

## Faire réduire

Concentrer les saveurs d'un aliment en le faisant bouillir. L'évaporation de la partie liquide d'un aliment à feu doux, peut lui donner une consistance plus épaisse et/ou renforcer son arôme.

## Sirop d'hibiscus

Le sirop d'hibiscus ou « karkadé », réalisé à base de fleurs d'hibiscus, est très connu pour ses vertus aminçissantes, drainantes et tonifiantes et ses bienfaits en cas d'hypertension.

## Déglacer

Dissoudre à l'aide d'un liquide (vin, consommé, crème fraîche, vinaigre, etc...) les sucs contenus dans un récipient après cuisson pour faire un jus ou une sauce.

### Ingrédients

#### Par personne

- Magret de canard, 150gr par personne
- Garniture de légumes divers

### Ingrédients pour la sauce

- Un fond de gibier
- Confit d'hibiscus
- Armagnac ou cognac (facultatif)
- Sel, poivre
- Liant
- Une pointe de crème fraîche (facultatif)

## Magret de canard sauce hibiscus (confit d'hibiscus)

### Préparation

- **Rôtir** les magrets de canard,
- Finir la cuisson au four suivant son goût personnel.

#### Pour la sauce

- **Déglacer** la sauteuse (qui a servi à rôtir les magrets) avec l'armagnac.
- Verser ensuite le fond de gibier.
- **Faire réduire** de moitié.

- Ajouter le confit (pour 400 ml de fond réduit de moitié, environ 4 grosses cuillères à soupe de confit)
- Sel, poivre.
- **Relier** si nécessaire et ajouter (facultatif) une pointe de crème.
- Garnir l'assiette de petits légumes aux choix.



## Foie gras poêlé à l'hibiscus

### Ingrédients

#### Par personne

- Sirop d'hibiscus
- 1 pomme
- 4 framboises fraîches
- Fruits déshydratés (raisins secs, fraises, mangues, airelles...)
- 1 tranche de foie gras
- Fleur de sel et poivre blanc

### Préparation

- Verser du sirop avec juste un peu d'eau dans un poêlon et le **chauffer très fort**.
- Puis, **incorporer** les fruits déshydratés et les morceaux de pommes.
- En même temps, **poêler** le foie gras.

- Lorsque le foie gras est prêt, ajouter un peu de **fleur de sel à l'hibiscus** et du poivre blanc.
- Verser le sirop avec les fruits sur le foie gras, puis les framboises.



### Ingrédients

#### Pour 6 personnes

- 1 kg de chicons
- 20 gr beurre
- 150 gr de magret de canard coupé en dés
- 2 œufs
- 20 cl de crème fluide
- Sel
- Piment d'Espelette

### Préparation

- Nettoyer les chicons, les couper dans le **sens de la longueur**, enlever le petit triangle amer, puis les couper en lanières.
- Dans **une sauteuse**, chauffer le beurre et y faire revenir les chicons.
- Ajouter les dés de magret et faire **cuire 15 minutes** environ.

Les chicons doivent rejeter leur eau.

- Dans un saladier, battre les œufs et la crème, ajouter les chicons.
- **Bien mélanger**.
- Saler et ajouter une bonne pincée de piment d'Espelette.
- Enfourner à 200° pendant **25/30 minutes**.

## Flan de chicons au magret de canard

### Surprenant!

«En entrée ou en petit plat du soir avec une salade, vous allez vous régaler avec ce flan aux chicons. Un avantage avec ce petit flan : les chicons ne sont pas amers.»

# Le foie gras de canard, l'ingrédient d'un repas mémorable toute l'année



**7 recettes**  
Cuisinez un produit de chez nous

# Délicieux !

### A savoir !

Le foie gras a ce petit quelque chose d'unique qui donne une touche magique à nos repas ! Bien plus facile à cuisiner qu'on ne le pense, le foie gras se décline à l'infini : foie gras au vin rouge, foie gras au torchon, foie gras au pain d'épices ou foie gras aux figues, il saura enchanter vos papilles. Petit conseil si vous le faites maison : dénervez-le très soigneusement et n'hésitez pas à avoir la main lourde sur le sel !

## Notre Région a du bon !



Agence Wallonne pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité

## Vinaigre de Xérès

Le vinaigre de xérès, comme tous les vinaigres, est bénéfique pour le système digestif, stimule l'appétit et favorise la digestion. L'alliance avec l'huile de noix est une merveille !

## Dénervé un foie

Séparer les deux lobes en les écartant délicatement des deux mains. Creuser légèrement les lobes avec les doigts à partir de la base pour dégager la partie principale.

Avec l'index, tirer la veine principale en forme de Y en partant de la base du gros lobe, puis de la deuxième veine,

qui se trouve sous la première. Les deux veines du petit lobe sont également l'une sur l'autre, mais en forme de X.

## émulsionner

Action de mélanger deux liquides ou substances qui, en principe, ne se mélangent pas (exemple : jaune d'œuf avec beurre fondu).

## Bain-marie

Cuisson qui consiste à placer le récipient contenant la préparation dans un autre récipient plus grand contenant de l'eau et maintenu au bord de l'ébullition. Principe qui peut également servir à maintenir chaud une préparation délicate telle qu'un beurre blanc.



### Ingrédients

#### Pour 4 personnes

- 200 gr de magrets de canard fumé en tranches
- 1 poire
- ½ citron
- 50 gr d'emmental (ou de roquefort)
- 1 grosse poignée de salade mesclun (ou de roquette)

- 1 c. à s. de raisins secs
- Quelques cerneaux de noix

#### Pour la vinaigrette

- 1 c.à s. de sucre en poudre
- 2 pincées de sel
- 2 c.à s. de vinaigre de Xérès
- 4 c. à s. d'huile
- Poivre du moulin

## Salade de magrets de canard fumés aux poires

### Préparer la vinaigrette

- Dans un grand saladier, mettre le sucre et le sel. Verser le vinaigre, et délayer jusqu'à complète dissolution. Ajouter l'huile, puis fouetter pour bien **émulsionner**. Poivrer selon votre goût.
- Mettre les raisins secs dans cette sauce, et laisser **macérer 20 min.**

### Pendant ce temps,

- **Couper** les tranches de **magret** en fines lamelles de 2 cm de large. Les dégraisser si besoin.
- **Peler la poire**, et éliminer la partie dure du centre et les pépins.
- Couper la chair en gros dés. **Les citronner** pour éviter qu'ils ne noircissent.
- Laver et essorer la salade.

- **Couper l'emmental** en petits dés. Les ajouter à la vinaigrette, et laisser **macérer 20 min.**
- Au bout de ce temps, ajouter les dés de poire égouttés, les lamelles de magret, la salade et les noix.
- Mélanger longuement, et servir sans attendre.



## Confit de canard aux chicons braisés et au roquefort

### Ingrédients

#### Pour 4 personnes

- 4 cuisses confites de canard
- 4 endives
- Roquefort ou bleu d'Auvergne
- Champignons

### Préparation

- **Cuire** à feu moyen les **cuisses de canard** dans une poêle avec un peu de graisse pendant 10 minutes environ en les retournant 1 fois et réserver.
- Mettre les **endives** préalablement lavées et coupées en 2 sur la longueur, avec les **champignons** de Paris coupés en **lamelles**, dans une poêle avec un peu de graisse de canard pendant **10 minutes** à feu moyen en les retournant 1 fois également.

- Disposer dans chaque assiette une cuisse de canard, un peu de champignons, 2 demi endives et ajouter un peu de roquefort dessus.
- Passer **l'assiette au micro-ondes** 30 secondes afin de faire fondre le fromage.



La surprise du chef !

### Ingrédients

#### Pour 4 personnes

- 4 tranches de foie gras mi-cuit
- 2 pommes
- 2 poires
- 1 pâte feuilletée prête à l'emploi
- 100 gr de beurre
- 50 g de sucre
- Miel
- Sirop de Liège



## Foie gras mi-cuit, tarte tatin, sirop de Liège

### Préparation

- **Eplucher** les pommes et les poires, les couper en **tranches d'1 cm** d'épaisseur.
- Faire fondre le sucre dans une poêle, ajouter le beurre, les tranches de pommes et de poires et **laisser caraméliser**.
- **Préchauffer** le four à 200°C.

- Verser 1 c. à s. de miel et 1 noisette de beurre dans les **moules à tartelettes**, disposer les tranches de pommes et de poires en alternance et **recouvrir** de la pâte feuilletée en faisant rentrer les bords.
- Cuire au four **15 minutes**.
- **Après refroidissement** de quelques minutes, démouler les tartelettes.
- Les disposer tièdes sur une assiette, poser une tranche de foie gras mi-cuit dessus et **garnir** avec le sirop de Liège légèrement tiède.



### Ingrédients

#### Pour 4 personnes

- 1 foie gras de canard de 450 g
- 7 g de sel fin
- 2 g de poivre
- 1 pointe de couteau de noix de muscade fraîchement râpée

- 1 pointe de couteau de quatre-épices
- 1/2 c.à café de sucre semoule
- 1 cl de porto
- 1 cl de jerez
- 1 cl d'armagnac

## Foie gras de canard mi-cuit

Attention !  
Longue préparation

### Préparation

- **Séparer** les lobes du foie.
  - Préparer la marinade en mélangeant les épices, les alcools, le sucre et le sel.
  - **Mélanger** pour laisser fondre le sucre et le sel.
  - Poser le **foie dénervé** dans un plat creux et l'arroser de cette marinade.
  - Couvrir d'un film alimentaire et **réserver au réfrigérateur 6h**,
- en tournant régulièrement les foies dans la marinade de manière à bien répartir l'assaisonnement.
- Sortir le foie du réfrigérateur **1h avant de le cuire**.
  - Préparer un bain-marie pouvant accueillir la terrine et le poser dans le four allumé sur th. 4-5/130°, en **position chaleur tournante**.
  - Plonger **un thermomètre** dans l'eau et monter le bain marie à 70°.
  - Le stabiliser en baissant le thermostat

si nécessaire.

- Tasser le foie dans la terrine en plaçant dans le fond 1 gros lobe, puis le plus petit.
- Poser la terrine dans le **bain marie**, vérifier qu'il est stabilisé à 70° (environ th.3) et commencer la cuisson.
- Si la température augmente, verser un peu d'eau fraîche. Si elle baisse, augmenter légèrement le thermostat.

- Après **35 minutes** de cuisson, sortir délicatement le foie du four et le **laisser refroidir 3 h**.
- Lorsque la graisse de canard commence à figer, emballer la terrine dans un film alimentaire et la **réserver au frais 3 jours**.
- Déguster ce foie gras mi-cuit jusqu'à **8 jours après sa fabrication**, avec de belles tranches de pain de campagne grillées.