

Foie Gras maison, cuit au bain-marie



Préparation : 15 minutes
Repos au frais : 24 heures
Cuisson : 2 à 3 minutes
Frais : 7 jours

Ingrédients :

- foie gras cru de bonne qualité (environ 380 g)
- 1 CC rase de poivre
- 1 CC rase de sel
- 1/2 CC de sucre cassonade
- 1/2 CC de quatre épices

Préparation :

Mélangez les épices ensemble dans un petit ramequin.

Sortez le foie du réfrigérateur et dénervéz-le. Pour cela, ouvrez le foie en deux et retirez les nerfs avec les doigts ou le manche d'une cuillère. Il faut éviter de le mettre trop en charpie, car il rendrait trop de graisse lors de la cuisson.

Maintenant que le foie est près, répartissez environ la moitié des épices sur le foie. Reformez-le (d'où l'intérêt de ne pas le mettre en miettes) ! Étalez un film alimentaire sur la table, environ deux fois la longueur du foie. Répartissez la moitié des épices restant sur le film. Déposez le foie sur le film et répartissez le reste d'épices sur le foie.

Roulez le film sur le foie, bien serré, et formez un boudin en tenant les côtés et en le roulant sur la table. Une fois roulée, faites un nœud à chaque bout. Mettez une ficelle pour plus de sécurité.

Répétez l'opération encore trois fois, pour au final avoir 4 couches de film. Pour plus d'étanchéité, alternez les "fermetures" et centres des films : veillez à ne pas avoir l'ouverture deux fois du même côté ! Pour terminer une épaisseur de papier alu et hop frigo pendant 24h.

Le lendemain, faites bouillir 4 litres d'eau. Baissez le feu pour que l'eau frémissse. Enlevez le papier alu et plongez le foie gras 2-3 minutes. Une fois le temps écoulé, coupez le feu et laissez refroidir. Laissez le foie refroidir dans l'eau (oubliez-le jusqu'au lendemain).

Pour que le foie exprime toutes ses saveurs, il doit vieillir : emballez-le dans un torchon ou du papier alu (toujours en laissant les films alimentaires) et laissez le reposer 5 à 7 jours dans le frigo.

Vous pouvez le consommer de suite, ou le congeler. Sortez-le juste 3 à 5 jours avant de le déguster et gardez le au frais.