

Terrine de foie gras

Les Fêtes de fin d'année sont appréciées et attendues avec impatience par certains, mais craintes ou détestées par d'autres. Pour les uns, elles représentent le bonheur, la famille, la chaleur d'un foyer, l'amitié, le partage et la générosité; pour les autres, elle est synonyme de stress, d'anxiété, de solitude, voire de désespoir... Bref, tout un programme. Tout un programme également, ce menu spécial Fêtes : deux grands classiques, suivis d'un dessert à base de fruits. Je vous avoue avoir longuement hésité pour le premier, peu convenable pour certains, trop gras pour d'autres. Puis j'ai décidé de me lancer... malgré les 50,1 g de graisses que le foie gras contient en moyenne pour 100 g (la moitié en graisses saturées, 22,9 g, l'autre moitié en graisses mono-insaturées, 24,5 g). Pauvre en glucides mais, avec 1 040 mg, source importante en cholestérol. Ce que l'on retiendra, ce n'est pas qu'il soit interdit, mais que, comme tout aliment très gras, il doit être consommé en petite quantité et occasionnellement. Si l'on choisit du foie gras en entrée, il faut se faire violence et en manger peu, mais aussi limiter la quantité de toasts et d'alcool qui l'accompagnent en général et enfin, adapter le reste du repas par des mets plus légers en graisses.

(pour 10 à 12 portions)

Ingrédients

Un foie gras de canard (environ 500 à 600 g)
2 cs de Porto blanc ou de Porto rouge, voire de Madère
selon les goûts
Sel et poivre blanc

Préparation :

- Faire tremper le foie gras dans de l'eau froide pendant une à deux heures (on peut aussi le faire tremper dans du lait ou un mélange eau/lait légèrement salé, mais je préfère le faire dans l'eau).
- Sortir le foie gras et le poser sur une serviette propre pour l'égoutter. Si le foie gras est entier, dégager le petit lobe du grand.
- Poser le foie gras sur une planche, la partie bombée vers le bas, et le presser légèrement avec la main.
- Commencer à le déveiner, en premier lieu par la veine centrale qui se trouve sur toute la longueur au centre et se sépare ensuite en deux branches, une sur la droite et l'autre sur la gauche. Il est conseillé de la suivre avec les doigts en écartant le foie qui se trouve dessus. Une fois la veine bien dégagée, prendre un couteau, la soulever délicatement et la retirer. Sous cette première veine se trouve une deuxième veine. Ecarter à nouveau le foie se trouvant dessus et la dégager. A l'aide d'un couteau, la soulever et la retirer. De ces veines principales partent une multitude de petits vaisseaux, qu'il faut également tenter de retirer.
- Si vous avez un petit lobe, les veines partent du centre vers l'extérieur, un peu en étoile. Procéder de la même façon, en les suivant avec les doigts pour les dégager, et ensuite les soulever à l'aide d'un couteau pour les retirer.
- Remettre les petits bouts de foie à leur place et assaisonner.
- Placer votre foie dans votre terrine. Ajouter l'alcool choisi.
- Laisser reposer une nuit au frigo.

Cuisson :

- Préchauffer votre four à 150°C.
- Prendre une lèche-frite, par exemple, remplie d'eau froide.
- Mettre votre terrine dans la lèche-frite et enfourner le tout. Eteindre tout de suite le four et laisser cuire entre 30 et 45 minutes selon la grandeur du foie. En cas de doute quant à la cuisson, rallumer le four à 150°C et l'éteindre dès cette température atteinte. Laisser 10 minutes de plus et sortir du four.

Pressage :

- Dans l'évier, remplir d'eau froide et ajouter quelques glaçons (le niveau d'eau ne doit pas dépasser celui de la terrine). Une fois la terrine sortie du four, presser le foie à l'aide d'une petite planche, de dimension légèrement inférieure à la terrine, afin que la graisse liquide puisse s'écouler. La récupérer dans une petite casserole.
- Déposer la terrine dans l'eau froide quelques secondes, puis la sortir et presser le foie gras à nouveau. Recommencer l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'écoulement. Nettoyer les bords de la terrine pour qu'ils soient nets. Laisser refroidir complètement votre foie gras et la graisse récupérée, et les mettre au frigo.

Finition :

- Le lendemain, chauffer la graisse dans la casserole. Une fois liquéfiée, la verser sur le foie gras.
- Laisser refroidir et conserver au frigo au minimum 4 à 7 jours avant la dégustation prévue.

(1) Référence : <http://www.ansespro.fr/TableCIQUAL/index.htm>
« Foie gras de canard, entier, appertisé »