

FOIE GRAS CUIT AU MICRO-ONDE



INGREDIENTS pour une terrine :

- 1 foie gras de 450 à 500g maxi
- 2 cuillères à café rase de sel
- 1/2 cuillère à café de sucre
- quelques tours de moulin à poivre

Déroulement :

Déveiner le foie (j'utilise une fourchette) ou prendre un foie déjà déveiné . Déposer le foie dans un plat en terre ou en pyrex , saupoudrer avec la préparation de sel/sucre/poivre bien mélangée (les proportions que je vous donne sont purement indicatives parce que je fais tout à l'oeil ... alors je ne mets pas forcément tout ce que je prépare niveau sel/poivre) .

Mettre le plat dans le micro onde , puissance maxi d'abord 1min puis par tranche de 10 secondes . Le foie est cuit quand on plante une lame de couteau et qu'elle ressort tiède . Le temps exacte de cuisson dépend de votre micro-onde , de la taille du foie aussi .

Dans le cas présent , j'avais juste un gros lobe de foie gras cru (c'est ce qu'il me restait après avoir rempli mes 2 terrines que je cuis de façon traditionnelle , au four au bain marie , à 69°C à coeur) . Comme mes terrines étaient pleines , je me suis dit que j'allais tenter la cuisson au micro-onde avec le reste . La durée de cuisson pour moi a duré 2 min . J'aurais dû faire 10 ou 20 secondes de moins mais j'étais un peu sceptique quand à la cuisson au final en regardant l'aspect de mon foie . Et même si la lame était tiède à 1 min 50 j'ai encore prolongé de 2 fois 10 secondes de peur que ce ne soit pas assez cuit . Il faut donc un peu tâtonner pour arriver au résultat souhaité .

Une fois le foie cuit , il faut vider la graisse de canard , puis déposer le foie dans une terrine (pour moi un ancien bocal de foie gras de 190 g) . Bien appuyer

pour faire remonter le gras et le retirer (on peut découper un disque de carton à la dimension du bocal ou un rectangle à la dimension de la terrine si vous utilisez une terrine et le recouvrir de plusieurs couches de papier film) déposer le disque ou le rectangle de carton filmé puis appuyer fortement , on peut aussi ajouter un poids pour compresser davantage le foie (là c'est du système D !).
Filmer ensuite au contact et refermer le pot ou la terrine .
Mettre au réfrigérateur au moins 48h avant dégustation .

Verdict : j'avais testé sur un très petit bout l'an dernier et j'avais trouvé ça pas trop mal . J'ai réitéré cette année avec un morceau plus gros de foie gras cru et je suis très contente du résultat . Niveau goût ça manquait un tout petit peu de sel mais en ajoutant un peu de fleur de sel à la dégustation c'était parfait . J'aurais au final pu le cuire 20 secondes de moins . Je suis moyennement satisfaite de l'aspect à la coupe , je pensais qu'on verrait moins les morceaux , comme quand je le fais dans mes terrines . Je pense que je n'ai pas assez pressé mon foie pour en faire ressortir tout le gras . Je ferai mieux la prochaine fois !
Cette façon de préparer le foie gras va donc devenir l'une des 2 méthodes que je ferai à l'avenir ! la cuisson au micro onde est adoptée !