

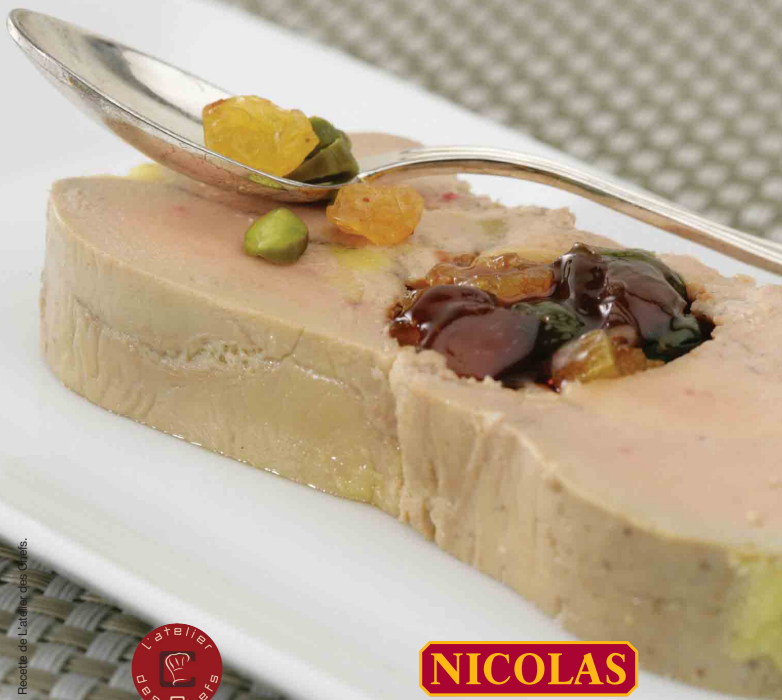


# À TABLE!

LES BONNES RECETTES DE NICOLAS

ENTRÉE

**Terrine de foie gras, cœur de fruits secs  
marinés à l'armagnac**



Préparation : 2 H - Cuisson : 15 Min - Attente : 5 jours

### Pour 6 personnes

**Lobe de foie gras de canard : 1 pièce | Sel fin : 7 grammes |**

**Moulin à poivre : 1 gramme | 5 épices : 1 gramme | Porto blanc : 3 centilitres |**

**Mélange de fruits secs (amandes, noisettes, ...) : 20 grammes |**

**Armagnac : 10 centilitres**

**Couper** les fruits secs en petits dés (environ 0,5 cm de côté). Les **mariner** avec l'armagnac pendant 15 min. **Préparer** l'assaisonnement à foie gras. Sortir le foie du réfrigérateur 1 heure avant de le travailler, le mettre à dégorger (dans un mélange de lait et d'eau). **Dénervé** les deux parties :

- dans le lobe principal, ouvrir en deux dans le sens de la longueur, enlever les deux nerfs principaux de chaque côté. En partant de la base du foie, finir avec le dernier nerf qui se trouve sous les deux premiers.

- pour le sous-lobe, les deux nerfs sont l'un au-dessus de l'autre. **Assaisonner** les foies (15 g d'assaisonnement par kilo). **Dissoudre** l'assaisonnement sur le foie avec le porto blanc. Mettre à mariner plus ou moins longtemps selon le moment où le plat sera dégusté.

**Poser** le petit lobe en premier dans la terrine, disposer dessus les fruits secs marinés en une grosse ligne au centre. Poser dessus le deuxième lobe et bien tasser, cuire dans un four à 160 °C pendant 15 min environ par lobe. **Vérifier** la cuisson avec la pointe d'un couteau : elle doit être tiède au toucher. **Laisser refroidir** à température ambiante, enlever la graisse, la filtrer et refroidir complètement. **Lisser** le foie et faire couler dessus la graisse filtrée.

**Conserver** 5 jours, pour que le foie soit mûre avant de le consommer.

**Le plus du chef :** Vous pouvez varier au maximum les fruits secs et même ajouter quelques fruits confits tels que des oranges, des poires...

• Nez : aérien aux notes toastées, de caramel, de citron confit, de menthol..

• Bouche : bonne allonge.



### le conseil de votre caviste :

Pacherenc du Vic Bilh  
de la Saint-Albert moelleux 2007

### Et aussi :

Porto Taylor's 10 ans

Retrouvez les cours de cuisine de L'atelier des Chefs sur [www.atelierdeschefs.fr](http://www.atelierdeschefs.fr)



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, A CONSOMMER AVEC MODÉRATION