



< retour

*Volaille*

# Foie gras cru



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



fév mar avr mai jui jui aoû sep oct nov

déc

**Type :** Canard, oie

**Poids moyen :** 500g

Le foie gras est le foie de l'oie ou du canard qui a été hypertrophié par gavage, c'est-à-dire par une suralimentation à laquelle a été soumis le volatile; préparé et cuit avec grand soin, il est considéré comme un mets gastronomique. La dénomination «foie gras» est réglementée dans plusieurs pays, notamment en France (le plus grand pays producteur et consommateur), afin d'éviter la confusion et les falsifications. La dénomination «foie gras»

désigne un produit qui contient au moins 20% de foie gras de canard ou d'oie. Si le produit contient des foies et de la chair d'autres animaux, la dénomination «foie gras» est accompagnée d'un autre mot, tel «pâté», «terrines» ou «galantine».

**Le mettre au réfrigérateur plusieurs heures avant de le savourer enrobé de papier aluminium et le sortir 15 minutes avant de le servir.**

## VARIÉTÉS

Le foie gras frais ou cru est le foie de l'animal à l'état brut, c'est à dire non cuisiné et non assaisonné.

**Foie gras cru de canard :** Son poids doit être entre 400 à 500 grammes ; il perd environ 35% de son poids à la cuisson. Moins délicat que le foie gras d'oie, il est moins onéreux.

**Foie gras cru d'oie :** Le foie gras d'oie est plus fin que celui de canard, il a une saveur délicate avec une pointe d'amertume. Il ne doit pas faire plus de 800 grammes.

## COMMENT CHOISIR ?

La texture du foie gras doit être ferme et onctueuse sans aucune granulosité, son poids pouvant varier entre 450 et 700 g pour un foie d'oie et de 400 à 550 g pour un foie de canard. A l'achat, le foie gras cru peut être destiné à la préparation d'une conserve mais généralement, il sera utilisé à une préparation chaude comme le foie gras aux raisins.

## QUE FAIRE AVEC ?

Il est utilisé par exemple poêlé. Le lobe peut être cuisiné en terrine ou en conserve avec des assaisonnements de différentes sortes.

## COMMENT PRÉPARER ?

Le foie gras cru tranché est sauté au plus 30 s dans très peu de beurre; on peut ensuite déglacer au madère ou au cognac.

## COMMENT CONSERVER ?

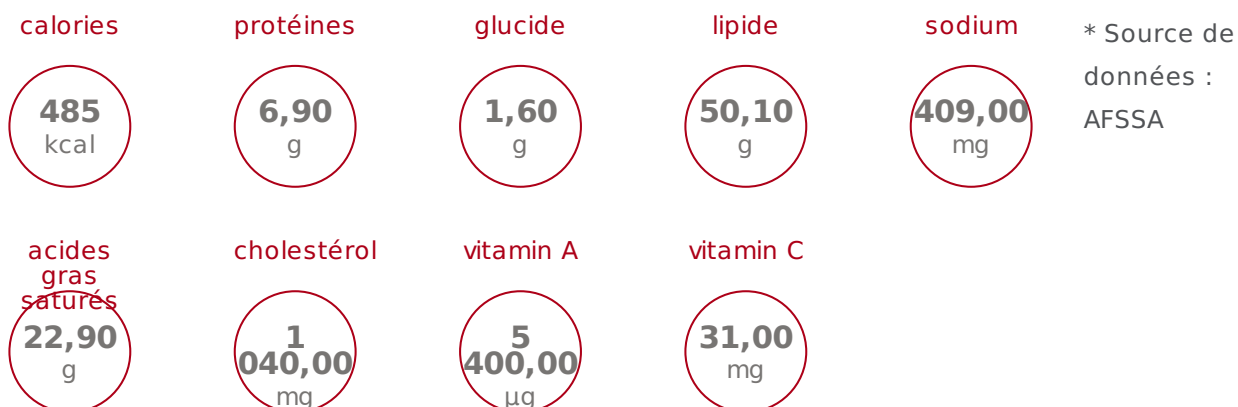
Se congèle : oui

Entamé, le foie gras frais est périssable et se conserve 48 heures maximum au réfrigérateur. Bien l'envelopper afin d'éviter qu'il ne sèche et absorbe le goût des aliments environnants.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La valeur nutritive du foie gras et des produits dérivés varie selon les ingrédients utilisés:

foies d'animaux non gavés incluant le porc, le veau et la dinde, viandes, bardes, assaisonnements, truffes, alcool, sucre, blancs d'œufs et divers additifs. Ce sont presque toujours des aliments gras et calorifiques que l'on consomme généralement avec modération.



## HISTOIRE

Le gavage des oies et des canards est une pratique très ancienne qui remonte au temps des Égyptiens; ceux-ci avaient observé que les oies sauvages se constituaient des réserves d'énergie sous forme de graisse qu'ils emmagasinaient dans le foie en absorbant de grandes quantités de nourriture au moment des migrations. On sait aussi que les Grecs gavaient les oies avec du froment écrasé mélangé à de l'eau, et que les Romains se servaient de figes. De nos jours, on utilise surtout une bouillie à base de maïs, de saindoux, de fèves et de sel. Le foie d'oie atteint en moyenne de 700 à 900 g et le foie de canard de 300 à 400 g. Le gavage a ses opposants qui dénoncent le sort que l'on fait subir aux animaux nourris de force.

## Sauce et raviole de foie gras [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Terrine de foie gras, céleri et anguille fumée [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Caille rôtie farcie à la figue, au foie gras et à la truffe [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Foie gras de canard laqué [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Flan de foie gras [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Flan de foie gras, réduction de porto rouge et herbes fraîches [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## La bécasse [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

## Foie gras mariné au pineau des charentes [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

## Lentilles blondes, gésiers de canard confit et foie gras pressé en terrine [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

## Foie gras et saint-jacques poêlés aux poires [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]

3

[14]



[13]

dernier »

[14]

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15744>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15744>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/sauce-et-raviole-de-foie-gras>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/terrine-de-foie-gras-celeri-et-anguille-fumee>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/caille-rotie-farcie-la-figue-au-foie-gras-et-la-truffe>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/foie-gras-de-canard-laque>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/flan-de-foie-gras>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/flan-de-foie-gras-reduction-de-porto-rouge-et-herbes-fraiches>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/la-becasse>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/foie-gras-marine-au-pineau-des-charentes>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/lentilles-blondes-gesiers-de-canard-confit-et-foie-gras-presse-en-terrine>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/foie-gras-et-saint-jacques-poeles-aux-poires>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/foie-gras-cru?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/foie-gras-cru?page=2>