

# PREPARATION D'UN FOIE GRAS

## GRAS



### Ingrédients pour un bocal de 500g

- 1 foie de canard extra de 500g
- 7 à 8 g de sel
- 2 à 3 g de poivre du moulin

 Temps de préparation : 25 minutes

 Temps de cuisson : 30 minutes

## Préparation

### 1. Séparer les deux lobes de votre foie gras

Laissez tremper les foies 1 heure ou 2 dans de l'eau tiède salée histoire de les ramollir et de sortir le sang.



### 2. Déveiner le foie gras

N'ayez pas peur d' "abîmer" le foie. Il se reconstituera à la cuisson.



### 3. Saler et poivrer le foie gras (15g de sel et 5g de poivre par kg de foie)

Il est conseillé de peser le sel et le poivre avant d'assaisonner votre foie. Si vous n'avez pas de balance, utilisez une cuillère à café pour avoir des poids approximatifs :

>> sel : 1 c. à café rase = 5g

>> poivre : 1 c. à café bombée = 5g

Vous pouvez également mélanger le sel et le poivre avant de le saupoudrer sur votre foie gras.



Répartissez le sel et le poivre sur les deux faces de votre foie !



#### **4. Partager le foie de façon à le faire contenir dans la conserve**

Si le bocal a une contenance de 350 g le "morceau" de foie devra peser 350g

#### **5. Rouler et emboîter le foie gras**



#### **6. Tasser le foie dans la conserve**

N'hésitez pas à bien le tasser pour qu'il y ait le moins d'air possible dans le bocal. Le foie rendra ainsi moins de graisse à la cuisson.



#### **7. Ajouter un peu de poivre par dessus**



#### **8. Bien nettoyer le contour de la verrine à l'aide d'un torchon**

Cette étape est cruciale pour ne pas manquer la stérilisation !

En effet, si votre verrine (ou votre caoutchouc) est grasse, votre bocal risque de ne pas être bien étanche et votre foie ne conservera pas.



#### **9. Placer le caoutchouc et fermer la verrine**

#### **10. Placer les bocaux dans un stérilisateur**

#### **11. Les recouvrir d'un torchon puis les caler avec de grosses pierres**

#### **12. Couvrir d'eau froide (1cm au dessus du haut des conserves) et fermer le stérilisateur**

#### **13. Porter l'eau à ébullition puis laisser bouillir doucement 30 minutes.**

#### **14. A terme, sortir les bocaux, les laisser refroidir, les laver et les ranger dans un endroit frais (bas de frigo ou cave)**

Il est conseillé d'attendre au moins 6 mois avant la consommation de vos conserves pour que votre foie gras libère toutes ses saveurs. L'idéal est une mise en bocal (ou en boîte) un an à l'avance, voire plus...

## **Le foie gras en conserve**

Il est stérilisé autour de 110 °C et présenté en bocal ou en boîte métallique. On peut le stocker plusieurs années dans un endroit frais et sec (10 à 15 °C). Sa texture est plus ferme que celle du mi-cuit mais il s'affine au cours du temps et gagne en onctuosité en 6 mois à 1 an. Sa date limite d'utilisation optimale (DLUO) correspond à un temps de vieillissement optimal de 4 ans.

Attention à ne pas vous fier au seul fait qu'un foie gras soit vendu au rayon frais pour en déduire qu'il s'agit d'un foie gras frais ou mi-cuit. Il n'est pas rare en effet de trouver des foies gras en conserve en rayon frais pour de simples raisons de valorisation commerciale. Car c'est dans ce rayon que le foie gras se vend le mieux ! Pour bien les distinguer, pensez à regarder leur date limite de consommation et sachez que les produits à mettre au réfrigérateur mentionnent sur leur étiquette « à conserver entre 0 et +4 °C ».