



## UN FOIE GRAS DE LA MER EN BOUQUET DE ROSES

Une présentation raffinée pour une recette fine qui surprendra vos convives par son parfum subtil ... et qui va vous surprendre vous par sa facilité d'exécution ! Elle peut même être préparée la veille et les deux présentations possibles vous laisseront toute latitude pour l'utiliser en entrée ou en plat de "résistance" bien que ces roses là comme les "vraies" ne durent que l'espace ... d'une bouchée!

### **Ingrédients :**

#### pour les roses :

du foie de lotte (note 1)  
un rien de farine de qualité  
du fromage blanc frais bien égoutté  
du poivre blanc  
piment Espelette  
une pointe d'ail au goût ( l'ail blanc de Beaumont sera mon favori)

2ou3 oeufs de "vraies" poules  
un "chouia" de "crème de maïs" (Maizena)  
encore un "chouia" de bonne crème double  
pimenton fumé de la Verra d'Andalousie  
paprika doux de la Putza de Hongrie

#### pour la sauce :

tomates bien mûres  
du poivre blanc  
piment Espelette  
une pointe d'ail au goût

baies roses  
pimenton fumé de la Verra d'Andalousie  
paprika doux de la Putza de Hongrie

### **Méthode:**

Préparez avec vos tomates un coulis frais que vous assaisonnez avec les épices (note 3) . Mijoté à petit feu il sera plus onctueux mais vous pouvez aimer le contraste du coulis tout frais , juste mixé .

Passons aux "roses". On ne peut plus simple . Enlevez les grosses veines du foie qui doit être parfaitement blanc et régulier. Mettez tout ( sauf les tomates) dans votre mixeur et foisonnez pour que le mélange s'allège le plus possible . Goûtez pour parfaire l'assaisonnement

Versez la crème obtenue dans des moules silicone en forme de roses . Couvrez les moules d'un film étirable pour protéger le contenu

Et là vous pouvez cuire au four traditionnel dans un bain Marie 80 /90° Mais le côté "doré" du four changera la couleur et ne vous laissera pas la teinte "rose-fraîche-écloso" à votre préparation .



Ne vous fiez pas aux photos affreuses : je ne maîtrise absolument pas mon nouvel appareil qui fait des choses jaunes très laides . Merci de faire preuve d'imagination !

N'hésitez plus, optez pour le four micro ondes . Quelques minutes à puissance moyenne . Ça monte comme un genre de soufflé . Touchez dès que ça "résiste" aux doigts au milieu c'est cuit . **T.S.V.P ->**

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou [la.vieille.chouette@wanadoo.f](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.f)

Laissez quelques instants dans le moule au chaud . Démoulez et verser le coulis de tomates autour des roses (note 3)

Ajoutez le décor de feuilles (note 2)

Servez avec un riz blanc et une salade bien verte : c'est aussi beau que bon !!!

### **NOTES TECHNIQUES:**

(note 1) optez pour une qualité impeccable des ingrédients , même si le prix est plus élevé vous vous y retrouverez au goût surtout dans le poisson vous le savez ! Vos foies doivent être très blanc et surtout "déveinez" les bien car vous trouveriez des petits morceaux raides dans votre préparation : les veines durcissent à la cuisson . En somme comme pour le foie gras de canard

( note 2) Des feuilles de menthe ou de laurier pour le décor . Préférez le laurier brillant et bien vert mais sur la photo j'avais de la menthe plus facile d'accès ce jour là car il pleuvait !

(note 3) Vous pouvez le faire mijoter jusqu'au service si vous le souhaitez plus onctueux . Vous pouvez l'utiliser froid : contraste avec les roses chaudes .

Vous le servirez chaud demain avec les roses froides ... s'il vous en reste ! Le contraste entre froid et chaud renforce les parfums et leurs "amours"...

### **NOTES DIETETIQUES**

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en auras pas si vous n'en mettez pas car le foie est très peu salé en lui même.

Pour les "sans gluten" ? remplacez la farine de blé par de la farine de riz ( ou une "sans gluten" de votre choix ) . Pour le reste pas de soucis non plus avec des épices qui ne sont pas "dopés" à la farine donc presque pas de souci juste un petit "aménagement" !

Pour les "sans gras" optez pour le fromage blanc 0% de M.G, oubliez la crème double ce sera bon quand même . Si vous le pouvez ( pas de diabète) mettez une pincée de sucre . Pour le "gras" du foie de poisson c'est du "bon gras" donc , si vous en laissez aux autres convives, ça passera !

Attention si vous êtes au régime "sans sucre" bien sûr il y a du sucre dans la farine et la Maïzena mais en forçant sur les oeufs à la place vos roses "prendront" quand même . La consistance sera un peu différente mais cela sera tout à fait possible . D'accord ce ne sera pas tout à fait pareil, mais promis se sera bon quand même! ...

Et puis vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**