

Foie Gras à la Vapeur

Macération : 24 h au réfrigérateur • Cuisson : 4 à 5 min à la vapeur • Matériel : film alimentaire, papier aluminium, ficelle de boucher, cuiseur vapeur (ou couscoussière)

Une méthode rapide et incomparable : quatre à cinq minutes à la vapeur suffisent pour obtenir un foie gras parfait.

INGREDIENTS

- 1 foie gras cru de 500 à 600 g maximum, assez clair, pas trop jaune et sans taches de sang
- 1 bonne cuillerée à café de sel
- ½ à 1 cuillerée à café de poivre blanc, selon le goût
- 1 pincée de sucre
- 1 cuillerée à soupe de porto (ou cognac, ou vin muscat, ou moitié-moitié)

PREPARATION

1. Avant de le travailler, mettre le foie gras au réfrigérateur. Le sortir au bout d'une heure et le dégager de son emballage sous vide.
2. Séparer les lobes en enlevant les nerfs avec la pointe d'un couteau. Pratiquer 4 à 5 incisions dans le sens de la longueur dans chaque lobe afin d'enlever les nerfs et les filets de sang.
3. Disposer les lobes coupés en tranches dans un plat et assaisonner de sel, poivre et sucre. Terminer par la cuillerée de porto. Mélanger et laisser macérer le tout 24 heures au réfrigérateur.
4. Le lendemain, rassembler les morceaux de foie dans du film alimentaire et les compacter de manière à former un boudin. Ne pas hésiter à doubler le film pour éviter toute fuite.
5. Bien papilloter et ficeler les extrémités du boudin avec de la ficelle de boucher.
6. Envelopper le boudin dans du papier d'aluminium. Le mettre à cuire dès que la vapeur est bien montée : 4 minutes pour un foie un peu rosé à l'intérieur, 5 minutes pour une cuisson à cœur.
7. Une fois refroidi, mettre le foie enveloppé au réfrigérateur. Pour bien le tasser, placer un poids d'un kilo sur une planche posée au-dessus (l'une de nos terrines N°7 convient parfaitement pour cette étape).
8. Au bout de quelques heures (et jusqu'à 5 jours maximum), sortir le foie du réfrigérateur. Le débarrasser du papier d'aluminium et du film alimentaire. Couper en tranches avec un couteau chauffé dans de l'eau chaude.

ASTUCES ET SUGGESTIONS

Autour des nerfs dégagés se trouve toujours un peu de foie : gardez ces chutes et faites-les revenir à la poêle avec des pommes de terre.

Vous pouvez parfumer votre foie gras en y glissant, avant macération, de la vanille, du miel ou du gingembre râpé (un morceau de racine de 5 cm).

Servir avec une purée de pommes chaudes parfumée à la cannelle, accompagnée d'une vendange tardive ou d'un grain noble d'Alsace.