



DRÔLE DE FOIE GRAS

UN "FOIE GRAS DE LA MER"

Une recette déconcertante certes mais qui vous apportera beaucoup de bonheur j'en suis sûre et vous y trouverez plein d'utilisations d'un intérêt culinaire très varié ... Et puis ne serait-ce que l'originalité de cette recette vous donnera plein d'idées pour plein d'usages futurs

INGRÉDIENTS:

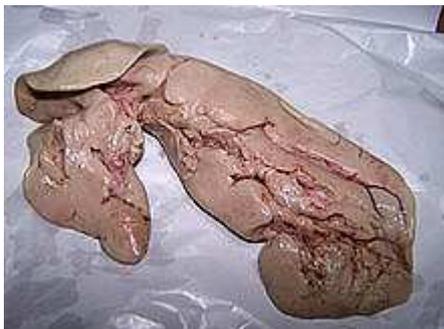
gros foie de lotte (note 1) .
des baies roses
du bouillon de LVC(note 3)

du lait (note 2)
piquant de LVC

MÉTHODE:

POUR TOUS LES CAS :

Déveinez assez finement les foies de lotte (note 1) comme vous le feriez pour des foies gras de canard classiques . Mettez les tremper dans du lait à température ambiante au moins 2 bonnes heures car bien que la glace fasse s'écouler des foies le maximum de sang, ce "trempage" les améliore encore en enlevant le maximum d'amertume .



Dénervé soigneusement



et faites bien "dégorgé" le foie



essuyez très soigneusement

Pour du foie gras de la mer frais :

Plongez le foie dans le bouillon de LVC (note 2) frémissant et surveillez jusqu'à cuisson . **Attention** il ne faut pas qu'il soit trop mou : il rendrait trop de gras et deviendrait spongieux ! Laisser tiédir assez et essorez rapidement dans un linge pour pouvoir le couper en "escalopes".

Déposez en couches en poivrant aux trois poivres entre les couches (vous pouvez même mettre quelques graines entières de poivre vert et de baies roses). Mettez un rien l'huile de noisette au pinceau. Quelques feuilles d'agastache sur le dessus et 1/2 cm d'huile de noisette. Ne vous inquiétez pas "ça va remonter avec l'excédent de gras du foie et vous enlèverez le tout pour le service .

Poser tout de suite un carton enveloppé de film étirable sur votre terrine avec un poids pour le presser . Filmez pour éviter la rentrée de l'air ... et les mauvaises odeurs. Remettez le couvercle sur le film pour bien serrez le tout (un ancien caoutchouc de bocal recoupé en largeur marche assez bien) .

Laissez dormir au frigo et lorsque vous allez servir (au moins 2 jours plus tard !) vous n'aurez que la salade à assaisonner au dernier moment :

La veille du service :

Préparer des petits pains au seigle pour les couper en deux dans l'épaisseur . Ils seront meilleurs rassis et grillés au dernier moment

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

Préparez aussi la sauce au citron

Faire bouillir 2 heures un citron dans de l'eau et laisser mariner . Le lendemain enlever les pépins

Si vous êtes pressé, utilisez votre FAO et mettez le citron (bio) dans un sac et laissez le cuire . Ouvrez le fruit et sortez les pépins

Mixer TOUT le citron avec de l'huile "blanche" + quelques gouttes d'huile de noisette , poivres et baies roses . Cette sauce se conserve très bien ... et vous servira ailleurs !

Au dernier moment

Débarrassez du gras qui a remonté dans le "boulhon" et découpez en tranches pas trop fines et servez de diverses façons (voir les dernières photos

NB : Si vous y tenez vous pouvez "enrichir" cette terrine en lui ajoutant des noix de st jacques "justes à point" entre les couches de foie c'est pas mal non plus

Pour du foie gras de la mer en boîte de LVC :

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

Coupez des morceaux qui rentrent bien dans vos petits pots stérilisés Ajoutez des baies roses et du piquant LVC . Tassez bien pour enlever les bulles d'air qui pourraient être gênantes lors de la stérilisation.

Fermez bien vos bocaux et stérilisez une heure .

Vous ne pourrez les utiliser qu'après quelques jours de repos . Si ils ont fait un peu de "jus", égouttez bien à fond avant le service

bien égoutter vos foies

laissez-les bien s'égoutter

séchez les bien dans du papier chiffon



coupez en tranches comme du foie "classique" , dégustez-le de diverses façons



servez votre foie avec des huîtres sur salade vertes tomates vertes et tranches de mangues fines



ou avec tomates, courgettes vapeur et une simple vinaigrette simple

Déguster sur des toasts de pain de campagne grillés, du pain de seigle, du pain de maïs ou des galettes de sarrasin bien fines ... avec éventuellement quelques flocons de sel rose (pour les "avec sel" bien sûr!)

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Les foies de lotte sont souvent de couleurs assez soutenus mais dans le "lot" chez votre poissonnier optez systématiquement pour les plus blancs .

(note 2) BOULHON DE LVC : Faire bouillir le bouquet garni (comme d'habitude mais pas de menthe ni de laurier mais beaucoup de thym, de l'estragon , si possible de l'agastache). Dans la "boule à épices" (ou dans un sac à épices attaché avec une ficelle à la queue de la marmite comme le bouquet garni : ça permet de récupérer les "sous-marins").

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.fr

Mettez des pétales de soucis et des pistils d’hémérocailles + 2 étoiles d’anis étoilé. Vous pouvez même pour ceux qui ne sont pas allergiques à l’alcool, mettre un peu de pastis ... mais du vrai !, faire bouillir 10 minutes

(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

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 piquant mis en poudre à la maison

Pour les “sans sucre” que des traces dans le foie donc c’est donc tout à fait pour vous !

Pour les “sans gras” . certes il y en a dans le foie de lotte (29 %) mais il ce sont des bons gras pour votre coeur . Alors comme vous n’allez quand même pas en manger de trop grandes quantité mais des doses “compatibles avec votre régime” ...

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