Foie gras mi-cuit express, chutney de dattes

Cyril Lignac

40 min

INGRÉDIENTS : 4 PERS.

- **LE FOIE GRAS MI-CUIT :**
- 1 lobe de foie gras de canard cru entier de 500g à 600g
- 2cl de cognac
- 2cl de porto rouge ou madère
- 7g de sel fin
- 1g de poivre du moulin fraîchement moulu
- Fleur de sel
- Graines de poivre
- **LE CHUTNEY DE DATTES :**
- 2 poires lavées et épluchées
- 4 figues sèches et coupées en petits cubes
- 8 dattes Medjool dénoyautées et coupées en petits cubes
- ½ oignon épluché et ciselé
- 25g de miel
- 25g de vinaigre de Xérès
- **LES USTENSILES :**
- 1 plateau + 1 cuillère à soupe + 1 rouleau de film alimentaire
- 1 four à micro-ondes + 1 assiette + 1 couteau d'office
- 1 planche à découper + 1 couteau de chef + 1 couteau filet de sole
- 1 casserole basse + 1 spatule + 1 saladier

1.

Sur votre plan de travail bien propre, déposez un plateau avec votre lobe de foie gras, puis retirez le petit lobe du gros lobe. Commencez à le déveiner par l'intérieur à l'aide d'une cuillère, selon la technique expliquée par le Chef. Retirez les veines principales et écartez bien les chairs sans trop casser les chairs extérieures, salez et poivrez, assaisonnez de cognac et porto rouge ou madère. Déroulez le film sur votre plan de travail et posez le foie gras dessus. Roulez-le dans le film et formez un généreux rouleau sans trop le compresser, il faut qu'il soit de la longueur du foie gras mais qu'il reste serré.

- 2.

Déposez le rouleau sur une assiette et enfournez-le au micro-ondes 2 minutes 30. Sortez-le, puis, à l'aide du couteau d'office, faites 3 points pour chasser l'air, enroulez de nouveau dans une feuille de film et plongez-le dans un bain d'eau glacée 30 minutes. Puis déposez-le au frais. Vous pouvez le laisser au réfrigérateur jusqu'à 5 jours.

- 3.

Taillez les poires en cubes pas trop gros. Dans une sauteuse, versez le miel et le vinaigre, formez un caramel blond, ajoutez l'oignon ciselé puis les cubes de figues, de dattes et de poires. Laissez cuire 15 minutes. Au terme de la cuisson, débarrassez dans un petit bol et réservez au frais jusqu'au moment de servir avec les tranches de foie gras.

- 4.

Sortez le foie gras du frais quand il est bien dur et défilmez-le. Retirez l'excédent de gras si vous le souhaitez. Trempez votre lame de couteau filet de sole dans une eau très chaude, cela évitera de casser les tranches de foie gras. Coupez ensuite les tranches et déposez-les dans les assiettes. Parsemez un peu de fleur de sel et de graines de poivre. Servez avec le chutney et du pain grillé, vous pouvez également ajouter quelques fruits frais.