

Foie gras fait maison

20/03/2024 par [La rédaction](#)

Facile, la réalisation d'un foie gras mi-cuit en terrine peut sembler inaccessible. Elle est pourtant à la portée de tout cuisinier. Suivez pas à pas cette recette et régaliez-vous pour les fêtes...



8 personnes



40 minutes – repos : 12 h



35 minutes



Délicat



30 euros



Il vous faut...

- Un foie gras cru entier de canard de 500 à 600 g,
- Deux terrines identiques en porcelaine de la taille du foie,
- 1 cuillère à soupe rase de sel (environ 5 g),
- 1 cuillère 1/2 à soupe rase de poivre,
- 1/2 cuillère à soupe de 4 épices,
- 2 cuillères à soupe de porto,
- 2 cuillères à soupe de cognac ou d'armagnac,
- 1/2 cuillère à café de sucre.

Préparation et assaisonnement du foie de canard frais

1. Sortez le foie du réfrigérateur à l'avance pour qu'il soit à température ambiante.
2. Commencez par séparer les deux lobes puis enlevez les traces verdâtres s'il en reste. (Il s'agit du fiel qui ne doit surtout pas être oublié).
3. A l'aide d'un couteau pointu, dégagez légèrement autour du nerf central de façon à pouvoir l'attraper avec les doigts.
4. Tirez doucement dessus pour l'enlever avec ses ramifications. Ne vous inquiétez pas si le foie se casse, cela peut arriver.
5. Attrapez un plat légèrement plus grand que le foie. Versez-y la moitié du sel, 1/2 cuillère à soupe de poivre, la demi-cuillère de quatre épices. Ajoutez-y une cuillère d'armagnac (ou le cognac suivant votre goût) et une de porto.
6. Disposez maintenant les lobes dans cet assaisonnement et ajoutez l'ensemble de ce qui reste de poivre, sel, armagnac et porto.
7. Laissez mariner entre 12 et 24 heures en arrosant de temps en temps les lobes avec l'assaisonnement.

Cuisson en terrine du foie gras

1. Commencez par préchauffer votre four à 150 °C (thermostat 5) en plaçant à l'intérieur un plat à bords hauts dans lequel vous aurez versé 2 cm d'eau bouillante pour préparer la cuisson au bain-marie.
2. Dans l'une des deux terrines, disposez tout d'abord un lobe entier sur le fond, puis ajoutez les morceaux cassés et placez enfin le deuxième lobe sur l'ensemble.
3. Versez maintenant le reste de la marinade dans la terrine.
4. Une fois votre four à température, couvrez la terrine de son couvercle et placez-la au bain-marie dans le four.
5. Selon que vous recherchez un foie peu cuit, rose ou un peu plus cuit, laissez cuire la terrine au bain marie entre 30 min et 1 heure.
6. Pour un foie cuit très légèrement ou rosé il faut généralement compter 40 minutes.
7. Une fois cuit, sortez la terrine du four, posez-la dans un plat et enlevez son couvercle. Prenez la deuxième terrine et posez-la directement sur le foie pour faire ressortir la graisse en pressant.
8. Placez les deux terrines ainsi empilées au réfrigérateur durant toute la nuit. Cette pression va permettre au foie d'épouser parfaitement la forme de la terrine pour créer de belles tranches.
9. Le lendemain, vous pouvez faire légèrement chauffer la graisse récupérée et la verser sur le foie, mais ce n'est pas une obligation.

Les conseils du chef

- Pour découper votre foie gras utilisez toujours un couteau avec une longue lame pas trop large du type couteau à jambon.
- Passez-la sous de l'eau très chaude et essuyez-la entre chaque découpe.
- Idéalement le foie gras se sert avec des tranches de pain de mie chaudes légèrement grillées additionnées d'une petite sauce à base de Monbazillac ou de Sauterne que vous trouverez facilement dans le commerce. Le foie gras se déguste avec un Muscat, un Monbazillac ou un vin doux de Bordeaux comme un Loupiac ou Sauterne.

Avec quoi déguster votre foie gras ?

Maintenant que vous connaissez l'ensemble de nos conseils pour la préparation d'un délicieux foie gras, ou si vous faites le choix de l'acheter auprès d'un [producteur de foie gras](#), il ne vous reste plus qu'à savoir comment accompagner votre foie gras pour passer de très bons moments en famille ou entre amis, en de nombreuses occasions.

Tout d'abord, sachez que le foie gras se déguste habituellement tel quel, et qu'il se suffit à lui-même. Pour l'accompagner, préférez quelques toasts de pains grillés, et comptez entre 40 et 60 grammes de foie gras par personne, soit environ deux tranches par convive. Si vous le désirez, le foie gras peut être servi avec une compotée d'oignons, du miel, ou de la confiture de fruits secs par exemple, en fonction des goûts de chacun. Le pain utilisé peut lui aussi varier, du traditionnel pain de mie à la brioche, en passant par le pain d'épices, le pain de campagne, ou un pain aux figues ou aux noix selon vos préférences.

Pour parfaire votre dégustation, le choix d'un vin blanc est conseillé, ses arômes s'associant parfaitement aux parfums du foie gras.

Des accompagnements gourmands

En plus de ces accompagnements plus traditionnels, vous pourrez également vous lancer dans vos propres recettes pour déguster votre foie gras et le mettre en valeur grâce à des associations sucré-salé. Pour cela, découvrez quelques-unes de nos idées :

- **Une gelée de rhum et de citron vert.** Relativement simple à réaliser, cette gelée se compose de sucre blanc, de rhum blanc, du zeste d'un citron vert et de feuilles de gélatine qui permettent d'obtenir la texture de gelée. Posez quelques gouttes de gelée sur vos tranches de foie gras, et régalez-vous !
- **Du foie gras associé aux fruits frais.** Plutôt que d'opter pour des confits ou marmelades, les fruits frais révèlent toutes leurs saveurs avec le foie gras, à condition de choisir les bonnes associations. Les figues, les poires et les pêches s'accordent parfaitement avec ce met de choix, pour une touche de fraîcheur idéale pendant le repas.

Sans oublier les fruits secs

Les pistaches peuvent également se marier harmonieusement avec les saveurs du foie gras, ce qui en fait un fruit sec de choix pour l'accompagner, bien qu'il puisse s'agir d'une association inédite pour vos convives, qui parviendra à les surprendre. Les noix sont elles aussi recommandées.