

Canard

Pot-au-feu de foie gras, légumes anciens et sarrasin grillé


20 min 10 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

425

CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Mettre le cube de bouillon de viande dans une casserole et la remplir d'eau.
- 2 Mettre la casserole sur le feu et laisser le bouillon se délayer. Remuer à l'aide d'un fouet pour accélérer l'opération.
- 3 Eplucher le panais à l'aide d'un économe.
- 4 Couper les extrémités à l'aide d'un couteau d'office.
- 5 Réaliser la même opération avec le topinambour.
- 6 Couper un morceau de potimarron à l'aide d'un couteau éminceur.
- 7 Retirer les pépins à l'aide du couteau.
- 8 Eplucher le potimarron à l'aide d'un économe.
- 9 Eplucher le salsifis à l'aide d'un économe.
- 10 Tailler le salsifis en biseaux à l'aide du couteau éminceur.
- 11 Tailler le topinambour en quartiers.
- 12 Tailler le potimarron en triangles.
- 13 Tailler le panais en rondelles.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le pot au feu

200 g **Foie gras cru**
 2 **Topinambour**
 1 **Salsifis**
 1 **Panais**
 80 g **Potimarron(s)**
 1 **Betterave(s) rouges(s) cuite(s)**
 100 g **Graines de sarrasin**
 1 **Fleur(s) alimentaire(s)**
 1 **Bouillon cube de boeuf déshydraté**
 1 **Huile d'olive**
 1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

1 **Cive**

- 14 Mettre tous les ingrédients à cuire dans le bouillon de pot au feu.
- 15 Mélanger à l'aide d'un fouet.

Étape 2

Préparation des ingrédients

- 1 Retirer la casserole du feu lorsque les légumes sont cuits.
- 2 Mettre une poêle sur feu moyen avec de l'huile d'olive.
- 3 Mettre les graines de sarrasin dans la poêle et laisser griller.
- 4 Lorsque le sarrasin est bien soufflé, le débarrasser dans un verre à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 5 Mettre la betterave cuite dans un bol à hauts bords.
- 6 Mixer à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une pulpe bien lisse.
- 7 Tailler le foie gras en cubes d'environ 2 centimètres à l'aide d'un couteau éminceur.

Étape 3

Dressage

- 1 Disposer les cubes de foie gras dans une assiette creuse.
- 2 Disposer les légumes dans l'assiette.
- 3 Verser le bouillon de pot au feu dans un grand verre.
- 4 Parsemer l'assiette avec les graines de sarrasin.
- 5 A l'aide d'une cuillère à soupe, dessiner un trait de pulpe de betterave sur le côté de l'assiette.
- 6 Décorer l'assiette avec quelques pétales de fleurs et quelques graines de sarrasin.
- 7 Tailler la cive en biseaux à l'aide d'un couteau éminceur.
- 8 Disposer la cive en biseau sur l'assiette.
- 9 Verser le bouillon sur le foie gras et les légumes.