



FOIE GRAS DE LA MER

FOIE GRAS DE LA MER EN COCOTTE

Je vous ai déjà donné une recette de ce "foie de la mer" mais celle-ci est une recette "retour de marché" et elle sera vite faite . Vous la dégusterez dès le week-end suivant ... voir plus vite si vous êtes gourmand . Inversement elle ne se gardera pas longtemps car le foie ne se "couvre" pas avec sa graisse donc il ne se conserve qu'au frigo

INGRÉDIENTS:

gros foie de lotte (note 1) .
Maury, Rivesaltes (note 3)
des baies roses
piquant de LVC

du lait (note 2)
huile de noisettes
poivre vert
Poudre de Perlimpimpin

MÉTHODE:

Au moins 24 heures avant l'usage

Comme d'habitude vous "déveinez" assez finement les foies de lotte (note 1) comme pour vos foies gras de canard . Toutefois vous ne pouvez pas aller aussi loin que pour celui de canard car il ne se "re-construit" pas à la cuisson

Mettez les tremper dans du lait à température ambiante au moins 2 bonnes heures car bien que sur l'étal dans la glace il "rende" une partie de son sang , ce "trempage" les améliore en enlevant le maximum d'amertume ... et de couleur.

Puis laissez-le "dégorger" soigneusement sur un linge (ou du papier chiffon) un moment au frais et égouttez-le soigneusement pour qu'il "rende" le moins possible de "jus" dans la bocal



Coupez-le en morceaux de juste taille pour les ranger dans vos terrines individuelles . Dans un sac à épices de LVC mettez vos piquant de LVC et Poudre de Perlimpimpin . Secouez pour bien mélanger et mettez-y vos morceaux de foie qui sont ainsi bien "enfarinats"

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 : ceux qui n'aimeraient pas pourront les sortir plus facilement . Mettez un rien l'huile de noisette au pinceau. Ne vous inquiétez pas "ça va remonter" avec l'excédent de gras du foie et vous enlèverez le tout pour le service .

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

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



Fermez vos terrines et serrez-les bien dans du film étirable et mettez les cuire au FAO de LVC entre 3 et 5 minutes selon votre four micro-ondes à vous .

La première fois il vous faut tester par exemple 3 minutes. Ouvrir, regarder ... et goûter bien sûr si nécessaire : Vous pouvez toujours le remettre cuire s'il le faut . Inversement si c'est trop cuit ce sera du caoutchouc et vous ne pourrez plus rien faire

Tout va bien. Parfait . Laissez refroidir en posant un carton enveloppé de film étirable sur votre terrine avec un poids (morceau de carrelage que vous avez "découpé au format") et appuyer bien le couvercle en serrant un film étirable tout le tour

Quand les terrines sont refroidies mettez-les au frigo . Comme le foie de canard traditionnelle, le foie de la mer va attendre 24 heures au frais avant de passer à table

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

Préparez aussi la sauce au citron

Faire bouillir 2 heures un citron dans de l'eau et laisser mariner . Le lendemain *** ouvrez le et enlever les pépins . Mixer TOUT le citron avec de l'huile "blanche"(neutre) + quelques gouttes d'huile de noisette (ou du yaourt 0% pour les "sans gras") , poivres et baies (celles utilisées pour le foie lui même seront parfaites ici). Cette sauce se conserve très bien ... et vous servira ailleurs !

NB : Si vous êtes pressé, utilisez votre FAO et mettez le citron (bio) dans un sac avec quelques gouttes d'eau et laissez le cuire . Laissez le un peu tiédir puis ouvrez-le et reprendrez la recette au dessus ***

Mettez au frais

Au dernier moment

Servez avec les demi-pains de seigle grillés et la sauce citron dans leurs petits pots 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) les particules du lait absorberont au maximum l'amertume du foie et ils sera donc plus blanc et plus fin

Les "sans gras" peuvent utiliser sans problème du lait écrémé mais le foie gras c'est le foie gras disons qu'il vaut mieux ne pas en ajouter !

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

(note 3) Je vous conseille Rivesaltes ou Maury mais vous pouvez choisir un vin plus sec ou même un Armagnac de chez nous : ça va très bien aussi d’après mon Doudou . Donc vous pouvez essayer ... et qui sait l’adopter !

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 et de la poudre de Perlimpimpin LVC 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” . 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 ... homéopathiques

mais vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A