



LE "FETGE GRASS" = LE FOIE GRAS

le "FOIE GRAS MODE LVC"

De deux choses l'une, ou vous habitez "acqui" et je connais encore quelques endroits où vous procurer de "bonnes bêtes" ... Mais sachez que, même avec les années, je sais que je peux ne pas toujours faire "un bon mercat" c'est vous dire ! "Lou guit" ou "l'oucat" : on est pas dedans

Dans ma jeunesse, quand la Mémé lâchait le canard qu'elle venait d' "entonner", elle, elle savait quel foie il aurait . Elle le connaissait "son" canard car depuis le premier jour du gavage, elle savait dans ses doigts qui passaient le long du cou, ce grand cou qui s'était faufilé sous ses jambes, par le trou de la caisse sur laquelle elle était assise, elle, elle savait. Elle savait que celui-là il aurait "droit" à une petite casserole, celui-ci à deux , mais que celui-là il n'en aurait pas. Et elle le repoussait et le canard il repartait en râlant (mais oui comme un gamin à qui on refuse un bonbon!) car il n'avait pas droit à ce maïs amoureuxment cuisiné sur le "cantou" dans le "pairol", (le grand chaudron de cuivre où plus tard "fondront" les confits) Mais voilà que je vous parle d'un autre temps

Ne regrettez rien , il n'y a plus de gavage vrai: c'est pas dans les "normes" de "ceux-qui-savent", des "genses-intelligentses-pour-les-autres", les "ceuses qui font les Normes" et qui décident dans leur bureau de ce que nous "mangerons", pardon que nous "avalons" demain. Et puis, "avé" une pilule + une pizza sortie d'une imprimante-3D + un coup de console PS-machin c'est quand même autre chose que 3 à 4 jours de travail pour "faire lou grass", non?? Bon, vous êtes têtus et vous voulez "savoir" Alors je vais vous "dénier"

COMPRAR LOU GUIT ou L'AOUCAT

Supposons que vous êtes allé de bonne heure et de bonne humeur à un de ces "mercat al grass". La cloche a sonnée et les "pros" sont passés. Vous pouvez penser à juste titre qu'ils ont pris les meilleurs... pour eux . Certes, mais pas forcément ceux qu'il vous faut à vous!

Les voila nos volatiles ils sont tous là, bien rangés sur les tables couvertes de toiles blanches, au garde-à-vous, les manchons d'ailes bien croisés dans le dos, bien glabres, bien colorés du crème au jaune et ils vous attendent. Ils ont tellement honte de leur tenue que, par timidité?, ils ont caché leur tête dans un beau papier blanc entortillé soigneusement tout autour . Juste le bout du bec qui pointe vous dit si c'est "lui" ou "elle". Quoiqu'à la taille !!!...

ELLE

Elle, l'oie, elle est bien plus gironde, elle trône ... elle est devenue si rare . Normale, cette dame ne supporte pas n'importe quel traitement, il lui faut des petits soins personnalisés. Elle a bien essayé la gavette électrique comme tout le monde : c'est la mode, c'est "techenic" et tellement plus "rentable", mais je vous le dis, heureusement pour "Elles": ça ne marche pas à tous les coups . Bref, c'est une dame à ménager, à ne pas brusquer ... car sinon elle se laisse aller ... et On perd le capital!. Donc l'oie, pour les "confit(e)s": c'est la Reine . Les confits sont plus tendres, plus moelleux, bref c'est LOU CONFIT .

Son foie est parait-il le meilleur . Plus gros certes, plus ferme? oui . Il "réduit" beaucoup moins à la cuisson c'est vrai ...Je ne discuterais pas d'un avis aussi personnel, pour moi , oserais-je le dire, je préfère le foie de canard

LUI

Lui, il est certes moins volumineux mais il est si fiérot qu'il arbore encore plus son ventre bien "pointu". Il a le nombre pour lui puisqu'au marché ces messieurs c'est la gros de la troupe, rangés en rangs d'oignons comme des militaires à la parade. Vous ne voyez que le ventre en premier, tout tendu sous la peau jaune perlée des traces des plumes envolées. Ce ventre gonflé comme un ballon de "futebolle", pardon, chez nous de "rugebbi", que dis-je, il aurait bien plutôt avalé la boule de l'ancien jeu de soule ? Que nenni . Il a juste failli avaler la "gavette" tant il a été gourmand de tout ce bon maïs qu'il a ingurgité tant et plus .

T.S.V.P --->

Mais il n'est pas malade le bougre, il a juste fait des réserves pour s'envoler pour son voyage avec les "guits" qui couinent là haut dans le ciel, en route vers le grand nord. Dommage pour lui : trop gavé, il a raté son envol , mais, chance pour vous : qui pourrez le déguster

ACHETER BÊTES ENTIÈRES, CARCASSES et FOIES le marché au gras un lieu à fréquenter assidûment



ACHETER : Les bêtes entières ?? fermées .

C'est pour les "joueurs" (ou les très doués) car la bête entière ne vous aide pas ! Les ventres sont tous bien ronds , bien "rempli" de foie ... ou de gras . C'est un loto ... ou la chance du débutant . Vous avez "senté" que la vieille dame, coincée dans le coin du marché avec ses les trois canards avait de l'inérêt . Certes ils avaient peut-être quelques "pellades" sur la peau par endroits ... mais leurs pattes bien nettes, la rondeur de leur bedaine vous inspiraient. Après tout il faut aussi tenter la chance .

Le truc de LVC ??? S'il fait froid et que la bête a le ventre bien rond , vous tâtez vers le haut de la bosse (pas toujours facile car la marchande sait ce que vous cherchez et risque de ne pas vous laisser faire !!) .Si, sous le doigt, la partie un peu molle du ventre "monte" très haut sur le ventre : tentez votre chance. Presque certainement : "Y A DU FOIE". (la partie du foie est plus souple que la graisse sous la peau) . bien sûr vous ne saurez si vous avez bien choisi que lorsque vous ouvrirez "lou mantel" (le manteau), et vous allez soit trouver :

au pire un foie "noir" (en fait bien rouge) noyé dans beaucoup de graisse ... mais pas trop intéressant car il n'a que le goût d'un bon foie de volaille pas d'un foie gras . (En catastrophe, allez voir la fiche de LVC du "fetge del paure" ça va sauver la situation)

déjà beaucoup mieux : il est blanc-rose mais avec des veinages importants : parties rouges sanguinolentes (quand la bête est quasi étouffée par son foie ou qu'elle n'a pas été bien saignée). Mettez vite à tremper dans de l'eau froide avec un rien de vinaigre (voir du sucre et du sel): vous risquez de le "récupérer" s'il "dégorge" bien

si comme tous les "innocents", pour coup d'essai vous avez un "coup de maître", vous avez un superbe foie bien blanc, bien souple et juste nacré comme une robe de première communiant .

Ce sera encore mieux si lorsque vous le sortez il est net partout , il est bien épais et bien régulier vous tenez un trésor

La "carcasse", l'ensemble du reste de la bête va être tout votre bénéfice car vous aurez payé la bête entière à peine plus que la carcasse

ACHETER les bêtes ouvertes ??

Je vous explique . La produit cher, c'est le foie et le reste de la bête n'a qu'une valeur marchande moindre. Selon les régions le ventre des bêtes sont ouverts :

par une fente verticale sur le ventre et la peau est écartée pour monter le foie

par une grande fente circulaire autour du ventre et la peau rabattue montre le foie

Ces bêtes là sont vendues très chères puisqu'on est sûr que le foie est "blanc", sans parties rouges sanguinolentes surtout sur le dessus . Sachez que certes, un foie "blanc" est meilleur mais vous ne pouvez savoir exactement la grosseur, l'épaisseur non plus que le grain de l'ensemble du foie que lorsque vous le sortirez de la carcasse

T.S.V.P --->

Donc si seul le foie vous intéresse allez voir un peu plus loin : des marchands vous offriront les foies seuls

Certes la bête est chère mais s'il est difficile de savoir l'épaisseur du foie, le prix de la bête est forcément majoré . La mercuriale est en générale raisonnable et au moins vous savez à peu près que vous achetez
Comme vous n'avez jamais fréquenté ces bêtes je me permets de vous conseiller d'aller voir : dans tous les marchés vous trouverez un coin où il n'y aura pas des bêtes entières mais des "carcasses" .

ACHETER en "carcasse"

Pour débiter c'est le plus simple et nous allons supposer que vous avez trouvé même si ce n'est évidemment pas le plus économique, une carcasse (pour le confit) + un foie .

Au moins vous n'avez plus qu'un seul risque que le foie pourtant si beau, ne réduise d'une façon drastique à la cuisson . N'accusez pas systématiquement votre vendeur d'avoir "drogué" la bête : un vrai et bon foie, bien gavé et bien naturel va "rendre" plus de graisse que celui du canard voisin, élevé pareil ... C'est un produit naturel et seule la Nature sait . Ne regrettez pas encore, car vous risquez une bonne surprise : il y a des foies qui "réduisent" pas et qui sont moyens au goût et des foies qui "rendent" plein de gras mais qui sont si bons ... que vous regretterez encore plus qu'il soit si petit . Consolation ? Dans ce cas le gras de foie c'est le sommet , l'Everest de la graisse culinaire



Quelques photos de nos marchés du Sud-Ouest et du découpage des "mantels"

Pour cette fiche nous n'évoquerons que le foie et éventuellement ses "dérivés" et usages . Lou mantel et autres produits seront évoqués sur d'autres fiches

UN FOIE SIMPLIFIÉ

INGRÉDIENTS:

foie de canard ou foie d'oie (note 1) .
des baies roses
poudre de Perlimpimpin de Noël
au goût alcool ou vin doux (note 3)

eau glacée et/ou du lait (note 2)
poivre vert au goût
piquant de LVC

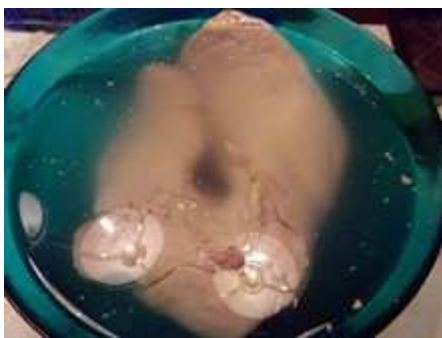
MÉTHODE:

POUR TOUS LES CAS :

Dé-veinez aussi finement que vous le pouvez votre foie (enfin le foie de votre bestiole!)(note 1).

Faites tremper 5 à 6 heures le foie que vous avez extrait du "mantel" de votre canard ou de votre oie. Mettez les tremper dans de l'eau glacée (éventuellement ajoutez des glaçons) et un peu de vinaigre d'alcool : ce "trempage" les améliore en enlevant le maximum de sang et d'amertume éventuelle . On peut aussi utiliser sel et/ou sucre pour "catalyser" le "degorgeage"

T.S.V.P



faire tremper entièrement



et enlever au maximum les veines



essuyez très très soigneusement

Bien les "essorer" et laissez-le "s'essuyer" à fond dans un torchon pour que vous n'avez pas d'eau qui ressorte lors de la cuisson .

En plus, vous pouvez (surtout pour les pas très blancs) les faire tremper dans du lait tiède jusqu'à ce qu'il soit froid Surtout, bien les "essorer" et laissez-les "s'essuyer" à fond dans un torchon pour que vous n'avez pas lait résiduel qui ressorte lors de la cuisson .

CUISSONS DES FOIES

Cuisson au bain-Marie.



Mettez les morceaux de foie dans une terrine et assaisonnez-les de baies roses (ou poivre vert), de piquant de LVC et de poudre de Perlimpimpin de Noël . Éventuellement un peu de sel si vous y avez droit. Arrosez-les éventuellement d'Armagnac ou d'un vin doux de votre choix. Placez ensuite ces morceaux dans une terrine et appuyez pour bien tasser les morceaux .

Mettez votre terrine au frais "à mariner" après l'avoir bien fermée dans du film alimentaire. Deux ou trois heures plus tard, mettez-la dans un bain-marie à 100° pendant 30 minutes à 40 minutes. (mi-cuit , rose ce foie n'est pas une conserve!!)

Laissez-la tiédir une demi-heure pour pouvoir recupérer la graisse qui "remonte" au dessus . Mettez une plaque de porcelaine spéciale à la forme de votre terrine (ou un morceau de carrelage que vous aurez découpé exprès avec votre coupe-carreaux ... ou "draguez" votre bricoleur "maison") pour appuyer dessus en y mettant un poids . Filmez et garder au frigo jusqu'au lendemain .

Le lendemain, chauffez juste la graisse durcie (sans jus du tout) filtrée et récupérée la veille. Versez dans la terrine sur le foie gras. Consommez deux ou trois jours plus tard : il sera meilleur mais ce n'est pas une conserve !!!

Cuisson "au torchon" au "boulhon de LVC"

Bien "déveiner" et faire "dégorger" votre foie comme d'habitude, "essuyez"-le au maximum . Puis assaisonnez-les de baies roses, de poudre de Perlimpimpin de Noël, de piquant de LVC , et si vous y avez droit, d'un peu de sel .

Dans la tradition, on utilise un torchon de lin et en se mettant à deux de chaque côté on tourne le torchon pour "tasser" le foie au maximum .

On attache les bouts avec une cordelette serrée . Astuce utile on peut attacher ainsi aux anses du pot au feu pour le "récupérer" dans son "boulhon" de cuisson



T.S.V.P

Soyez "moderne" remplacez le torchon ici par du film étirable plus pratique . Filmez votre foie en le serrant au maximum en formant un genre de gros saucisson . Fermez bien en le tordant le premier "bout" . Puis fermez le second en le compressant au maximum et surtout en chassant bien l'air .

Montez la température du "bouhchon" à 70°, 80° maximum et mettez-y votre foie . Lorsque vous allez voir qu'il commence à "fondre" , percez vivement avec votre épingle (fiche "chapeau l'épingle") la pellicule et vous allez voir sortir le gras . Égouttez le foie et posez-le dans une passoire plate au dessus du bouillon dans lequel votre graisse va encore s'écouler . Mettez le foie au frais . Déballez-le dernier moment et coupez des tranches à déguster tout de suite frais ... avec une doucette c'est délicieux

Subtil et généreux mais ne se conserve pas .

NB : Vous récupérerez la graisse sur le dessus du "bouillon" réfrigéré et je vous laisse le soin de l'utiliser pour des "frites" à la graisse d'oie (ou de canard) ou de somptueuses pommes sarladaises

Cuisson au congélateur.

Après avoir déveiné et fait "dégorger" votre foie comme d'habitude, "essuyez"-le au maximum . Puis assaisonnez-les de baies roses et/ou de poivre vert, de poudre de Perlimpimpin de Noël, de piquant de LVC , et si vous y avez droit, d'un peu de sel .ATTENTION moins d'épices que pour le frais" car le congélateur "renforce" les épices . Il ne faut pas faire des épices au foie !

Filmez votre foie en le serrant au maximum en formant un boudin . Mettez ce boudin au congélateur pendant 15 jours minimum . Le froid et l'assaisonnement vont "cuire" le foie. Sortez ensuite le foie gras deux ou trois heures avant dégustation.

Attention c'est un foie "à la mode" très rose donc ne "marchera" bien qu'avec des foies très blancs et denses d'origine .

Ce goût ne plaira pas aux "traditionalistes" mais cette méthode a un avantage: utilisée par des "grandes tables" :ça ne réduit pas!! Donc c'est la méthode la plus économique.

Autre avantage au congélateur il se conservera aussi longtemps que vous le souhaitez et vous pourrez même éventuellement le "cuire" traditionnellement, voir à la dernière minute, le poêler en tranches

Cuisson au micro-ondes.

Après avoir déveiné et assaisonné le foie, enroulez-le très serré dans du film alimentaire spécial cuisson au micro-ondes. Déposez-le au micro-ondes et faites cuire 20 secondes à pleine puissance.

Recommencez la cuisson jusqu'à ce que le film alimentaire commence à " faire des bulles". Laissez ensuite refroidir le foie gras "en serrant" la graisse vers les deux bouts de votre ballotin . Mettez au frigo lorsqu'il est froid . Dégustez dans les 24 heures

Deuxième méthode :

Dénervéz aussi finement que possible vos lobes de foie . Assaisonnez et posez les morceaux dans un plat couvert de film étirable . Surveillez car la "cuisson" est rapide au FAO .

Égouttez et gardez la graisse à part .Tassez bien vos morceaux dans une terrine. Laissez-la tiédir pour pouvoir encore récupérer la graisse qui "remonte" au dessus et la mettre de côté .

Mettez votre morceau de carrelage découpé au format pour appuyer dessus en y mettant un poids . Filmez et garder au frigo jusqu'au lendemain .

Le lendemain, chauffez juste la graisse de la veille (sans le "jus" qui est sous la graisse figée surtout!) et couvrez le foie gras bien à couvert. Consommez deux ou trois jours plus tard : il sera meilleur

Mais pensez que là aussi ce n'est pas une conserve !!!.

NB : Gardez soigneusement le "jus" sous la graisse pour assaisonner des légumes sautés, et essayez-le pour des pommesde terre boulangères . Superbe

Cuisson classique en "BOATES de LVC"

T.S.V.P

Stérilisez soigneusement vos futures "boîtes" traditionnellement dans de l'eau bouillante , soit comme vous savez le faire au FAO (voir le dossier FAO de LVC , article 5 dans les trucs de LVC)

Déveinez et "dégorgez" les foies selon la méthode usuelle .Puis égouttez et déposez les foies sur un beau torchon ... ou du papier-chiffon. Assaisonnez de baies roses et/ou de poivre vert ainsi que de piquant LVC et autre poudre de Perlimpimpin .

Coupez des morceaux qui "remplissent" bien vos petits pots stérilisés. Tassez bien pour enlever les bulles d'air qui pourraient être gênantes lors de la stérilisation. Pensez à laisser un ou deux cms de "vide" pour que la stérilisation se fasse bien.

Fermez bien vos bocaux et stérilisez de 1 heure à 1 heure et 1/2, d'aucun recommandent 2 heures. Victorine comptait même 3 heures comme les autres viandes . Ne vous affolez pas !! Le foie ne réduira pas plus parce qu'il va cuire longtemps : il ne va juste qu'exsuder plus ou moins de graisse SELON SA NATURE à lui . Et je vous confirme bien que vous ne pouvez rien y faire .

Vous essayerez en cas de foie petit dans beaucoup de graisse en cuisinant ce gras extraordinaire d'oublier que votre foie était si petit parce que finalement il était si bon...

Avantage de cette technique vous pourrez manger votre foie dans dix ans !!! Il va même largement y gagner .Nous avons même dégusté un jour un foie de vingt ans "oublié" plus ou moins volontairement au fond d'une étagère : nous n' avons jamais dégusté une telle merveille ... et nous n'en avons jamais mangé un tel depuis . Je reconnais que c'était un "vrai" foie de "mémé" . Sans en arriver à de tels délais, j'ai juste constaté que le temps fait son oeuvre et que le foie c'est comme les vieilles chouettes :ça "bonifie" avec le temps .



terrines traditionnelles au foie entier à couper en tranches pas trop fines et ...dégustez le "gras"!



servez votre foie avec des pains divers ici : aux graines et "langues "sans sel" foie gras "en boîte LVC



foie au FAO avec pain grillé en forme de petit lapin LVC 'sans sel" pour Doudou- lapin ...

Déguster sur des toasts de pain grillés, du pain aux figues ou aux noix , d'aucuns l'aiment sur de la brioche, agréable avec du "vrai" pain d'épices, voir pour les "sans sel" vos grilletines grillées . Mais le "must" bien sûr une grosse miché de campagne avec une crôte bien craquante

Et imaginez mille façons avec les traditionnelles confits de figues, de rhubarbe ou de prunes, avec des fruits secs (noisettes ou noix mais pas amandes), certaines salades (douces? : laitue, doucette ou fortement parfumées ? : roquette, frisée) , sur des "tartines" de légumes (radis noir ou du potimarron frais bien craquant) ou de fruits (testez avec des pommes Ste Germaine, une poire du curé ou plus exotique avec de la banane plantain) , bref je suis sûre que vous allez le déguster de mille ... de vos façons

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Les foies de canard (plus colorés) ou d'oie (souvent très blanc) ne tiennent pas leur couleur de leurs qualités gustatives mais du maïs avec lequel ils ont été produits ! car

T.S.V.P

Le foie blanc = gavage avec du maïs blanc , foie doré = gavage avec le maïs jaune ... du moins avec de vrais aliments traditionnels

(note 2) L'eau glacée pourra être vinaigrée mais aussi salée ... ou sucrée !! L'essentiel est de “surprendre” le foie qui dégorgera mieux dans un milieu très différent de sa propre substance

(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 mais dans votre cas, je ne crois pas que ce soit le problème essentiel !!

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas : on n'en met que si on veut!

Pour les “sans gluten” en principe pas de problème avec du “piquant LVC”et poudre de Perlimpimpin mis en poudre à la maison

Pour les “sans sucre” sûr, il y en a dans le foie mais c'est quand même avant tout un produit de fête exceptionnel ... privez-vous plutôt de pâtisseries industrielles aujourd'hui : ça vous fera moins de mal !

Pour les “sans gras” . certes dire qu'il n'y a pas de gras, ce serait idiot . Une consolation c'est beaucoup de bons gras avec les mauvais . Alors comme vous n'allez quand même pas en manger de trop grandes quantités mais des doses “compatibles avec votre régime” ... c'est vous qui voyez et puis

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