

Foie gras à la vapeur, chutney de fruits exotiques

PRÉPARATION 30 min ■ **CUISSON** 25 min ■ **NIVEAU** facile

POUR 6 PERSONNES

- 6 escalopes de foie gras froides
- Fleur de sel
- Sel
- Poivre du moulin

Pour le chutney

- 1 oignon rouge
- 1 pamplemousse
- ½ ananas
- ½ mangue
- 30 g de miel
- 3 cuil. à soupe de vinaigre de vin

MATÉRIEL Alfapac

- Film micro-ondes
ou Film Tout en 1

Éplucher tous les fruits et les tailler en petits dés. À l'aide d'un couteau, peler à vif le pamplemousse et retirer les quartiers. Éplucher et émincer l'oignon. Dans une cocotte chaude, faire caraméliser le miel avec les oignons et une pincée de sel pendant 3 minutes à feu moyen. Ajouter ensuite tous les fruits et laisser cuire 20 minutes à feu moyen. À la fin du temps de cuisson, ajouter le vinaigre et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes.

Assaisonner les escalopes de foie gras bien froides de fleur de sel et de poivre du moulin. Les enrouler dans le film et replier les extrémités. Déposer les escalopes dans le cuit-vapeur et faire cuire pendant 4 à 4 minutes 30.

Ôter délicatement le film. Découper les escalopes de foie gras en bouchées et les poser dans des petites assiettes, ou les servir entières en entrée. Parsemer de fleur de sel et accompagner du chutney aux fruits exotiques.



Le plus du Chef

Pour une recette réussie, les escalopes de foie gras doivent être très froides au démarrage de la cuisson.

