

Le foie gras dans tous ses états

Le choix du foie gras est déterminant pour la recette. On trouve du foie de canard, le plus courant aujourd'hui, le plus abordable aussi, et du foie d'oie, le plus raffiné.

Question catégories, il existe le tout venant ou TV et le 1er Choix. Le tout venant est en quelque sorte du déclassé à cause de défauts visuels comme des taches sombres. Il se prédestine à des préparations à base de foie gras ou à des cuissons au sel. Sa qualité inférieure lui permet rarement de résister à des cuissons longues, il risque fondre. Le 1er choix est la meilleure qualité, adaptée au foie dit cuit (en bocal) ou mi-cuit.

Question origine, exigez toujours une origine France réputée ou certifiée par l'IGP. Personnellement, je ne me sers que chez les producteurs qui nourrissent les bêtes avec leurs céréales.

Je vous propose 2 recettes faciles à réaliser à la maison et les vins qui vont avec.



Terrine de Foie Gras de Canard

Façon traditionnelle du Sud Ouest

Il vous faut un foie gras 1er choix, une terrine, un four normal, sel, poivre, et Armagnac. Pour préparer le foie, on le retourne et on écarte les 2 lobes. A la jonction, on observe un « nerf » que l'on enlève au mieux avec un petit couteau pointu sans abîmer le foie. On sale de tous les côtés comme si on assaisonnait beaucoup une viande, pareil pour le poivre et on installe le foie dans sa terrine. On met un «pet » d'Armagnac façon Maité et c'est prêt.

On fait chauffer le four à 120, voire 140°. On couvre la terrine avec son couvercle si elle l'a encore, sinon avec un papier alu que l'on creuse un peu et on y verse un peu d'eau. On place la terrine au bain marie, c'est-à-dire dans un autre plat avec un fond d'eau de 2 à 3cm et on surveille. Quand l'eau du bain marie est fumante (95 à 100°), on note le temps qui est le point de départ de la cuisson. Si vous aimez rosé à l'intérieur, on compte 20 à 25 minutes, pour le mi-cuit, c'est 30 à 35 minutes. On sort du four, on laisse refroidir tranquille, on filme (ou papier alu) et on laisse au moins 3 ou 4 jours au frais pour que l'assaisonnement diffuse bien à l'intérieur du foie. Après, je pense que vous vous débrouillerez.

Qu'est-ce qu'on boit avec ça? Tout dépend des conditions de service de votre foie:

En apéro seul, il se mariera avec un Bourgogne blanc - Puligny-Montrachet 2001 de Demessey (assez évolué), avec un Sauternes - Domaine Rousset Peyraguey - Orthopraxie 2001 ou Crème de Tête 2002 ou encore avec un Armagnac, un Domaine Jean bon 1974, sublime dans un fauteuil Club avec un Golden Retriever.

En entrée de repas, on va choisir des vins moins puissants pour ne pas nuire à la suite. L'idéal, un Pacherenc comme le Petit Manseng du Château Barrejat, le plan de Jean Vouvray du Domaine des Aubusnières (Chenin doux), ou le Gewürztraminer de Sylvie Spielmann, en cuvée réserve 2006 ou en Grand Cru Altenberg de Bergheim en 2007. Avec le dernier vin, on peut jouer avec les épices du foie, rajouter une pincée de cannelle, de 4 épices, du safran, du curcuma ou du gingembre, selon votre inspiration.

Foie Gras poêlé

Je vais vous donner ici la recette du foie poêlé parce qu'il s'agit d'une technique plus que d'une recette. On parle d'ailleurs de foie poêlé aux pommes, aux raisins, à quelque chose. Je veux dire par là qu'il faut imaginer avec quoi vous allez le cuisiner, avec quelle boisson vous allez le servir et l'essentiel, quels amis vous allez inviter. Tout est possible dans cette recette. Une fois votre choix fait, vous préparez la garniture avant en calculant qu'on sert ce plat à l'assiette, comme au resto. Ensuite, ça se fait au dernier moment, en 3 ou 4 minutes, quand vos convives sont à table. Il est très important d'avoir un Foie de la meilleure qualité pour qu'il résiste à la cuisson vive de cette recette.

A l'avance, on prépare les assiettes que l'on fait chauffer, au four à 60° par exemple. Dans le Foie dénervé, on fait des tranches assez épaisses, un bon centimètre, que l'on dispose sur un planche, on sale et on poivre des deux côtés et on met au frigo. Au dernier moment, on sort les assiettes, on met la garniture, on soigne l'esthétique. On fait chauffer la poêle et lorsqu'elle est bien chaude sans excès, on met les tranches de Foie à cuire avec une spatule. 1 minute, on tourne, encore une minute, on retourne, une dernière minute et on met sur les assiettes. Si on a prévu de déglacer, on récupère la graisse (pour les frites) et on déglace tout de suite sur le feu, on nappe la sauce et on envoie.

Le vin dépend de l'accompagnement et le cas échéant du déglacage. Avec des pommes ou pomme-coing, le Pacherenc, avec des raisins déglacés au Sauternes, le Sauternes, avec du Lillet blanc, du Lillet blanc. Ce peut être aussi des vins rouges, un Bourgogne fin de Jean-Claude Rateau avec le Foie poêlé et son risotto aux morilles, un Grave de Bichon Cassignols avec le Foie poêlé, potimarron, gruë de cacao et sauce balsamique, un Nobles Pierres du Château lascaux en Pic Saint Loup avec le Foie poêlé sur velouté de lentilles du Puy et chips de pata negra.

