



sélection, déveinage et assaisonnement des foies gras de canard

Comment reconnaître un foie de bonne qualité ?

La sélection d'un foie gras repose sur l'analyse de plusieurs critères



Savoir lire les étiquettes

Il existe plusieurs catégories de qualité de foie. Ce tri est établi par chaque abattoir et atelier de découpe. Chacun a ses propres critères.

Il existe généralement :

1. **Le foie extra conserve** : d'un poids de 450 à 550 g, il est souple, il ne fond que très peu à la cuisson
2. **Le foie extra restauration** : foie gras de présentation irréprochable, souple, mais d'un poids supérieur à 550 g. Il vaut mieux dès lors le cuire à basse température (foie mi-cuit ou semi-conserve) où le poêler pour obtenir un faible taux de fonte
3. **Le foie 1^{ère} catégorie** : foie gras généralement de grosse taille, idéal pour un rapport qualité prix en cuisson en escalope, où pour des préparations (terrines au foie gras, volailles farci...)
4. **Le foie tout venant** : foie gras tâché, ou sanguinolent, où encore ayant une texture flasque... à utiliser exclusivement dans les préparations culinaires (farces, pâtés...)

Le poids

1. Au sein d'une même catégorie (extra, 1^{ère}...) généralement plus un foie est gros et plus le risque de fonte à la cuisson est élevé.

La fraîcheur

1. Le foie gras connaît comme tout produit cru un processus enzymatique de dégradation. Ainsi, plus on attend pour le traiter et plus le taux de fonte à la cuisson sera élevé.
2. C'est pourquoi nous vous recommandons vivement d'éviter de cuisiner un foie qui a été conditionné il y a plus de 72 heures. L'idéal étant de traiter le foie dans ses 2 premiers jours.

Le touché

Tout professionnel avant d'arrêter un jugement définitif sur la qualité du foie va le toucher. C'est là le repère infailible.

Or ce test n'est pas possible lorsque vous achetez un foie gras sous-vide.

C'est pourquoi nous vous recommandons d'aller sur les marchés et d'acheter des foies frais conditionnés sous papier alimentaire comme autrefois, papier qui permet un touché.

Comment faire ce test ?

1. A l'aide de votre pouce appuyer sur le dessus du grand lobe.
2. Si le foie est dur, il est excessivement gras et donc perdra de la graisse à la cuisson
3. S'il est souple, mais qu'il reste la marque du doigt quelques secondes après le passage du doigt, cela signifie là aussi qu'il y a un excès de gras et qu'il est préférable de le cuire à basse température,
4. S'il est souple et que la marque s'efface, vous avez un foie de très bonne qualité pouvant être mis en bocal pour être stérilisé.

Préparation du foie



Éliminer toute présence de fiel

Le fiel, qui correspond à vésicule biliaire, est enlevé avec précaution par l'abattoir au moment où il extrait le foie. Car si cette vésicule est percée se répand une très forte amertume sur le foie.



Il est courant qu'il reste des traces de couleur verte sur le foie de ce fiel. Ces traces se situent à l'intérieur du grand lobe à proximité de la jointure avec le petit lobe. Si votre foie présente ces traces les enlever à l'aide d'un couteau ou d'une cuillère.



Séparer le grand et le petit lobe

Prendre dans chaque main un lobe et tirer d'un coup sec

Déveinage



Quand déveiner ?

1. Il est **nécessaire de déveiner** le foie pour les cuissons en conserve et mi-cuit en terrine, pour éviter de trouver un nerf au milieu de la tranche.
2. Les foies frais (rôtis et poêlés) et les escalopes de foie se font au contraire avec **des foies non déveinés** pour éviter qu'ils se décomposent à la cuisson.



Comment réussir le déveinage ?

1. La veine est visible sur le grand lobe au dessus de la jointure avec le petit lobe
2. Saisir la veine à cet endroit avec votre main droite et tirez.
3. Au fur et à mesure que vous tirez vers le bas, avec l'index de votre main gauche faire un sillon devant la veine pour qu'elle soit plus facile à décoller.
4. Tirez de la sorte jusqu'en bas du lobe



5. Il se peut qu'il y ait plusieurs ramifications, en particulier lorsque vous vous rapprochez de la pointe du lobe. N'hésitez pas à tout déveiner
6. Faire la même chose avec le petit lobe. Attention à ne pas oublier d'enlever également le nerf de couleur blanche (qui relie les 2 Lobbes) que vous avez sectionné.

Assaisonnement



- Laisser le lobe déveiné grand ouvert à plat pour procéder à l'assaisonnement. Vous obtiendrez ainsi une diffusion parfaite des épices.
- Nous vous préconisons de ne recourir qu'à du sel et du poivre.
- Un foie cru de grande qualité n'a pas besoin d'être rehaussé par des alcools car il a du goût et du caractère par lui-même,
- De la même façon, un foie gras cru d'exception n'est pas amer et n'a donc pas besoin de sucre.



Comment réussir l'assaisonnement

1. peser le foie gras,
2. peser **le sel - 14 g par kg de foie** et **le poivre - 5 g de poivre par kg de foie** et les mélanger.
3. Le meilleur salage se fait à la main. Pour cela, saupoudrer le sel et le poivre sur le foie à 15 cm de haut sur les 2 faces du lobe.

Reformer le foie

Une fois assaisonné des 2 côtés nous vous conseillons de redonner sa forme initiale au foie et de le laisser reposer 1h ou 2h minimum pour que l'assaisonnement pénétre bien.