



## Fois gras frais de canard mi- cuit, marmelade confite de pommes au poivre vert et vinaigre de cidre

### Panier pour 6 personnes

500 g de foie gras frais de canard (1 lobe)

1 kg de pommes (jonagold ou golden)

150 g de miel

30 g de poivre vert en grain

7 g de sel

2,5 g de poivre blanc moulu

1 g de sucre en poudre

8 cl de pommeau

3 cl de calvados

1 dl de vinaigre de cidre

### Recette

Préparer le foie gras. Dénerver le lobe et le déposer dans un plat. Assaisonner uniformément des deux côtés avec le mélange sel, poivre blanc moulu et sucre en poudre (attention les proportions sont très importantes). Arroser avec le pommeau et le calvados et recouvrir d'un papier film. Mettre au réfrigérateur et laisser mariner vingt-quatre heures.

Le lendemain, égoutter le foie gras. Préparer une grande feuille de papier d'aluminium. Poser le foie gras sur le bord de la feuille et façonner un boudin de 8 cm de diamètre. Rouler ce boudin plusieurs fois. Serrer les côtés en revenant vers le centre pour bien le tasser. Etaler une grande feuille de papier film. Rouler votre rouleau de foie gras et fermer avec une ficelle à chaque extrémité.

Faire chauffer une casserole d'eau. Une fois à ébullition, plonger huit minutes votre rouleau de foie gras. Déposer, si possible verticalement, votre rouleau de foie gras dans de l'eau avec des glaçons. Laisser refroidir.

Préparer la marmelade. Couper les pommes en morceaux sans retirer la peau. Faire chauffer une casserole, mettre le miel, les morceaux de pommes et le poivre vert en grain. Laisser cuire doucement. Les pommes sont cuites quand elles deviennent transparentes. Ajouter en fin de cuisson le vinaigre de cidre. Saler, poivrer.

### Dressage

Couper de belles rondelles de foie gras, ajouter une quenelle de marmelade de pommes dans l'assiette et accompagner à votre goût de brioche toastée, de pain de campagne, d'une julienne de pomme ou encore d'une salade verte.

### Bien-être Thalazur

Pour consommer du foie gras, il est préférable de l'associer à une salade ou à un fruit comme l'ananas qui brûlera les graisses.

