

Foie gras poêlé au pain d'épices

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 250 g de foie gras cru en lobe,
- 4 tranches de pain d'épices,
- 3 c. à s. de miel,
- 1 cube de jus de viande,
- 2 c. à s. de vinaigre de Xérès,
- 1 graine de cardamome,
- fleur de sel, poivre.

Préparation et cuisson : 25 min.

Tailler le lobe de foie gras en tranches épaisses à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Disposer dans une assiette et couvrir d'un film alimentaire.

Dans un grille-pain ou sous le gril du four, toaster les tranches de pain d'épices, les réserver.

Faire chauffer le miel dans une casserole ; quand il devient mousseux et prend une couleur de caramel, verser le vinaigre de Xérès. Laisser réduire de moitié ; ajouter le cube de jus de viande délayé dans ½ verre d'eau. Saler, poivrer, ajouter la graine de cardamome écrasée et laisser cuire 5 minutes à feu très doux. Réserver au chaud.

Faire chauffer une grande poêle anti-adhésive à feu très vif, y déposer les tranches de foie gras. Dès qu'elles sont dorées, les retourner. Compter 2 minutes de cuisson puis égoutter les escalopes de foie sur un papier absorbant avant de les déposer sur un toast de pain d'épices.

Poser les toasts sur de petites assiettes, les entourer d'un cordon de sauce à la cardamome, les saupoudrer de fleur de sel. Servir sans attendre.

Remarques : À réaliser au dernier moment.

Ne pas retirer les veines du foie, il risquerait de se défaire. Pour en limiter la fonte, on peut passer les tranches au préalable dans la farine. Pour en réveiller les arômes, saler et poivrer légèrement les tranches juste après les avoir taillées.

Variante : Écraser à la fourchette une dizaine de framboises dans une c. à s. de vinaigre de vin. Dans la poêle ayant servi à la cuisson du foie gras, faire tiédir ces framboises et les verser sur chaque tranche de foie gras.

En accompagnement : Taillez 6 poires en 8 sans les épilucher; retirer le cœur. Faire chauffer 20 g de beurre dans une poêle anti-adhésive et y faire dorer les quartiers de poire 5 minutes à feu vif. Ajouter 4 c. à s. de miel. Quand le miel mousse et devient caramel, verser 4 c. à s. de vinaigre de cidre.