

Ce 29 avril 2001

Recette de mes foies gras en bocaux.

J'aurais préféré vous montrer comment je fais, mais vos occupations ne vous le permettent pas, au moment où je les prépare. Je vais donc essayer de bien vous expliquer sur ce cahier de notes.

D'abord, j'achète des foies de qualité supérieure au marché Victor Hugo, chez M^{re} André MASSAT qui vend des produits de l'Ariège. Ces foies sont nettoyés, déversés, par leurs soins, autrement dit, ils sont prêts à mettre en bocaux.

Pour un foie de 520 gr, il est préférable de prendre des foies de 5 à 600 gr, 650 gr au plus. (Parce qu'ils rendent moins de graisse que les plus gros).

Donc, il y a 2 lobes, je les détache avec 1 couteau bien tranchant. (1 gros et un petit).

Je prends 2 assiettes creuses. Je pose 1 lobe de chaque. Au préalable j'ai préparé dans une petite jatte, du sel fin, et à côté, un moulin à poivre.

Il faudra avoir les mains et les ongles bien brossés et savonnés au savon de Marseille, rincés et essuyés avec 1 torchon propre.

Parce que nous allons travailler ce foie avec les mains, et il faut éviter les bactéries.

Je prends la première assiette, le gros lobe. Je frictionne le foie avec du sel ^{en} quantité comme pour 1 petit rôti. Je mets du poivre du moulin, fin et j'en passe partout sur le foie. Surtout, il faut doser léger pour le sel.

Je fais pareil pour le 2^{ème} morceau de foie gras. Je laisse reposer ainsi 10 minutes, pas plus.

Pendant ce temps, je prépare 1 bocal de 350 gr et un autre de 200 gr. avec fermeture hermétique par caoutchouc neuf, c'est impératif. On ne s'en sert jamais 2 fois. J'ai raté une fois un pot pour avoir gardé un caoutchouc qui avait servi.

On lave consciencieusement les bocaux avec savons anti-bactériens de préférence. On brossse avec une brosse, le tour où il y a la fermeture en métal. à dents neuves.

On rince plusieurs fois à l'eau claire, largement rincés. Puis on y jette de l'eau bouillante, on remplit les pots de cette eau, et on retourne les bocaux sur un torchon plié en 4. Il faut que l'ouverture du bocal se trouve sur le torchon.

On savonnera aussi les caoutchoucs, puis rinçage à l'eau claire, mais pas d'eau bouillante. Ils iront sur le torchon plié en 4.

donc, vous aurez compris, on n'essuie pas l'intérieur des bocaux.

A présent, on prend le 1^{er} lobe de foie, et avec les mains, on essuie tout doucement, délicatement de le plier de façon à ce qu'il rentre dans le bocal. Avant d'y mettre le foie, vous ajouterez au fond une pincée de sel fin + 1 pincée de poivre du moulin. Le gros lobe ira bien sûr dans le bocal de 350gr. l'autre plus petit dans celui de 200gr. Ensuite sur le dessus, avant de fermer les bocaux rajoutez comme au fond, 1 pincée de sel et de poivre.

Avant de fermer les bocaux vous devrez faire très attention. lisez attentivement ce qui suit. A mon avis, c'est là, le secret de la Réussite.

Avec 1 torchon propre et humide, passer sur les bords du Bocal et sur le caoutchouc que vous placerez à ce moment là.

Puis essuyez à sec. Parce que 1 petit grain de sel qui serait resté ~~x~~ pourrait faire passer de l'eau dans le bocal, au moment de l'ébullition. et bien sûr, ce serait raté.

Donc après toutes ces précautions, vous fermez les bocaux.

On devra les cuire séparément, vu que pour ce foie de 520 gr. j'ai 2 bocaux qui n'auront pas la même cuisson.

Dans une cocotte on mettra le 1^{er}, qui sera couvert d'eau de 2cm au dessus du couvercle. On porte à ébullition à feu moyen, surtout pas de feu doux, au départ, ça fait fondre le foie ds le bocal. Pas de couvercle non plus c'est important.

Quand l'ébullition va commencer, vous verrez des petites bulles sortir de dessous le couvercle du Bocal. C'est normal.

Regardez et notez l'heure exacte sur un papier. Au bout de 5 minutes d'ébullition, vous pouvez baisser le feu, mais l'ébullition ne devra pas s'arrêter.

A partir du début de l'ébullition, vous compterez 20 minutes.

Par exemple - 10H30
10H50

Début } pour un bocal
fin } de 350gr

et STOP le feu. Laisser refroidir le bocal ds l'eau, sans couvercle.

Le sortir ensuite, l'essuyer et attendre le lendemain pour voir si le bocal est bien fermé hermétiquement.

C'est obligatoire.

Pour le 2^e bocal de 200 gr, vous ferez pareil
mais il ne cuira au ébullition
que 15 minutes.

Une chose très importante encore

des Bocaux ne doivent jamais être remplis
jusqu'en haut. Il faudra toujours laisser un peu de vide
au-dessus du foie - Sans cette précaution, ils pourraient
éclater à la cuisson.

* Pour mettre le foie dans le bocal, après avoir
essayé de le plier un peu pour l'y faire
rentier, il faudra, avec le poing replié, vous
servir des premières phalanges au-dessus
de la paume, pour tasser, tasser, tasser +++
le foie ds le bocal en laissant un peu de vide
au dessus. Voilà, mes chéris, vous avez une explication
longue, mais je l'ai écrite en détails.
Par contre c'est très très facile à faire.

Quand vous ferez des pots de 500 gr,
vous vous y prendrez de la même façon,
mais pour la cuisson, il faudra compter
30 minutes entières après toujours le
départ de l'ébullition.
Je suis sûre qu'avec tous ces détails,
vous y arriverez très bien.

quand je dis se garde 6 mois environ, au frais
dans le frigo - C'est le meilleur temps - Mais peut
être gardé un peu plus, 2 mois environ mais toujours au frigo

quand on prépare des bocaux à couvercle
visse, il faudra donc le lendemain ouvrir le
couvercle à vis, essuyer l'eau qui se trouvera
entre le couvercle et la capsule qui assure l'étan-
chéité. Remettre le couvercle, mettre la date de la
préparation et garder au frais 6 mois environ. ^{mais} surtout ne pas essayer d'ouvrir la capsule + + +