



Terrine de foie gras au micro-ondes

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de foie gras de canard (emballé dans un papier et pas sous vide)
- 1 oignon
- 1 c à café de 4 épices à charcuterie
- 1 c à soupe de sucre impalpable
- 25 cl de vin moelleux (Muscat, Pineau des Charentes...)
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Pour dénervé le foie gras, il doit être à température ambiante ;
2. Ouvrez-le en deux à la main. A l'aide des poussettes, écartez le foie pour « isoler » la veine centrale et retirez-la en tirant tout simplement. Faites de même avec les plus petites veines ;
3. Posez-le dans un plat et arrosez de vin moelleux. Ajoutez le sucre impalpable, le mélange 4 épices, sel et poivre. Repliez-le sur lui-même et immergez-le bien. Recouvrez le foie gras d'un film plastique pour ne pas laisser passer l'air et réservez-le une nuit au frigo ;

4. Le lendemain, sortez-le et emballez-le en 2 boudins bien serrés dans un film plastique. Placez-le au micro-ondes durant 30 secondes, retournez-le et remettez-le pendant 30 secondes ;
5. Si après une minute de cuisson, vous constatez qu'il lâche trop en graisse, renouvelez l'opération d'emballage et de cuisson ;
6. Plongez ensuite le foie gras dans un bol de glaçons pour qu'il refroidisse. Réservez-le au frigo durant 15 jours ;
7. Au moment de servir, coupez le foie gras à l'aide d'un couteau et assaisonnez le foie gras de sel et de poivre ;
8. Coupez des toasts à l'aide d'un emporte-pièce rond pour enlever les croûtes. Faites-les revenir dans du beurre. Déposez ensuite les rondelles de foie gras saupoudrées de fleur de sel sur les toasts et accompagnez-les d'un confit de votre choix.

Bon appétit