



## DRÔLE DE FOIE GRAS

### UN "FETCHE DEL PAURE"

Cette recette n'est pas celle du très fameux et fabuleux foie gras de notre chère Occitanie, mais il a quand même un petit goût de "revenez-y"

Découvrez cette recette de "Foie gras du pauvre", une entrée, un buffet délicieux ... pour bourses plates ! Vous me direz que le foie gras n'est plus ce délice exceptionnel des grandes occasions non plus, que le "fromage d'oie" que mon "vieux hibou" adorait sur les tartines de son "quatre heures", ça n'existe plus. Le temps a passé et les enfants ne mangent plus que des "panini au Nutel-machin"... dommage ! Essayez cette recette et vous serez peut-être conquis par une tartine "de fromage de poulet"...

#### INGRÉDIENTS:

Pour un buffet ou une entrée de 6 à 12 gourmands  
foies de volailles .(note1)  
du lait (note 3)  
piquant de LVC

la moitié de leur poids en beurre (note 2)  
Porto blanc ou Rivesaltes etc ( note 4)

#### MÉTHODE:

Déveinez assez finement les foies de volaille (note 1) comme vous le feriez pour du foie d'oie et mettez les tremper dans du lait à température ambiante au moins 2 bonnes heures . Ceci permettra de retirer toutes traces d'amertume et de les "blanchir" un peu en enlevant le maximum de sang



bien égoutter vos foies



laissez-les bien s'égoutter



séchez les bien dans du papier chiffon



faites les "raidir" jusqu'au rose



coupez le beurre en cubes



bien hacher le plus fin possible

Vous pouvez :

soit sortir le beurre (note 2) du frigo et l'utiliser à température ambiante si votre mixer n'est pas très puissant et que vous avez le temps

soit vous l'utiliserez en sortant les petits cubes de beurre directement du congélateur

**T.S.V.P ---->>**

Égouttez et déposer les foies sur du papier-linge . Épongez-les soigneusement. Pour le lait? désolée mais si vous n’avez pas de chat jetez le , sinon? il adorera

Faites fondre un peu de beurre et faites-y “raidir” les foies qui resteront encore à peine rosés à cœur. SURVEILLEZ moins de 5 minutes . Égouttez et essuyez le beurre cuit sur les foies .

Mettez dans le mixer : les foies, le beurre frais, le piquant LVC (Attention n’en mettez qu’une pincée au départ, vous pourrez toujours en ajouter si nécessaire mais vous ne pourrez pas en retirer !) . Ajoutez l’alcool ou les alcools choisis (note 4) . Goûtez et réajustez votre assaisonnement .

Mettez dans une terrine bien tassée pour un usage dans les 24, 48 heures et vite au frigo . Sortez la au moment du service et mettez la terrine directement sur la table pour un service “traditionnel”

Vous pouvez utilement utiliser des moules en silicone : démoulage au dernier moment et service sur la table superbe pour une belle présentation

Déguster sur des toasts de pain de campagne grillés, des tranches de pain d’épices “maison”, du pain aux figues de LVC ou des “mate-faim” (crêpe épaisse du pays) tout chauds ... avec éventuellement quelques flocons de sel rose (pour les “avec sel” bien sûr!)

NB :Si vous souhaitez garder quelques uns de vos “fêch del paure” ? Faites les exclusivement avec du beurre frais. Moulez-les et mettez les dans un film étirable bien appuyé au contact pour les congeler . Démoulez-les lorsqu’ils ont duris et remettez-les aussitôt sous vide bien vite au congélateur .

Sortez-les, selon leur épaisseur, un bon moment avant de les consommer pour qu’ils récupèrent leur moelleux . ET vous en aurez toujours sous la main

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Si vous le pouvez, optez pour des foies de canard : les meilleurs mais à défaut des foies de volaille feront illusion très honnêtement mais préférez, si vous le pouvez ceux de poulet à ceux de dinde toujours plus colorés et plus “fort” de goût.

Et puis voyez donc “le fêch grass d’ahnèl de LVC” : surprenant mais une belle curiosité culinaire!

(note 2) Du beurre demi-sel irait très bien mais pour nos “sans sel” oubliez-le et ce sera bon quand même .

(note 3) Le lait contient du gras et il va donc “absorber” mieux l’âcreté du foie . Rassurez-vous les “sans gras” on peut utiliser sans problème du lait écrémé

(note 4) Porto blanc ou Rivesaltes etc. Des élèves poitevins ont même choisi le Cognac . Mais, là c’est une hérésie : le foie gras il aime son copain d’enfance : l’ Armagnac .

Vous qui êtes allergique à l’alcool, je vous le dis, je ne mets souvent rien du tout et c’est bon quand même. Essayez un “truc” que j’ai bien aimé: faites réduire du jus de raisin jusqu’au sirop (interdit aux “sans sucre”) c’est bien doux .

Mais d’après le “vieux hibou” en servant le “fêch”avec un moelleux des coteaux de Montauban, de Gaillac ou un vieux Rivesaltes, *si il y a le même arôme dans le foie lors de sa fabrication* : c’est presque “comme le vrai dit” . Mais évitez dans tous les cas les mélanges de vins :ça tue tout

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas : on en n’a pas mis!

Pour les “sans gluten” en principe pas de problème avec du poivre mis en poudre à la maison

**T.S.V.P --->>**

Pour les "sans sucre" certes il y en a dans le foie (fonction glycogénique du foie lavé de Claude Bernard) mais ce n'est quand même pas du poison pour vous ( entre 3;5 et 4%!) et indice glycémique négligeable mais attention aux toasts et autres pains d'épices ... etc . "Tartinez-le" sur des tranche de vieille courgette un peu dure ... ou de navet . Bizarre ? Non vous verrez ça marche!

Pour les "sans gras" . C'est pas pareil mais ça va marcher avec cette recette . Faites "trempé" vos foies comme tout le monde mais dans du lait écrémé . Au lieu de les mettre sauter à la poêle, faites les "raidir" dans un sac à épices" de LVC dans vos FAO quelques instants en les secouant pour bien répartir la chaleur . Attention rappelez-vous ça continu à cuire après la sortie du four . Remplacez le beurre par du fraîchet 0% LVC frais particulièrement bien égoutté . Assaisonnez et - si vous pouvez - mettez-y pour le coup, un trait d'Armagnac ou de bon Maury vieux Pour le reste de la recette comme tout le monde Je sais c'est pas pareil mais

vous connaissez ma formule :  
**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**