



Les recettes Festives

Entrée : Terrine de foie gras mi cuit aux abricots et cacao :

4 personnes - Temps de préparation : 45 minutes

(468 Kcalories avec 13.5g de glucides, 9g de protéines, 41g de lipides)



Ingredients :

- 300 g de foie gras
- 4 g de sel fin (environ 8 pincées)
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sucre
- 1 c à soupe de cacao amer
- 400 g d'abricots (frais ou congelés)
- 50 cl d'eau de VICHY Célestins
- 5 g de gingembre frais
- 4 g d'agar agar
- 80 g de salade mesclun
- 1 cl de vinaigre de xères
- 3 cl d'huile colza
- 20 cl de Banyuls

- 1 : Réaliser la terrine de foie gras : éveiner le lobe de foie gras, saler et poivrer, ajouter un filet de Banyuls puis filmer et laisser au frais une nuit (environ 8h). Selon la quantité, vous pouvez le cuire au micro onde bien à plat 2 minutes à 900 Watt. L'important, c'est que la température à cœur soit de 57°C (à vérifier avec une sonde).
- 2 : Monter la terrine de foie gras : égoutter les foies cuits puis les mouler en terrine et saupoudrer de cacao amer. Filmer sans trop tasser, il n'y a plus de graisse à faire remonter. Réserver au frais 24 heures pour que les arômes se diffusent.
- 3 : Pour la gelée d'abricot : cuire les abricots dénoyautés et le gingembre à hauteur d'eau de VICHY Célestins. Mixer, passer au chinois fin, réserver 2 cuillères à soupe de coulis pour le dressage. Ajouter l'agar agar et faire bouillir puis couler le coulis sur la terrine de foie gras. Laisser prendre au frais puis tailler des tranches.
- 4 : Faire la vinaigrette en mélangeant le vinaigre de xères et l'huile de colza. Faire réduire le reste du Banyuls jusqu'à consistance sirupeuse et dresser.
- 5 : Dressage de l'assiette : mettre une tranche de foie gras, le mesclun et une cuillère de compotée d'abricots, tremper un pinceau de cuisine dans le Banyuls réduit et faire des petits traits.

LE + VICHY Célestins : L'action du bicarbonate de sodium présent dans l'eau VICHY Célestins permet de « tonifier » la couleur des fruits et de tamponner leur acidité. VICHY Célestins permet aussi d'alléger ce coulis de fruits en diminuant l'ajout de sucre. L'eau de VICHY Célestins contribue donc à réduire l'apport calorique de vos préparations.