



## FOIE GRAS DE CANARD POËLÉ ET COMPOTÉE DE MIRABELLES

### Ingrédients pour 6 personnes

- 300 gr de foie gras
- 5 cl de bon vinaigre de vin
- 1 kg de mirabelles (les premières mirabelles de Lorraine, un régal !)
- 10 cl de miel d'acacia
- 30 gr de beurre
- 5 cl d'eau de vie de mirabelle
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 gr de cannelle
- 2 clous de girofle
- Sel, poivre



### Progression

Couper le foie gras froid en 8 tranches égales.

Les saisir dans la poêle pendant 3 minutes de chaque côté.

Réserver sur un papier absorbant. Déglacer la poêle avec l'eau de vie et le vinaigre de vin.

Faites revenir les mirabelles dénoyautées et coupées en deux dans le beurre et le miel d'acacia. Lorsqu'elles sont bien dorées, ajouter les épices et laisser compoter 10 minutes à feu doux.

En fin de cuisson, ajouter le vinaigre de vin pour déglacer.

Dresser sur le fond d'une assiette, ajouter le foie gras poêlé et verser le jus de cuisson après avoir vérifié l'assaisonnement.



### Petite astuce du chef

Avant de poêler le foie, faites de petites incisions en quadrillage, pour une meilleure cuisson. Surtout, saisissez-le bien dans une poêle antiadhésive très chaude, sans matière grasse.



**Chef Christian LECLOU**

*Chef Consultant*