



Foie gras de canard poêlé au pain d'épices

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)

Pour débiter vos repas de fêtes. Non ?

Ingrédients :

- Un lobe de foie gras de canard cru ou 4 tranches de foie gras de canard crues
- 4 tranches de pain d'épices
- Salade composée
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre
- 25 g de vinaigre balsamique

Pour 4 personnes



Réalisation de la recette :

Escaloper votre lobe de foie gras de canard et le réserver au réfrigérateur. Pour une cuisson parfaite des escalopes de **foie gras**, il est préférable de les sortir 15 minutes avant cuisson. Dans une casserole, ajouter le sucre en poudre et un peu d'eau et cuire **au caramel**. Déglacer votre casserole avec le **vinaigre balsamique** et cuire 5 minutes sur feu doux. **Votre sauce** doit devenir **sirupeuse**. Débarrasser et réserver votre vinaigrette caramel. La recette du pain d'épice est [ici](#). Couper des tranches de pain d'épices d'un centimètre d'épaisseur. A l'emporte-pièce réaliser des **disques de 7 à 8 cm de diamètre**. Les toaster dans le four à 160° C pendant 2 minutes. A réaliser en même temps que **la cuisson du foie gras**. Demander à un convive de vous aider dans cette tâche. **La cuisine est un moment de partage**, de complicité et échange.

Pour revenir à notre recette, la cuisson du foie gras, faire chauffer une poêle **anti-adhésive** et fariner légèrement vos escalopes de foie gras. **Ôter l'excédent** de farine et les déposer dans la poêle chaude. Assaisonner de sel fin et poivre du moulin. **Au bout de 2 minutes**, les retourner et assaisonner à nouveau de sel et poivre. Les égoutter au bout de 2 minutes maxi sur du papier absorbant. **Déposer vos tranches** de pain d'épices toastées dans le milieu des assiettes et y mettre dessus chaque tranche, une escalope de foie gras. **En haut des assiettes**, mettre un petit tas de mélange de salade et verser autour de chaque assiette un **filet de vinaigrette caramel**. Servir sans attendre. **J'ai faim !** Pas vous ?