

COMMENT FAIRE...

UNE TERRINE DE FOIE GRAS DE CANARD ?



DIFFICULTÉ



BUDGET



TEMPS DE RÉALISATION

PRÉPARATION

20 mn

CUISSON

50 mn (100°C)

TEMPS DE REPOS AU RÉFRIGÉRATEUR

2h + 2 à 5 jours

INGRÉDIENTS
POUR 8 PERSONNES

- 1 foie frais de canard*
(de 550g à 600g)
- 5 g de sel fin
- 2 g de poivre
- 1 pincée de sucre en poudre
- 1 pincée de 4 épices
- 2 c/s de Porto
- 2 c/s de Cognac
ou Armagnac
- 2 c/s de Vinaigre Xérès

c/s: cuillère à soupe

CALORIES

1 portion : environ 320 Kcal

* PRODUITS EN VENTE CHEZ CARNIVOR
SELON LES STOCKS DISPONIBLES
AUTRES PRODUITS EN VENTE CHEZ VOTRE ÉPICIER



ASSOCIEZ PLAISIR DE LA TABLE ET ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL
GRÂCE AUX RECETTES **CARNIVOR®**

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES SUR www.carnivor.fr

COMMENT FAIRE...

UNE TERRINE DE FOIE GRAS DE CANARD ?



1 - Sortir le foie frais du réfrigérateur afin de le laisser s'assouplir à température ambiante. Séparer délicatement les deux lobes.

Retirer les veines principales en les tirant avec les doigts en essayant de ne pas les couper. Rincer les lobes à l'eau tiède, enlever les éventuelles traces de sang et essuyer légèrement avec un papier absorbant.



2 - Mettre le foie frais dans un saladier, ajouter le sel, le poivre, les épices et le sucre. Tourner les lobes afin d'assaisonner tous les côtés.

Verser ensuite Porto, Cognac et Xérès, retourner les lobes afin d'imprégner toutes les faces de la marinade.



3 - Recouvrir le plat d'un film et le mettre au réfrigérateur pendant 2 heures environ. Puis le ressortir.



4 - Mettre le foie mariné dans une terrine, tasser-le afin qu'il soit suffisamment serré (le foie peut réduire pendant la cuisson).



5 - Préchauffer le four à 100°C. Porter une casserole d'eau à ébullition.

Verser l'eau dans la lèchefrite du four et y déposer la terrine. Laisser cuire 40 min environ.



6 - Sortir la terrine du four. Faire couler la graisse jaune dans un bol et la jeter dès qu'elle paraît souillée du jus de cuisson. Réserver.



7 - Laisser refroidir la terrine et la graisse. Recouvrir entièrement le foie avec la graisse légèrement solidifiée, couvrir la terrine et la mettre au réfrigérateur.



8 - Attendre minimum 48 h avant de déguster la terrine de foie gras. Vous pourrez la conserver au frais pendant deux semaines.

Petites astuces:

- Carnivor vend des foies frais éveinés
- Rajouter de la fleur de sel au moment de la dégustation

