu'au moment où, devenus adultes ils reçoivent une alimentation adaptée, l'éleveur leur aura prodigué une attention de tous les instants. En effet, des soins, dans le respect des conditions sanitaires et prophylactiques rigoureuses, sont dispensés quotidiennement aux palmipèdes dont bien-être et confort constituent la préoccupation principale des éleveurs.

LA PÉRIODE ESSENTIELLE DE L'ÉLEVAGE

Les jeunes animaux arrivent dès leur naissance chez des éleveurs où ils sont installés dans des bâtiments chauffés avec eau et aliments à volonté. Dès que leurs plumes protectrices ont poussé, ils ont accès à un parcours extérieur herbeux. Vers la 9^e semaine, ils reçoivent une alimentation progressive adaptée, les préparant au gavage qui intervient à l'âge adulte vers le 3^e mois, ceci dans un environnement extérieur avec de l'eau à disposition. Dans un élevage, la profession recommande la présence d'un nombre d'animaux compatible avec les soins que peut leur prodiguer convenablement un éleveur.

NUTRITION ET FOIE GRAS, UNE BONNE ENTENTE CORDIALE

Les découvertes récentes des chercheurs ont mis en lumière les qualités des lipides poly et mono-insaturés du Foie Gras, que l'on sait bénéfiques pour la santé. Le Foie Gras est riche en acides gras mono ou poly-insaturés : 30 g pour 100 g, et 12 g seulement d'acides gras saturés.

UNE ACTIVITÉ ÉCONOMIQUE ESSENTIELLE POUR CERTAINES RÉGIONS RURALES

La filière des palmipèdes gras fait vivre 30 000 familles et procure environ 100 000 emplois directs et indirects en France. Cette activité a contribué à freiner l'exode rural dans ces régions. Ces familles participent de façon importante et dans l'esprit de la tradition du terroir à l'essor du tourisme vert et gastronomique dans notre pays : accueil à la ferme, marchés au Gras, spécialités gastronomiques régionales, dégustation de vins, tourisme à la ferme, portes ouvertes, cours de cuisine...

SEULES DES ESPÈCES D'OIES ET DE CANARDS SPÉCIALEMENT SÉLECTIONNÉES AU FIL DES ANS

Seules des espèces sélectionnées d'oies et de canards sont utilisées pour la production de Foie Gras. C'est d'abord l'oie qui a donné ses lettres de noblesse à ce mets exceptionnel. Mais dès le XX^e siècle, le canard de Barbarie a prouvé son aptitude à offrir un excellent Foie Gras. Aujourd'hui, c'est le canard mulard, croisement d'un canard de Barbarie et d'une cane Pékin, qui assure la majorité de la production de Foie Gras.

L'ENGRAISSEMENT EST UN PHÉNOMÈNE RÉVERSIBLE

Après engraissement, lorsqu'un canard ou une oie est remis dans son pré, son foie retrouve son poids initial en quelques jours, sans modification de ses fonctions physiologiques. Cette réversibilité de l'engraissement* est identique à ce qui se produit naturellement quand un oiseau (canard, oie) a épuisé ses réserves de graisse après un long voyage migratoire.

* Étude sur la réversibilité - professeurs P. Bénard, Geneviève Bénard - T. Bongone, D. Prehn, J. Tanguy, R. Babilé, F. Grimm - ENVT - ENSAT - Université Ludwig-Maximilians, Munich

LE MAGRET METS PRÉFÉRÉ DES FRANÇAIS*



Pour en savoir plus : lemagret.fr !

UNIQUE EN SON GENRE

Le Magret de canard est obligatoirement issu des canards ou oies à Foie Gras, au même titre que les savoureux confits... Sa dénomination a été définie précisément par le décret 86-226 du 18 février 1986, puis intégrée dans le règlement européen CE 2891/93 du 21 octobre 1993 portant sur les normes de commercialisation de volailles. La dénomination « Magret » ou « Maigret » est réservée aux muscles de la masse pectorale constituant le filet, prélevés sur un canard ou une oie engraisé en vue de la production de Foie Gras. Le Magret ne comprend pas le muscle de l'aiguillette et doit être proposé avec peau et graisse. La dénomination doit être complétée par le nom de l'espèce animale dont le produit est issu, canard ou oie.

DE MULTIPLES PRÉSENTATIONS

Le Magret cru : il se repère facilement. Posé à plat, sa graisse ne doit pas déborder et parfaitement adhérer à la chair qui doit être d'un rouge bien franc.

Le Magret surgelé : facile à stocker et anti-gaspi, il est très apprécié des Chefs. Mis sous-vide avant surgélation, il conserve toutes ses délicieuses qualités organoleptiques. Ce mode de conservation apporte même un petit plus au niveau de la tendreté de la chair...

Le Magret se présente aussi fumé ou séché : il est alors le plus souvent présenté sous-vide, soit entier, soit pré-tranché.

UNE VIANDE PEU CALORIQUE

Pour les gourmets soucieux de leur ligne, le Magret cru est une viande idéale, maigre, savoureuse et peu calorique : 190 Kcal pour 100 g (sans peau). Pour les gourmands, le gras du Magret est synonyme d'une richesse et d'une finesse de goût qui apporte en plus des acides gras de qualité mono-insaturés et poly-insaturés dont on sait maintenant qu'ils sont bons pour la santé.

LE CARACTÈRE DE LA VIANDE ROUGE

Le Magret présente de nombreux avantages pour le consommateur, car tout en ayant l'aspect d'une viande rouge, il possède les qualités recherchées de la volaille. 100 g de Magret apportent : 25 g de protéines, 10 g de lipides et 0 glucides. En clair, le Magret de canard est riche en protéines et en graisses mono-insaturées, sans sucre, très pauvre en sel... Le Magret de canard est aussi source de phosphore, de fer, de vitamines B1, B2, B6, et B12.

Petite histoire d'une idée géniale

Tout débute en 1959, dans les cuisines de l'Hôtel de France à Auch (Gers). André Daguin, Chef de la prestigieuse table, propose à sa carte une nouvelle viande rouge, jusqu'ici uniquement cuisinée sous forme de confit et quasiment exclusivement consommée dans le Sud-Ouest : normal, puisqu'elle est seulement issue des canards et oies à Foie Gras. Son nom : le Magret, qui prend alors un nouveau souffle et séduit de plus en plus de convives au cours des années 60.

Une viande que découvre l'écrivain journaliste Bob Daley, auteur de romans à succès et fin gourmet, lorsqu'il passe par le restaurant d'André Daguin. De retour à New York, il écrit un article dithyrambe dans le New York Times, précisant : « J'ai découvert une nouvelle viande : le Magret ! ».

C'était en 1970, et depuis nous connaissons le succès du Magret dans le monde entier, cette viande savoureuse et goûteuse, si typiquement française.

**DÉCOUVRONS
ENSEMBLE
4 RECETTES
DE FOIE GRAS
ET MAGRET
L'ACCORD PARFAIT**



PHOTO : PH. ASSET / CIFOG / ADOCOM-RP

La France, pays d'un certain art de vivre, de la création portée par des marques connues dans le monde entier, d'un patrimoine artistique unique et d'une gastronomie qui attire les chefs cuisiniers étrangers formés pour la plupart dans nos écoles et grandes cuisines, est aussi le berceau de mets d'exception :

Foie Gras et Magret !

Combien de touristes repartent avec du Foie Gras offert par des amis français ou achetés lors de leurs escapades ?

Et, c'est ainsi que vit au-delà des frontières, notre devise :

« Le Foie Gras, Exceptionnel à chaque fois ! »

Les recettes suggérées dans ce livret s'inspirent des produits emblématiques de ces régions lointaines, mais aussi de nos nouvelles habitudes de consommation et de nos terroirs. Nous pouvons très facilement les réaliser pour tous nos repas de fêtes.

RÔTI DE MAGRETS AU FOIE GRAS, CLÉMENTINES ET MARRONS POÊLÉS



PHOTO : PH. ASSET / CIFOG / ADOCOM-RP



INGRÉDIENTS

(pour 4 personnes)

- 2 Magrets de canard à Foie Gras
- 100 g de foie gras mi-cuit
- 500 g de marrons cuits en boîte ou surgelés
- 8 clémentines
- 20 g de beurre
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de miel
- Thym et origan
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C.

Retirer une fine couche de graisse sur les 2 Magrets avec un couteau tranchant. Saler et poivrer généreusement sur toutes les faces.

Poser le premier magret côté chair sur le dessus. Déposer au centre 2 médaillons de Foie Gras.

Recouvrir avec le second magret chair en dessous, de façon à former un rôti. Le ficeler joliment puis le déposer dans un plat. Émietter le thym et l'origan.

Enfourner et laisser cuire 30 min en le retournant à mi-cuisson.

Pendant ce temps, éplucher les clémentines puis les faire blanchir 10 min dans une casserole d'eau bouillante. Égoutter et les éponger. Rincer les marrons sous l'eau froide.

Faire chauffer le beurre et l'huile à feu moyen dans une poêle.

Verser les marrons et les clémentines, puis les laisser cuire 5 min. Saler, poivrer. Ajouter le miel et continuez la cuisson 3 à 4 min pour les dorer légèrement.

Sortir le rôti du four, le déposer dans un grand plat avec les clémentines, les marrons et le jus de cuisson.

LES BURGERS OU MINI-BURGERS AU FOIE GRAS ET MAGRET

PHOTO : PH. ASSET / CIFOG / ADOCOM-RP



INGRÉDIENTS

(pour 4 personnes)

- 200 g de Foie Gras mi-cuit
- 12 fines tranches de Magret fumé
- 12 pains mini-burgers ou 4 pains burgers
- 1 carotte
- 1 oignon rouge
- 1 c à s de coriandre ciselé
- 1 c à s de wasabi
- 50 g de haricots mungo cuits
- 50 g de chou Kalé
- 4 feuilles de salade
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

PRÉPARATION

Éplucher et râper la carotte. Émincer finement l'oignon rouge.

Laver les feuilles de chou et les feuilles de salade.

Tartiner les pains burger d'une très fine couche de wasabi.

Ajouter les carottes, le chou kalé, les oignons émincés, la salade et les fines tranches de **Magret**.

Couper le **Foie Gras** en 4 belles tranches ou en 12 petites tranchettes.

Saler et poivrer au moulin.

Déposer le Foie Gras sur les burgers et ajoutez les chapeaux.

Servez aussitôt avec une salade de mesclun et de haricots mungo assaisonné d'une vinaigrette au sésame

ÉQUILIBRE DE MAGRET ET FOIE GRAS POËLÉ AUX PETITS LÉGUMES



PHOTO : PH. ASSET / CIFOG / ADOCOM-RP



INGRÉDIENTS

(pour 4 personnes)

- 1 Magret de canard cru
- 1/2 Foie Gras cru
- 3 petites carottes en fins rubans
- 1 petite botte d'asperges vertes
- 12 tomates cerises
- 6 fines rondelles de patate douce
- 6 fines rondelles de pommes de terre
- 1 sachet de salade mesclun
- Thym et origan frais
- 2 c à s d'huile d'olive
- Fleur de sel
- Baies rouges

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 100°C. Déposer les tomates cerises et les rondelles de légumes taillées finement sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Les badigeonner au pinceau avec 2 c. à s d'huile d'olive, saler et poivrer au moulin. Enfourner à mi-hauteur 1h environ en retournant les légumes plusieurs fois.

Inciser le **Magret** en croix côté peau. Le faire cuire 10 min à feu très doux dans une poêle en jetant plusieurs fois la graisse, puis continuer la cuisson 5 min par face à feu moyen. Emballer le Magret dans du papier aluminium puis le couper en tranches d'1 cm d'épaisseur.

Tailler les asperges sur 10 cm pour ne garder que les pointes. Les plonger 5 min dans une petite casserole d'eau bouillante salée. Sortir les légumes du four et les réserver sur du papier absorbant. Tailler le **Foie Gras** en 6 petites escalopes, puis les faire dorer à feu vif 30" par face.

Dresser le millefeuille en intercalant les légumes et les tranches de Magret. Finir avec une petite escalope de Foie Gras poêlée. Assaisonner de fleur de sel et de baies rouges concassées, ajouter les herbes et servir aussitôt avec des jeunes pousses de mesclun.

PÂTE EN CROÛTE AU FOIE GRAS

PHOTO : PH. ASSET / CIFOG / ADOCOM-RP



INGRÉDIENTS

(pour 8 à 12 personnes)

Pour la pâte :

- 500 g de farine
- 10 g de sel
- 200 g de beurre doux
- 2 œufs
- 10 cl d'eau

Pour la farce :

- 700 g de veau haché
- 400 g d'échine de porc haché bien grasse
- 400 g de Foie Gras mi-cuit
- 2 œufs + 1 jaune d'œuf
- 2 c à s de pistaches émondées
- 2 c à s de cognac
- 1 petite boîte de brisures de truffe
- 10 cl de gelée au madère

PRÉPARATION

Préparer la pâte la veille. Mélanger farine, sel, œufs battus, beurre en morceaux, 10 cl d'eau et former une boule. Filmer, placer au frais. Préparer la farce : mélanger veau, porc haché, sel, poivre, pistaches, cognac et jus des brisures de truffe (réserver les brisures). Mélanger, filmer et placer au frais.

Le lendemain : étaler la pâte et en réserver $\frac{1}{4}$ pour le couvercle. Chemiser un moule à cake de papier cuisson. Déposer la pâte en la laissant déborder. Batta 2 œufs et les mélanger à la viande. Préchauffer le four à 200°. Couper le **Foie Gras** en 8 tranches. Remplir le moule avec la viande à $\frac{1}{3}$ de hauteur en tassant. Ajouter 4 tranches de Foie Gras et un peu de brisures de truffe. Continuer avec la viande, les tranches de Foie Gras et le reste des truffes. Finir avec la viande en tassant. Rabattre la pâte. Couper un rectangle de pâte de la taille du moule et le déposer dessus en soudant les bords. Marquer de croisillons et découper 3 cercles d'1cm. Dorer au pinceau avec un jaune d'œuf. Enfourner à mi-hauteur et cuire 30'. Baisser le four à 180°, continuer la cuisson 30'. Laisser refroidir. Démouler et couler la gelée au madère par les 3 orifices du couvercle.

Placer le pâté 24h au réfrigérateur. Découper de belles tranches et servir.

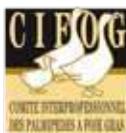
VOULEZ-VOUS JOUER AVEC NOUS ?

Vous hésitez sur la réponse à une question de ce quiz, feuillotez ce livret, il vous aidera...

1. Le Magret est une viande...?
 - a) D'une autruche
 - b) D'un canard gras, d'une oie grasse
2. Combien d'Appellations de Foie Gras existe-t-il officiellement ?
 - a) Il existe 3 Appellations officielles et réglementées
 - b) Aucune, le Foie Gras n'est pas réglementé
3. En France, le Foie Gras est officiellement déclaré :
 - a) Patrimoine culturel et gastronomique protégé en 2006
 - b) Patrimoine artistique identifié



Réponses : (1.b) / (2.a) / (3.a)



CIFOG
Siège Administratif :
7 rue du Faubourg Poissonnière - 75009 Paris
Siège Social :
44 rue d'Alésia - 75014 Paris
www.lefoiegras.fr



PHOTO : PH. ASSET / CIFOG / ADOCOM-RP

LE FOIE GRAS & LE MAGRET, À SUIVRE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX :



leblogdufoiegras.com :

Un blog entièrement dédié au Foie Gras :
recettes, actualités, vidéos, etc.



lefoiegras.fr :

Percez les secrets d'un patrimoine culinaire ancestral.
De son origine à nos assiettes, le Foie Gras nous régale tous.



@FandeFoieGras :

Chaque semaine des recettes, actus, conseils, etc.



instagram.com/FoieGrasFrancais :

De magnifiques photos de recettes Foie Gras !



facebook.com/pages/Fan-de-Foie-Gras :

Page officielle des fans de Foie Gras. Découvrez chaque semaine des recettes, actus, conseils, etc.



lemagret.fr :

Un blog entièrement dédié au Magret :
recettes, actualités, vidéos, etc.



@LeMagret

Un compte Twitter avec des actus, conseils, recettes,
infos pratiques, etc.



instagram.com/I_love_magret :

De magnifiques photos de recettes Magret !



facebook.com/pages/ILoveMagret :

Page officielle des fans du Magret Découvrez chaque semaine des recettes, actus, conseils, etc.