

## Recette foie gras poché

### Ingédients :

**1 foie gras d'environ 450g-500 g (max)** Au-delà de 500g, il sera plus gras.

**Sel (1cc max =5g) , poivre blanc (1/2 cc max)**

Facultatif :

-épices (muscade, cannelle, coriandre, cardamome, gingembre, thym, poivre, girofle, laurier, basilic, piment d'Espelette...)

-alcool : (Armagnac, Cognac, Beaumes-de-Venise...)

-sucre (1/2 cc max). Il permet au foie d'avoir une couleur rosée.

### Matériel :

Une cocotte de forme allongée (de préférence)

Film étirable : 2 feuilles 30x30cm environ

Papier alu : 30x30 cm environ

Ficelle de ménage

Un thermomètre culinaire, digital (de préférence, car très précis)

Si besoin ... bonne adresse :

<https://www.mathon.fr/cat-ustensiles-de-cuisine/thermomètres-et-sondes-de-cuisine>



### Technique

**-Sortir le foie gras du frigidaire 1/2 h à l'avance afin de le mettre à température ambiante.**

(Il sera ainsi plus facile à dénérer, éveiner, déveiner ... et surtout ...ne pas vous énérer ! )

**- Dès que le foie semble bien souple, écarter délicatement les lobes.**

**- Dans le gros lobe, commencer par chercher la grosse ramification, en écartant la chair avec le plat d'une cuillère. Bien retirer les nerfs... sans trop «charcuter» !)**

**-Retirer ensuite les ramifications secondaires puis répéter l'opération sur le petit lobe.**

**-Déposer les lobes déveinés sur deux feuilles (superposées) de film étirable de bonne qualité (30x30cm).**

**-Saupoudrer de sel et de poivre.**

*On peut mettre les épices, l'alcool à cette étape-là.*

**-Rouler le foie gras de façon à former un boudin bien serré, Ø 5 à 7 cm, environ, selon la taille souhaitée, en prenant garde de chasser l'air.**

**-Entortiller les extrémités du film étirable et pour que l'ensemble soit bien hermétique, nouer avec de la ficelle de ménage de chaque côté du «boudin».**

**-Prendre une feuille de papier aluminium, mettre le boudin à l'intérieur. Bien rouler en serrant. Entortiller les extrémités. Il ne faut pas que l'eau puisse pénétrer.**

**-Faire chauffer l'eau dans une cocotte (de préférence forme allongée) pour atteindre la température de 75°C .**

*Il est essentiel d'avoir un thermomètre pour connaître la température exacte de l'eau.*

**-Plonger le ballotin de foie et maintenir la température 75°C.**

*Le foie gras doit être entièrement immergé.*

### Temps de cuisson :

**Théorie : Maintenir 75°C, 5mn pour un foie de 500g (1mn/100g) + 2 mn pour épaisseur papier alu.**

**Pratique : Maintenir les 75°C pendant 10 mn (ma méthode)**

*Au delà de 80°C, les cellules graisseuses éclatent et le foie perd de son moelleux.*

**-A la fin de ce temps, retirer délicatement le ballotin de foie gras de l'eau chaude et le laisser refroidir à température ambiante.**

**-Enlever le papier alu, mais pas le film étirable.**

**-Mettre au bas du réfrigérateur. Faire «maturer» au moins 4 à 5 jours avant consommation.**

*Conservation du foie gras 8 jours au bas du frigidaire... peut-être plus longtemps ... à tester !*