

# Foie gras : une recette au cookeo



**Peut on réaliser un foie gras avec le robot cookeo Moulinex . La réponse est oui et c'est assez bluffant .**

## **Ingrédients**

500 g de foie gras cru éveiné

7 g de gros sel

2 grammes de poivre

120 ml de pineau des Charentes

Film alimentaire

Ficelles de cuisson

**Pour la réalisation de cette recette cookeo 3 étapes .**

## **1ERE ETAPE Assaisonnement et marinade du foie gras**

Salez et poivrez les lobes de foies gras sur chaque face.

Placez Les lobes de foies gras dans un récipient puis versez sur chaque face le pineau des Charentes.

Filmez le récipient puis placez au frigo pendant 12 heures

## **2<sup>E</sup> ETAPE Réalisez des ballotins de foie gras**

Sortez vos lobes de foie gras 2 heures avant de réaliser les ballotins.

Déposez les lobes de foies gras sur du papier absorbant.

Réalisez des ballotins de foie gras (longueur 18 cm max) avec du film alimentaire et de la ficelle de cuisine aux extrémités. Serrez bien les boudins de foie gras.

Le serrage des boudins est une étape très importante . C'est avec cette étape que votre foie gras se tiendra bien ferme

## **3<sup>E</sup> ETAPE La cuisson**

Placez les ballotins de foie gras dans le panier vapeur du cookeo.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Programmez 17 mn de cuisson rapide ou sous pression.

Pendant la cuisson préparez un récipient avec de l'eau et de la glace éventuellement. L'eau doit être très fraîche.

Quand la cuisson est terminée plongez les ballotins de foie gras dans l'eau.

Placez ensuite les ballotins de foie gras 12 heures au frigo.

N'hésitez pas à visionner la vidéo ,elle vous guidera dans la

réalisation de la recette