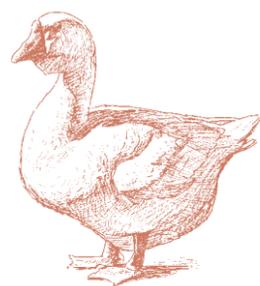


NUTRITION

Le foie gras

Il est bon pour les papilles et, malgré sa teneur en calories, pas si mauvais pour la santé ! Et pour en profiter encore plus – et faire des économies – nous vous proposons trois recettes pour le cuisiner vous-même.

PAR NADINE KER ARMEL | RECETTES SONIA EZGULIAN & PHOTOS EMMANUEL AUGER POUR FEMME MAJUSCULE



C'est en Égypte ancienne que l'on en trouve les premières traces. Le foie gras a longtemps servi de base dans l'alimentation des paysans des régions productrices, car la graisse gardait bien la viande. C'est le foie gras d'oie d'Alsace qui a acquis ses lettres de noblesse grâce à son introduction à la cour de Louis XVI. Et jusqu'aux années 1960, cette région fournissait les grandes tables de ce monde. La stérilisation a démocratisé le foie gras, le rendant plus facile à conserver. Aujourd'hui, il provient essentiellement de canards du Sud-Ouest.

Seuls les mâles sont gavés. Le gavage a lieu deux fois par jour pour les canards, quatre fois par jour pour les oies, et dure entre 12 et 14 semaines. Selon la méthode artisanale,

Les graisses qu'il contient sont majoritairement des acides gras mono-insaturés et poly-insaturés, qui participent à faire baisser le mauvais cholestérol.

les foies sont triés, éveinés, salés et façonnés à la main. Ils sont ensuite cuits à la vapeur. Dans le Sud-Ouest, après les avoir salés et poivrés, on ajoute la plupart du temps un alcool fort (armagnac, cognac) et une épice avant de les faire cuire. Le foie gras de canard représente 90 % du marché.

Le foie gras d'oie, produit surtout en Alsace, coûte plus cher à produire. Il est aussi plus subtil, plus onctueux et plus relevé. Il se cuisine avec une quinzaine d'épices et un vin blanc. Certains foies proviennent d'oies non gavées, mais sont surtout exportés en Europe du Nord.

Le foie gras se compose au minimum de 42 % de graisses. Il s'agit majoritairement d'acides gras mono-insaturés et poly-insaturés, qui participent à faire baisser le mauvais cholestérol. Il contient aussi de belles



Foie gras aux pistaches cuit au torchon (recette page 97).



quantités de minéraux et d'oligo-éléments, notamment du phosphore et du fer, qui aident à lutter contre la fatigue. Source de bonnes graisses, il ne s'agit pas d'en abuser pour autant. Une tranche de 40 à 50 grammes suffit. Cela représente tout de même 200 kcalories ! Afin de mieux le digérer, l'idéal est de l'associer à des fruits, comme des figues.

POUR S'Y RETROUVER AU MOMENT D'ACHETER
Foie gras entier

C'est le meilleur. Il provient d'un même lobe de foie. On peut l'acheter cru ou sous vide et le préparer soi-même (voir recettes pages suivantes). Il se vend aussi mi-cuit (à 64-85 °C), il s'agit alors d'une semi-conserve qui se garde six mois, ou cuit (à 110 °C), en conserve. Il

S'il est source de bonnes graisses, il ne s'agit pas d'en abuser pour autant. Une tranche de 40 à 50 grammes suffit par personne.

gagne en onctuosité en vieillissant et se garde des années à température fraîche (10 à 15 °C). Parmi les assaisonnements autorisés : le sel, le sucre, les épices, les plantes aromatiques, les vins, eaux-de-vie et liqueurs.

Foie gras

Il s'agit d'une préparation faite avec des morceaux de foie provenant de plusieurs animaux. Le tout est assaisonné. Il peut être cuit ou mi-cuit.

Bloc de foie gras

Autrement appelé « spécialité au foie gras », c'est un produit reconstitué par un pressage de foies. C'est l'assaisonnement qui fait la différence.

À noter : il existe un label rouge et une indication géographique protégée (IGP). ♦

Chateaubriand Rossini aux poires confites

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 4 chateaubriands (plus épais que le tournedos et sans barde)
- 4 tranches épaisses de foie gras de canard cru (70 g chacune environ)
- 2 grosses poires passe-crassanes
- 2 étoiles de badiane
- 1 bâton de cannelle
- 40 g de sucre
- 1 pincée de poivre de Setchouan
- 30 g de beurre demi-sel
- 15 cl de maury (vin doux naturel)

Portez à ébullition 50 cl d'eau, le sucre et les épices dans une casserole. Ajoutez les poires coupées en épaisses lamelles sans les éplucher et laissez cuire 1 minute. Laissez refroidir dans le bouillon.

Faites saisir dans une poêle, avec le beurre demi-sel, les chateaubriands assaisonnés de sel et de poivre deux minutes de chaque côté (ou plus si vous souhaitez une cuisson à point). Ajoutez les lamelles de poires à la moitié de la cuisson pour les faire dorer. Déglacez avec le maury.

Faites des incisions en croisillons sur les tranches de foie gras. Dans une autre poêle, sans matière grasse, faites-les saisir à feu vif, 1 minute sur chaque face.

Déposez les chateaubriands dans des assiettes chaudes, surmontez-les avec les tranches de foie gras, ajoutez les lamelles épaisses de poires et nappez le tout du jus de cuisson au maury.



Trois façons de cuisiner et de présenter le foie gras de Noël et, pourquoi pas, de l'offrir.

Assaisonnement

Mixez finement ensemble 100 g de sel fin + 20 g de sucre blanc en poudre + 15 g de poivre (poivre long ou poivre à queue) + 2 pincées de muscade en poudre. Utilisez 20 g de ce mélange par kilo de foie gras. À conserver dans un pot hermétiquement fermé.



3 façons de le cuisiner et de le présenter

Au torchon

INGRÉDIENTS

- 1 kg de foie gras de canard déveiné
- 20 g d'assaisonnement (voir ci-dessus)
- 50 g de pistaches vertes d'Iran
- 2 litres de bouillon de pot-au-feu

Disposez les foies gras assaisonnés tête-bêche avec 30 g de pistaches réparties au milieu. **Enveloppez-les** dans un torchon (de belle qualité, en coton qui ne pluche pas) en serrant très fort. **Ficelez** les deux extrémités du torchon puis **plongez** ce ballot dans le bouillon froid et portez à frémissements sans jamais atteindre l'ébullition. **Laissez cuire** 20 minutes à feu doux. **Retirez** le foie gras du bouillon et **plongez-le** dans un saladier d'eau froide. **Égouttez** et laissez reposer deux jours au réfrigérateur avant de retirer le torchon. **Mixez** le reste des pistaches et servez de belles tranches de foie gras roulées dans la chapelure de pistache. Servez avec de la fleur de sel parfumée au goût de vin ou aux épices.

Au micro-ondes

INGRÉDIENTS

- 500 g de foie gras de canard déveiné
- 10 g d'assaisonnement (ci-dessus)
- 10 cl de muscat de Rivesaltes

Assaisonnez le foie gras puis disposez-le dans un bocal en verre ou une terrine en porcelaine. **Arrosez** de muscat de Rivesaltes. **Réservez** deux heures au réfrigérateur. Retirez ensuite l'excédent de muscat et **faites cuire** le foie gras deux à trois minutes à puissance minimale en vérifiant souvent la cuisson : le foie est parfait quand des bulles de graisse commencent à perler sur la surface. **Laissez refroidir**, lestez avec une cale (un morceau de polystyrène, une petite planche de bois ou un épais carton enveloppé de papier aluminium puis de film transparent) et un poids (une pierre ou une boîte de conserve enveloppée dans du film transparent) puis **mettez** au frais au moins 48 heures avant de déguster.

En terrine façon « mendiants »

INGRÉDIENTS

- 1 kg de foie gras de canard déveiné
- 20 g d'assaisonnement (ci-dessus)
- 80 g de mélange de fruits secs grossièrement hachés (pistache, figues, raisins, noisettes, etc.)

Assaisonnez le foie gras et disposez-le dans une terrine en porcelaine. **Appuyez** sur toute la surface pour bien tasser le foie dans les angles de la terrine. **Préchauffez** le four à 180 °C. **Déposez** la terrine recouverte d'un film alimentaire dans un grand plat à gratin et versez de l'eau chaude jusqu'à mi-hauteur. Laissez cuire 35 à 40 minutes si vous voulez un foie gras mi-cuit, une heure si vous le préférez plus cuit. **Retirez** le film plastique, ôtez l'excédent de gras fondu puis déposez une cale sur le foie gras. **Lestez** avec un poids et laissez reposer deux jours. **Parsemez** la surface de fruits secs, **taillez** de belles tranches et servez avec un peu de fleur de sel et du pain grillé.