Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Foie gras poêlée sur gâteau au quinoa, confit d’oignons et pommes

MAG#5 HIVER CHEF

Imprimer

Commenter

Préparation: **30 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 80 gr de mélange de quinoa aux légumes
- 300 gr de lait végétal
- 80 gr de beurre (ghee ou beurre de Bernard Gaborit)
- 4,5 gr de sel
- 3 petites pommes à peau rouge
- 500 gr d’airelles
- 100 gr de sucre
- ½ gousse de vanille

- 1 jus de citron vert
- 1 mangue bien mure
- 3 oignons
- 4 belles tranches épaisses de foie gras d'environ 80 gr

1. Pour le gâteau de quinoa : Faire bouillir le lait, le beurre et le sel, verser sur les céréales, bien mélanger, filmer le bol et laisser gonfler.
2. Quand le mélange a tiédi ajouter les jaunes d'œuf, puis incorporer délicatement les blancs montés.
3. Bien beurrer un moule à manqué, cuire au Vitaliseur 18 minutes environ.
4. Démouler, laisser reposer. Détailler les formes que vous souhaitez pour votre dressage.
5. Les différents coulis : Pomme : 3 petites pommes à peau rouge, ici « Akane ». Bien laver les pommes et cuire avec la peau au Vitaliseur, comme pour une compote. Eplucher puis bien mixer, passer au tamis pour avoir une purée bien lisse.
6. Airelles : déposer dans un bol les airelles, avec le sucre, la vanille et le jus de citron vert, cuire au Vitaliseur puis bien mixer. Passer au chinois.
7. La mangue : Eplucher et bien mixer une mangue bien mure, parfumer avec de l'anis étoilée.
8.
9. Confit d'oignons : émincer les oignons puis les cuire au Vitaliseur (3 min) ensuite les mettre dans un bol avec de la sauce tamari.
10. Le foie gras : Faire 4 belles tranches épaisses de foie gras d'environ 80 gr. Les congeler. Au moment de servir, saisir à la poêle sans matière grasse les escalopes que d'une face puis les cuire dans le Vitaliseur pendant 4 min. Assaisonner au moment de servir de fleur de sel et moulin à poivre.
11. Dresser votre assiette et décorer avec des pluches et des pétales de fleurs de saison.

Recette du chef Hermance Carro, restaurant Le Castellaras. Comme pour les produits laitiers, nous ne conseillons pas de manger de foie gras, mais pour les inconditionnels, voici une recette plus écologique.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises