



FOIE GRAS ÔTHENTIQUE

Ingrédients pour 7 personnes

1 lobe de foie gras de canard déveiné (environ 750 gr)
1 litre de vin rouge AOP Fronton
1 bâton de cannelle
Mélange 5 épices
Fleur de sel
Poivre du moulin



Progression

Assaisonner le lobe de foie gras avec 7 gr de sel et 1 gr de poivre du moulin environ.
Filmer le lobe en forme de gros cylindre.

Mettre le vin à chauffer dans une casserole avec le bâton de cannelle et les 5 épices.
Laisser frémir et infuser 5 à 7 minutes.

Plonger le foie gras et laisser refroidir en dehors du feu.
Une fois refroidi, retirer le film et laisser encore 1 nuit dans le vin.

Sortir de foie gras et laisser égoutter.

Couper le foie en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur et servir à l'assiette avec une pincée de fleur de sel et poivre du moulin.
Accompagner de tranches de pain grillé sur le côté.

Astuce : Le vin peut servir à faire une compotée d'oignons qui accompagnera à merveille le foie gras.



Chef Olivier VERHECKE
Ô de Vigne
1 route de Ruisseau – 31620 Villaudric