

A base de viande

Foie gras de canard à l'anguille fumée et algue nori, vinaigrette raisins et radis



37h20 12h30 40 min 24h10 476

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Marinade du foie gras

- 1 Parer et dénervé le foie gras à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Mettre le foie gras dans un plat creux puis répartir le sel, le poivre, le sucre et enfin le porto.
- 3 Filmer le plat et réserver au réfrigérateur pendant 12 heures.

Étape 2

Cuisson du foie gras

- 1 Préchauffer le four à 50°C (Th.1/2).
- 2 Sortir le foie gras du réfrigérateur, ôter le film alimentaire et déposer le foie gras mariné dans une plaque à plat.
- 3 Enfourner pendant 40 minutes.
- 4 Le foie gras doit être bleu c'est-à-dire à peine cuit, c'est pourquoi il est cuit à basse température. Pour vérifier encore plus sûrement la cuisson, utiliser un thermomètre de cuisson et ôter le foie gras du four quand la température au cœur atteint les 50°C.

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour le foie gras

1 **Foie gras frais de canard**
100 g **Anguille(s) fumée(s)**
9 g **Sel**
1 g **Sucre semoule**
2 cl **Porto**
1 **Feuille(s) de nori**

Ingrédients pour la salade

100 g **Navet**
100 g **Radis**
100 g **Raisin noir**

Ingrédients pour la vinaigrette

1 **Vinaigre de riz**
1 **Huile de tournesol**
1 **Sel**

- Sortir ensuite le foie gras du four et laisser reposer 10 minutes dans la plaque.

Étape 3

Préparation du foie gras, anguille fumée et algues nori

- 1 Tapisser le plan de travail avec du film alimentaire puis poser l'algue nori dessus.
- 2 Pour faciliter l'opération, on peut utiliser un tapis à rouler les makis. Pour cela, dérouler le tapis sur le plan de travail puis déposer du film alimentaire dessus.
- 3 Déposer le foie gras sur l'algue et dresser l'anguille sur le foie gras.
- 4 Rouler le tout à l'aide du film alimentaire jusqu'à formation d'un boudin homogène, comme pour un maki.
- 5 Nouer les extrémités du film et entreposer au réfrigérateur pendant 24 heures.

Étape 4

Préparation de la salade et de la vinaigrette

- 1 Laver le radis et le navet puis les râper à l'aide d'une mandoline.
- 2 Tailler le raisin en segments harmonieux à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Verser un peu de vinaigre de riz dans un bol puis assaisonner avec du sel et du poivre.
- 4 Mettre le vinaigre d'abord permet de bien faire dissoudre le sel.
- 5 Mélanger à l'aide d'une fourchette puis ajouter l'huile de tournesol et mélanger encore une fois. Réserver.

Étape 5

Dressage

- 1 Tailler le raisin en triangles à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Sortir le rouleau de foie gras du réfrigérateur et ôter le film.
- 3 Le tailler en tranches puis les déposer sur des assiettes.
- 4 Déposer un peu de salade à côté des tranches de foie gras.
- 5 Napper la salade de vinaigrette à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 6 Décorer avec des triangles de raisin et servir.

1 Poivre

Ingrédients pour le dressage

1 Raisin noir