

ATELIER FOIE GRAS ET...

Cours de cuisine du 2 décembre 2015

Ingrédients

Lobes de foie gras cru : 450 à 500 g pour le foie de canard ; 500 à 550 g pour le foie d'oie

Assaisonnement : 8 g/kg de sel fin ; 2 g/kg de poivre blanc moulu

Cognac ou autre alcool

Préparation

Séparer les lobes de foie,
les déveiner
Préchauffer le four à 90°C

Assaisonner les deux faces,
les asperger légèrement
avec du cognac

Les mouler dans les terrines,
les mettre au bain-marie froid
dans un four à 90°C
pendant 45 mn



Et voilà le résultat !

Chutney figues+oignons

Ingrédients

1 kg d'oignons rouges
600 g de figues fraîches
(ou 800 g de figues sèches)
200 g de sucre blanc
(150 g de sucre blanc si
utilisation de figues sèches)
150 g de vinaigre blanc
20 g de sel fin
6 g de 4 épices

Préparation

Eplucher et couper en fines
lamelles les oignons
Dans une casserole mettre les
lamelles et le sucre, laisser
compoter à feu doux
Ajouter le vinaigre et les figues,
laisser cuire 45 mn environ à
feu moyen
Attention : bien surveiller la
cuisson



... LAPIN A LA MOUTARDE

Cours de cuisine du 2 décembre 2015

Ingrédients

1 gigolette par personne (patte avant du lapin)

Echalotes

Oignons

Carottes en rondelles

Pommes de terre en cubes

Moutarde forte

25 cl de vin blanc

Maïzena

Sel , poivre

Préparation

Mettre la moutarde dans un plat, badigeonner le lapin avec

Dans une cocotte, faire dorer le lapin dans de l'huile

Enlever le lapin, mettre à la place les échalotes et l'oignon hachés, les faire fondre

Remettre le lapin, ajouter le vin blanc, couvrir d'eau à hauteur

Cuire 35 mn à feu doux

Pendant ce temps, cuire les carottes et les pommes de terre séparément. Délayer la maïzena dans l'eau froide

Sortir le lapin, passer la sauce, réserver la compotée d'échalotes et d'oignons, ajouter la maïzena délayée, laisser épaissir, rajouter la compotée mise de côté, le lapin, les légumes

Servir chaud