



Escalope de foie gras et sa compotée de fenouil à la cannelle

- Par vision-plaisir

Pour la réalisation d'un plat à base de foie gras, il faut de la patience et du plaisir de la cuisine. Le foie gras demande une attente toute particulière mais reste un aliment facile à utiliser.

Ingrédients:

- 4 escalopes de foie gras de canard (120g à 150g)
- 2 bulbes de fenouil (garder les feuilles du fenouil pour la décoration)
- 1 gousse d'ail non épluchée
- un mélange de salade pour 4 personnes
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- 50g Huile d'olive
- bâtonnet de cannelle
- 200g de crème liquide
- curry
- sel fin et poivre du moulin



Réalisation:

Parer les bulbes de fenouil, supprimer les premières feuilles et les couper en deux. L'émincer finement. Dans une casserole, mettre de l'eau froide avec un peu de gros sel et porter à ébullition. Plonger le fenouil dans cette eau bouillante pendant 2 minute. Rafraîchir dans de l'eau fraîche et égoutter.

Dans une casserole, faire revenir la gousse d'ail en chemise avec de l'huile d'olive extra vierge. Au bout de 30 secondes, ajouter le fenouil blanchi bien égoutté. Faire revenir doucement. Ajouter thym et laurier, la crème liquide, le curry et la cannelle en bâton. Cuire à feu doux pendant 1 heure en remuant régulièrement. En fin de cuisson, vérifier l'assaisonnement et ôter la cannelle, la branche de thym, la feuille de laurier et la gousse d'ail. Réserver au chaud.



Recette de www.vision-plaisir.fr



©2017 www.vision-plaisir.fr



©2017 www.vision-plaisir.fr



©2017 www.vision-plaisir.fr



©2017 www.vision-plaisir.fr

Assaisonner les escalopes de foie gras et les passer dans la farine. Les poêler à sec dans une poêle chaude. Cuire pendant 2 minutes par face maximum. Une fois cuites, les égoutter sur du papier absorbant et dresser vos assiettes.

Le dressage : Assaisonner légèrement le mélange de salades. Au centre de l'assiette, mettre la compotée de fenouil. Déposer le lobe de foie gras épongé par-dessus. Disposer à côté un dôme de mélange de salade . Ajouter, pour la décoration, le bâton de cannelle et le brin de feuille de fenouil.

Il est préférable de chauffer légèrement les assiettes pour garder bien chaud le foie gras.



Recette de www.vision-plaisir.fr



© 2016 vision-plaisir