

*Bœuf*

# Foie gras super chou


**4h45**
**45 min**
**4h**
**0**
**553**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

## Étape 1

Préparation du bouillon et cuisson de la viande

- 1 Eplucher les oignons avec un couteau d'office et les couper en deux. Piquer les demi-oignons avec les clous de girofle. Réserver dans un saladier.
- 2 Couper l'ail en deux sans l'éplucher, réserver avec les oignons.
- 3 Couper les poireaux en deux, ôter les extrémités puis les nettoyer dans un saladier d'eau tiède. Réserver dans le saladier.
- 4 Couper les extrémités des carottes puis les éplucher avec un éplucheur. Réserver avec les autres ingrédients.
- 5 Entourer le thym et le laurier d'une ficelle de cuisine et réserver.
- 6 Disposer la queue de boeuf au fond de la marmite, ajouter la garniture dessus. Verser le bouillon de manière à recouvrir les ingrédients. Laisser cuire à couvert sur feu doux pendant 3 à 4 heures.
- 7 Au fur et à mesure de la cuisson, ajouter de l'eau régulièrement afin que les ingrédients soient toujours immergés. Ecumer de temps en temps le bouillon avec une écumoire.
- 8 Avec une écumoire, retirer la garniture et la débarrasser

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le bouillon de queue de boeuf

1 kg **Queue(s) de boeuf**  
 2 **Carotte(s)**  
 2 **Oignon(s)**  
 2 **Poireau**  
 2 **Gousse(s) d'ail**  
 1 **Thym**  
 1 feuille(s) **Laurier**  
 2 unité(s) entière(s) **Clou(s) de girofle**  
 1 litre(s) **Bouillon de volaille**  
 200 g **Blanc(s) d'oeuf**

### Ingrédients pour le foie gras et le chou

1 **Chou(x) frisé(s)**  
 200 g **Foie gras cru**  
 1 **Fleur de sel**  
 1 **Poivre**

dans une plaque prévue à cette effet. Ôter la queue de boeuf, la réserver dans la plaque à débarrasser pour qu'elle refroidisse.

- 9 Récupérer le bouillon, le filtrer dans un chinois placé au dessus d'une casserole.

## Étape 2

### Préparation du chou

- 1 Couper l'extrémité du chou avec un couteau éminceur. Se débarrasser des premières feuilles.
- 2 Couper autour de la base du chou de manière à pouvoir ôter les feuilles sans les casser. Réserver le centre du chou pour une autre recette.
- 3 Faire chauffer une casserole d'eau très salée et préparer un saladier d'eau glacée.
- 4 Lorsque l'eau bout, plonger les feuilles de chou dans la casserole. Réaliser cette opération en deux fois pour ne pas casser les feuilles. Laisser cuire pendant 30 secondes à 1 minute.
- 5 Pour savoir si les feuilles de chou sont suffisamment cuites, écraser les côtes avec le doigt : il doit y avoir une légère résistance.
- 6 Les débarrasser dans le saladier d'eau glacée à l'aide d'une pince. Renouveler l'opération avec les autres feuilles de chou.
- 7 Lorsqu'elles sont bien refroidies, déposer les feuilles de chou à plat sur une assiette recouverte de papier absorbant.

## Étape 3

### Clarification du bouillon

- 1 Faire chauffer la casserole de bouillon sur feu moyen, puis verser les blancs d'oeufs tout en fouettant. Puis retirer le fouet et laisser cuire pendant 5 à 10 minutes sans remuer.
- 2 Lorsque les blancs d'oeufs son remontés à la surface, retirer l'écume avec une écumoire.
- 3 Imbiber un torchon d'eau puis l'essorer. Le placer dans une passoire posée sur une casserole, puis verser le bouillon. Laisser le bouillon s'écouler sans presser le torchon.

## Étape 4

### Préparation des choux

- 1 Mettre des gants. Effiloche la viande au dessus d'un saladier en ne récupérant que la chair et quelques morceaux gélatineux.
- 2 Goûter la viande, assaisonner si besoin avec du sel et du poivre. Mélanger et goûter à nouveau.
- 3 Tailler le foie gras en belles tranches, assaisonner les deux côtés de sel de poivre. Réserver.
- 4 Déposer une feuille de chou à plat. Avec un couteau, retirer la grosse côte centrale. Avec le plat de la lame du

couteau, écraser les autres côtes. Recommencer avec les autres feuilles.

- 5 Etaler une feuille de film alimentaire sur une planche à découper et placer une feuille de chou au centre.
- 6 Garnir de queue de boeuf émietlée, disposer le foie gras dessus puis ajouter à nouveau de la queue de boeuf. Replier délicatement la feuille de chou.
- 7 Envelopper la ballottine de chou avec le film en pressant bien pour qu'elle garde une jolie forme et quelle soit hermétique. Refermer en tournant le film et en faisant un noeud.

## Étape 5

### Cuisson des choux

- 1 Faire chauffer une casserole d'eau et, lorsqu'elle bout, déposer les choux. Laisser cuire pendant 7 minutes. Pendant ce temps, faire chauffer la casserole contenant le bouillon.
- 2 Après 7 minutes, débarrasser les choux et réserver sur une assiette.

## Étape 6

### Dressage

- 1 A l'aide de ciseaux, couper le film alimentaire. Dresser le chou dans une assiette creuse en disposant le côté avec la fermeture en dessous.
- 2 Avec un pochon, verser le bouillon sur le chou. Assaisonner de fleur de sel et de poivre, servir de suite.