

## **NOS RECETTES ET NOS SECRETS**

**Conseils et astuces pour servir le foie gras.**

**Le foie gras poêlé.**

**Roulés au parfait de foie gras et son confit d'oignon.**

**Petits choux au parfait de foie gras et ses raisins au porto.**

**Salade tiède au confit de canard et sa vinaigrette aux framboises.**

**Raviolis au confit de canard, sauce au foie gras.**

**Comment cuire le magret de canard?**

**Tartare de magret de canard.**

**Magret de canard à l'érable et aux canneberges.**

**Petites brochettes festives à la poire et au magret fumé.**

**Cuisiner avec la graisse de canard.**

**Pommes de terre Sarladaises à la graisse de canard.**

## **TARTARE DE MAGRET DE CANARD**

(4 personnes)

### **Ingrédients:**

1 magret de canard fermier  
1 échalote française  
1 cuillère à café de ketchup  
1 cuillère à café de moutarde de Dijon  
Sel, poivre du moulin  
Tabasco au goût

### **Préparation:**

- 1/Retirer délicatement la graisse du magret.
- 2/Hacher finement au couteau le magret de canard et l'échalote française.
- 3/Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
- 4/Former à l'aide de 2 cuillères à soupe des quenelles de tartare.
- 5/Disposer dans une petite assiette accompagné de croûtons de pain.

# **SALADE TIEDE AU CONFIT DE CANARD ET SA VINAIGRETTE** **AUX FRAMBOISES**

( 4 personnes)

## **Ingrédients:**

180g de gésiers ou coeurs de canards confits  
250g de confit de canard éfiloché  
Salade mesclun  
4 c. à soupe d'huile d'olive  
2 c.. à soupe de vinaigre de framboise ou de petits fruits  
10 grosses framboises écrasées  
1 c. à soupe d'oignons rouges finement hachés  
Une pointe de sucre de canne, sucre brun ou sucre d'érable  
Sel, poivre (au goût)

## **Préparation:**

- 1/ Réchauffer à feu doux dans une poêle les gésiers et le confit de canard une dizaine de minutes
- 2/ Mélanger dans un bol tous les ingrédients pour la vinaigrette.
- 3/ Dans le fond de l'assiette, dresser le mesclun avec sa vinaigrette.
- 4/ Déposer la viande tiède sur la salade au moment de servir.

## **POMMES DE TERRE SARLADAISES A LA GRAISSE DE CANARD**

(pour 4 personnes)

### **Ingrédients:**

800gr de pommes de terre à chair bien ferme

350 ml de graisse de canard filtrée

3 gousses d'ail

1 botte de persil plat frais effeuillé

Sel, poivre

### **Préparation:**

1/ Eplucher et couper en rondelles les pommes de terre, les laver et les essuyer.

2/ Mettre la graisse de canard dans la poêle et surtout laisser bien chauffer.

3/ Déposer les pommes de terre dans la poêle et saisir à feu vif jusqu'à ce qu'elles commencent à changer de couleur.

4/ Sortir les pommes de terre et procéder à une seconde cuisson à feu doux cette fois, jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées.

5/ Ajouter la persillade ( hachi d'ail et de persil) en fin de cuisson.

6/ Sortir les pommes de terre. Les égoutter sur un papier absorbant et servir aussitôt accompagnées de bonnes cuisses de canard confites.

**Le truc:** *N' oublier pas de filtrer votre graisse dans un filtre à café. Vous pourrez ensuite la recongeler pour une nouvelle utilisation.*

## **PETITS CHOUX AU PARFAIT DE FOIE GRAS ET SES RAISINS**

### **AU PORTO**

#### **Ingrédients:**

450gr de farine

200gr de beurre

6 oeufs

75 cl d'eau

Sel

135 gr de Parfait de foie gras de canard

Des raisins secs

Un peu de porto blanc

#### **Préparation des raisins au Porto:**

Il suffit de faire gonfler les raisins dans un peu de Porto, dans une casserole à feu doux. Laisser refroidir.

#### **Préparation des petits choux:**

1/ Sortir de réfrigérateur votre Parfait de foie gras et laisser à la température ambiante environ 30 min.

2/ Préchauffer le four à 400F.

3/ Préparer la pâte à choux: verser l'eau dans une casserole, saler et porter à ébullition. Ajouter le beurre puis, lorsqu'il est fondu, verser la farine d'un coup. Mélanger et travailler la pâte à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce qu'elle ne colle plus aux parois de la casserole. Hors du feu, ajouter les oeufs un par un sans cesser de mélanger.

4/ Couvrir une plaque à biscuit d'une feuille de papier parchemin, déposer des petites boules de pâte roulées à la main et mettre au four 15 minutes.

5/ Laisser refroidir et découper le chapeau de chaque choux.

6/ Tartiner les choux d'un peu de Parfait de foie gras et déposer un ou deux petits raisins au Porto, refermer vos choux.

7/ Servir tiède.

# MAGRET DE CANARD A L'ÉRABLE ET AUX CANNEBERGES

(2 personnes)

## Ingrédients

- 1 magret de canard de 450g environ
- 1 cuillère à thé de beurre
- 1 cuillère à thé de graisse de canard
- 1 pincée d'épices à steak
- 1 pincée de thym séché
- 1 cuillère à thé d'échalotes françaises hachées
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 150 ml de fond de canard lié
- sel et poivre au goût
- 2 cuillères à soupe de canneberges séchées à l'érable

## Préparation:

- 1/ Dans un poêlon faire fondre le beurre et ajouter la graisse de canard.
- 2/ A feu moyen, saisir le magret de canard d'abord du côté peau pendant 5 minutes puis 2 à 3 minutes du côté viande.
- 3/ Assaisonner avec les épices à steak et le thym, sel et poivre du moulin au goût.
- 4/ Déposer au four chaud à 350 f (côté gras) pendant 12 minutes.
- 5/ Laisser reposer quelques minutes hors du four.
- 6/ Enlever le surplus de gras du poêlon.
- 7/ Ajouter les échalotes, les canneberges, le sirop d'érable et le fond de canard lié. Rectifier l'assaisonnement de la sauce.
- 8/ Trancher très mince le magret de canard. Cuisson recommandée: saignant, médium saignant. Servir chaud avec la sauce.

# **ROULÉS AU PARFAIT DE FOIE GRAS ET SON CONFIT D'OIGNON**

(donne 12 rouleaux)

## **Ingrédients:**

4 tranches de pain blanc  
1 pot de 135 g de Parfait de foie gras de canard  
1 petit pot de confit d'oignon au vin rouge.

## **Préparation:**

1/ À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, aplatir le pain et enlever la croûte de manière à former un carré.

2/ Tartiner généreusement de Parfait de foie gras de canard en prenant soin de laisser une bordure vierge d'environ 1/2 centimètre.

3/ Étendre une fine bande de confit d'oignon au vin rouge au centre.

4/ Rouler la préparation comme un sushi.

5/ Couper en 4 tronçons.

Le tour est joué!!!

# **SALADE TIEDE AU CONFIT DE CANARD ET SA VINAIGRETTE** **AUX FRAMBOISES**

( 4 personnes)

## **Ingrédients:**

180g de gésiers ou coeurs de canards confits  
250g de confit de canard éfiloché  
Salade mesclun  
c. à soupe d'huile d'olive  
2 c. à soupe de vinaigre de framboise ou de petits fruits  
10 grosses framboises écrasées  
1 c. à soupe d'oignons rouges finement hachés  
Une pointe de sucre de canne, de sucre brun ou de sucre d'érable  
Sel, poivre (au goût)

## **Préparation:**

- 1/ Réchauffer à feu doux dans une poêle les gésiers et le confit de canard une dizaine de minutes
- 2/ Mélanger dans un bol tous les ingrédients pour la vinaigrette.
- 3/ Dans le fond de l'assiette, dresser le mesclun avec sa vinaigrette.
- 4/ Déposer la viande tiède sur la salade au moment de servir.

## **PETITES BROCHETTES FESTIVES A LA POIRE ET AU MAGRET FUMÉ**

### **Ingrédients:**

Une poire ferme  
Quelques tranches de magret de canard fumé  
Une noisette de beurre  
Sel et poivre

### **Préparation:**

- 1/Peler la poire à l'aide d'un économe. Retirer le coeur et couper en quartier.
- 2/Faire revenir dans une poêle avec un peu de beurre les morceaux de poire.
- 3/Trancher le magret de canard finement.
- 4/Sur un cure-dent, alterner tranche de magret fumé et morceau de poire.
- 5/La brochette se déguste aussi bien froide que chaude.

## **RAVIOLIS AU CONFIT DE CANARD, SAUCE AU FOIE GRAS**

(pour environ 20 raviolis)

### **Ingrédients:**

250g de confit de canard effiloché  
Un paquet de pâte à won ton  
2 échalotes françaises  
100ml de vin rouge  
350ml de fond de canard  
80gr de foie gras de canard au sel  
Crème liquide (facultatif)

### **Préparation:**

1/Mélanger la viande de canard confite avec un jaune d'oeuf. Assaisonner au goût.

2/Déposer sur la pâte à won ton le canard confit . Refermer le ravioli avec un peu de jaune d'oeuf pour que ça colle.

2/Cuire pendant 5 min dans un grand volume d'eau bouillante salée.

3/ Pour la sauce, couper finement une échalote française. La faire revenir quelques minutes dans un peu de graisse de canard.

4/Déglacer avec le vin rouge jusqu'à totale évaporation. Ajouter le fond de canard et laisser réduire jusqu'à ce que la sauce devienne sirupeuse.

5/Couper le foie gras en petit dés, et ajouter à la sauce en émulsionnant à l'aide d'un fouet. Vous pouvez ajouter un soupçon de crème liquide pour une présentation plus soignée.

6/ Servir les raviolis nappés de sauce.

## **AIGUILLETES DE CANARD DE MAMAN**

(pour 2 personnes)

### **Ingrédients:**

8 aiguillettes de canard  
Un peu de graisse de canard  
Un peu de crème liquide 35%  
Sel et poivre du moulin( ou poivre vert au goût)

### **Préparation:**

- 1/ Faire chauffer une cuillère à soupe de graisse de canard dans une poêle.
- 2/ Poêler à feu vif les aiguillettes de canard 2 à 3 minutes de chaque côté, pas plus! Les aiguillettes se dégustent rosées ( lorsque les filets courbent, ils sont prêts. Si vous ne souhaitez pas que ça arrive, il suffit d'inciser le nerf central à l'aide d'un couteau)
- 3/ Baisser le feu et ajouter un soupçon de crème. Gratter le fond de la poêle à l'aide d'une cuillère en bois pour bien mélanger les sucs de cuisson.
- 4/ Servir aussitôt, accompagné d'une bonne purée maison ou encore une belle salade craquante.

## AIGUILLETES DE CANARD A L'ASIATIQUE

( pour 2 personne)

### Ingrédients:

8 aiguillettes de canard  
2 c. à soupe de Mirin  
2 c. à soupe de sauce soya  
2 c. à soupe de vinaigre balsamique  
2 cm de racine de gingembre frais rapé  
2 gousse d'ail hachée  
Sel et poivre du moulin

### Préparation:

1/Mélanger tous les ingrédients et laisser mariner au réfrigérateur au moins 1 heure.

2/ Egoûter les aiguillettes et poêler à feu vif deux à trois minutes de chaque côté, pas plus! Les aiguillettes se dégustent rosées (lorsque les filets sont prêts, ils courbent. Si vous ne souhaitez pas que ça arrive, il suffit d'inciser le nerf central)

3/ Vous pouvez faire réduire le reste de marinade dans une casserole jusqu'à l'obtention d'un mélange sirupeux.

4/ Servir aussitôt accompagné d'un bon légum vert de type bok choy et d'un peu de riz.

**Le truc:** *Vous pouvez monter vos aiguillettes sur des petites brochettes en bois.*

## **CUISINER AVEC LA GRAISSE DE CANARD**

### **Le saviez-vous?**

A l'inverse des graisses des autres animaux de boucherie, très riches en acides saturés à l'origine de nombreux problèmes de santé, la graisse de canard est surtout composée d'acides gras insaturés et d'acides oléiques.

D'après les diététiciens, une consommation raisonnable de foie gras et de graisse de canard en cuisine aurait des vertus comparables à celles de l'huile d'olive. La graisse de canard est un produit santé.

### **Quelques idées pour utiliser la graisse de canard.**

Tous les morceaux de canard gras (escalopes de foie gras, magrets, confits...) sont meilleurs lorsqu'ils sont cuits dans la graisse de canard.

La graisse de canard remplace aussi avantageusement le beurre et l'huile en cuisine. Les oeufs du matin, les patates, les légumes, les champignons et les pâtes auront une nouvelle saveur si vous les faites revenir dans un peu de graisses de canard.

## **LE FOIE GRAS POÊLÉ**

### **Les quantités**

Compter de 80 à 100gr de foie gras cru par personne pour une entrée, et de 125 à 150g pour un plat, car il fond à la cuisson. Personnellement, 100g (ramenés à 75g après cuisson) me suffisent amplement. Il ne faut pas abuser des bonnes choses...

### **Comment poêler un foie gras?**

Sortir l'escalope de foie gras à peine 30 minutes avant la cuisson du congélateur. Fariner légèrement pour obtenir un côté plus croustillant. Saisissez le foie gras sur le vif, dans une poêle à fons épais pas plus de 1 minute de chaque côté. Aucune matière grasse n'est nécessaire puisque le foie en contient déjà. Puisque le foie gras était encore un peu congelé, je préfère toujours le mettre au four quelques minutes à 350F et vérifier la cuisson à l'aide d'un cure dent planter à l'intérieur de l'escalope pour voir si c'est bien chaud dedans. Saler légèrement et poivrer généreusement au moulin, toujours après la cuisson.

### **Suggestions d'accompagnement**

Le foie gras poêlé peut se déguster tel quel, déposé sur une tranche de pain grillée ( de mie, brioché, aux noix...) ou accompagné de fruits réchauffés( framboises, bleuets, poires, raisins, pommes, mangues...)à la poêle dans laquelle les escalopes ont été préparées. Verser à votre convenance du vinaigre balsamique, du porto ou encore du sirop d'érable et gratter la poêle avec une cuillère en bois. Laisser réduire à feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe. Verser sur les escalopes que vous aurez réservées au chaud et servez sans attendre.

**Seule règle:** Créer un équilibre subtil et harmonieux entre les goût et les mélanges de texture. A éviter le sucré-salé souvent trop sucré ou le doux qui n'est pas réveillé par l'acide ou l'amer.

## **COMMENT CUIRE LE MAGRET DE CANARD?**

### **Quantité**

On compte en général un magret de canard pour deux personnes.

### **Préparation**

Quadriller la peau du magret à l'aide d'un couteau bien aiguisé régulièrement pour que le magret cuise bien à plat et uniformément.

### **Cuisson**

Saisir le magret de canard dans une poêle bien chaude sans matière grasse, côté peau d'abord environ 3 minutes puis de l'autre côté 2 minutes. Enfourner dans un four préalablement chauffé à 350F pendant 12 minutes environ. C'est ma méthode préférée: elle permet de préparer pendant ce temps la fin de la recette sans trop surveiller la cuisson.

A la sortie du four, il est important de laisser la viande reposer au moins 7 minutes sous un papier d'aluminium pour que le sang se restabilise.

Vous pouvez maintenant trancher le magret en fines tranches en biais.

La cuisson recommandée est rosée.

## **CONSEILS ET ASTUCES POUR SERVIR LE FOIE GRAS**

### **COMMENT DÉGUSTER LE FOIE GRAS?**

Le foie gras ne se tartine pas. Il serait regrettable de chercher absolument à l'écraser sur du pain. Il mérite d'être goûté seul, à la fourchette. Sinon, on se contente de poser le morceau de foie gras sur le pain.

### **COMBIEN EN PRÉVOIR?**

Suivant le moment de la dégustation, on ne consomme pas la même quantité de foie gras.

Par convive, comptez:

- en entrée, 50 à 70 g de foie gras;
- en plat principal, 100 à 130g de foie gras.

### **QUEL VIN? QUEL PAIN?**

Ni l'un ni l'autre ne doivent imposer leurs caractéristiques au foie gras. Ce sont des faire-valoir. Simplement, un bon pain de campagne, frais mais correctement cuit, ou votre baguette préférée seront le meilleur accompagnement. Quant au vin...

Si vous aimez que le vin épouse le goût du foie gras, servez un liquoreux: Sauternes, jurançon, monbazillac ou pourquoi pas un vin de glace ou un hydromel ! Les gewurztraminers sont aussi souvent choisis.

Si vous préférez créer des contrastes, vous pouvez opter pour un blanc sec, par exemple un grand cru des côtes-de-beaune ( Puligny-Montraché), un condrieu de la vallée du Rhône, ou même un champagne souple.

On peut aussi accompagner le foie gras d'un vin rouge, si on le choisit rond et charpenté, comme un côte-rôtie, célèbre vin de la vallée du Rhône.