



Foie gras poêlé aux mi-cho-ko

Temps de cuisson : 5 min.

Temps de préparation : 10 min.

Pour 4 personnes

- 4 escalopes de foie gras d'oie
- 6 mi-cho-ko
- 10 cl de fond de volaille
- 4 C. à S. de vinaigre de xérès
- 4 C. à S. de Grand Marnier
- Fleur de sel

Préparation de la recette :

- Réservez les escalopes de foie gras au congélateur pendant 15 min.
- Pendant ce temps, préparez la sauce. Faites fondre les mi-cho-ko dans le fond de volaille, puis ajoutez le vinaigre et le grand Marnier.
- Faites chauffer une poêle à revêtement antiadhésif, sans matière grasse! Puis faites-y cuire les escalopes de foie gras à feu vif, de 30 s. à 1 min. sur chaque face.
- Retirez-les de la poêle et égouttez-les sur du papier absorbant. Saupoudrez de fleur de sel. Réservez au chaud.
- Retirez la graisse de la poêle et déglacez avec la sauce aux mi-cho-ko. Grattez les sucs, puis laissez réduire, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Rectifiez l'assaisonnement.
- Dressez les escalopes de foie gras dans des assiettes. Arrosez d'un filet de sauce et servez sans attendre.

Variante :

Vous pouvez remplacer le vinaigre de xérès et le grand marnier par 8 C. à S. de vin rouge.

Pour ceux qui aiment quand ça pique, vous pouvez ajouter du piment d'Espelette avec la fleur de sel.