



Sélection

À l'heure des fêtes, ce fleuron de la gastronomie française trône sur toutes les tables. Frais ou en conserve, d'oie ou de canard, fait maison ou prêt à servir... le foie gras, c'est comme vous l'aimez !

Les foies peuvent être préparés de deux manières différentes, ce qui influe sur leur mode de conservation. En conserve, ils ont cuit suffisamment longtemps pour être conservés plusieurs années à température ambiante. La durée de la cuisson leur donne une texture parfois un peu sèche. Plus moelleux, car cuits plus rapidement, les foies mi-cuits se gardent quelques mois au réfrigérateur. Ce sont également ceux que l'on trouve en abondance au moment des fêtes. Au rayon des foies gras prêts à servir, on trouve trois types de produits "100 % foie gras", dont la texture et l'aspect diffèrent sensiblement. On les choisira en fonction de leur utilisation.

■ **Pour un service à table**, préférez du foie gras entier, composé d'un unique foie gras ou d'un ou plusieurs lobes entiers. La texture est dense et les tranches sont colorées uniformément. Très bien aussi, le foie gras fabriqué avec des morceaux de lobes pouvant provenir d'animaux différents. Les tranches auront un bel aspect et la texture sera consistante.

■ **Pour confectionner des toasts**, un bloc de foie gras avec ou sans morceaux suffit. Il s'agit de plusieurs foies émulsionnés, puis reconstitués. La texture est assez souvent molle, meilleure dans la version contenant des morceaux, et l'aspect est plus terne.

Viennent ensuite les qualités plus économiques. Leur teneur en foie gras est variable et ils ne peuvent utiliser que la dénomination foie d'oie ou foie de canard. On trouve : les parfaits de foie gras, avec au moins 75 % de foie gras, les pâtés, purées, mousses, galantines de foie gras qui contiennent au moins 50 % de foie.

Qualité et labels

Deux labels existent pour le foie gras de canard. Avec l'IGP (Indication géographique protégée), repérable à la mention "Canard à foie gras origine certifiée Sud-Ouest", on a la garantie d'un produit de terroir élaboré dans les règles de l'art, mais avec parfois des considérations "industrielles". Par exemple, les animaux gavés avec du maïs concassé sont éviscérés à chaud sitôt abattus. Plus rare, le label Rouge indique, quant à lui, une vraie production artisanale. Les animaux nourris au maïs entier sont refroidis avant d'être vidés, ce qui aide les saveurs à se développer. Pour les foies gras d'oie, il n'existe pas de label ou de signe de qualité. En effet, beaucoup de produits viennent de l'importation. On en trouve toutefois d'excellents, particulièrement en Alsace où la tradition du foie gras est plus que séculaire. Certains produits proviennent d'oies fermières du Gers, qui bénéficient, elles, du label Rouge.



NOTRE SÉLECTION



ON L'AIME BEAUCOUP

Un foie d'une belle qualité, assaisonné à la main et sans excès. Des saveurs à laisser se développer deux heures à température ambiante avant de servir.
■ Foie gras de canard entier à l'ancienne, IGP, mi-cuit, Nos Régions ont du talent, 20,75 € les 300 g, Leclerc.

Pour bien l'accompagner

BON ET BEAU

Ce pain a un fin goût de levain et une mie dense. Ses belles tranches mettront en valeur les recettes froides de foie gras.

■ Michel Poillâne, de 4,50 € à 8,50 €, boutiques Poillâne, fromagers, traiteurs, épicerie fines, certaines grandes surfaces.

PARFAIT CONTRASTE

Délicatement relevé, ce délicieux confit de figues rouges de Provence apportera au foie gras une petite touche épicée qui saura le sublimer.

■ Confit de figues, Jean Martin, 3,55 € les 240 g, grandes surfaces.



Foie frais, le choix de l'excellence

Ce plat de fête représente un investissement important. Mieux vaut donc choisir son foie avec soin : un bon foie est bombé, de couleur crème, pâle et luisant, à la fois ferme et souple sous le doigt, ni dur ni cassant, sans taches ni traces diverses. Frais, il doit dégager une odeur douce. Du côté de la taille, veillez à ce qu'il pèse plus de 400 g pour du canard et jusqu'à 800 g pour de l'oie. En dessous, ils sont trop gras. On trouve aussi deux niveaux de qualité. Pour le poêlage et les terrines, on opte pour un foie "extra", à l'aspect et à la texture irréprochables. Pour réaliser des farces ou des sauces, on peut tout à fait se contenter d'un foie pouvant présenter de légers défauts d'aspect.



majesté foie gras

Oie ou canard, quelles différences ?

Côté qualité, il n'y a pas vraiment de différences entre ces deux oiseaux. Cependant, le poids des foies n'est pas le même. Si pour un canard on peut compter entre 400 g et 600 g, les foies d'oies (plus rares) font généralement entre 600 g et 800 g. Côté saveur, les deux ont leurs amateurs. Les connaisseurs trouvent souvent le foie d'oie plus onctueux et plus subtil que celui du canard dont les arômes sont plus francs et persistants. Côté prix, le canard se situe, selon la qualité et les labels, entre 30 € et 70 € le kg, et l'oie ne se trouve presque jamais à moins de 60 € le kg. Côté assaisonnement, l'oie se marie très bien avec les épices, alors que le canard accepte parfaitement la truffe et l'alcool.

Démoulage parfait

N'abîmez pas le foie en tentant de le sortir trop vite de sa boîte, de son bocal ou de sa terrine. Dans la plupart des cas, il suffit de laisser le récipient quelques minutes dans de l'eau tiède pour que le foie sorte tout seul.

■ Adresses en fin de numéro

Étonnantes cuissons

Savez-vous que le foie gras peut cuire...

■ **Au micro-ondes :** comptez 20 secondes de cuisson pour 50 g de foie gras. Ajoutez 2 ou 3 min s'il est congelé. Pour éviter une surcuisson, on stoppe dès que les

premières gouttes de graisse apparaissent.

■ **Au congélateur :** assaisonnez le foie gras frais, emballez-le dans du film étirable et glissez-le pendant trois jours dans le congélateur. Il sera cuit à cœur.

■ **Tout seul :** après avoir déveiné votre lobe, enduisez-le de foie fondu prélevé au préalable, emballez-le dans du film étirable et laissez-le refroidir avant de le placer deux jours au réfrigérateur.

NOS PRÉFÉRÉS

CANARD

Prêt à l'emploi, ce foie entier provient d'une filière IGP. Qualité et saveur sont assurées après 12 h dans le réfrigérateur.

■ Foie gras cru de canard, 28 € les 400 g, chez Picard.



OIE

Les foies d'oie ne sont pas faciles à trouver. Avec celui-ci, vous avez la garantie de ne pas vous tromper. Il est succulent et se tient parfaitement, poêlé ou en terrine.

■ Foie gras d'oie cru entier, Feyel, 39,90 € le kg, grandes surfaces.



COUPE IMPECCABLE

On fait de belles tranches avec un couteau à lame fine essuyée au torchon et trempée dans l'eau chaude entre chaque coupe, mais une lyre donnera les mêmes résultats avec bien plus de simplicité !

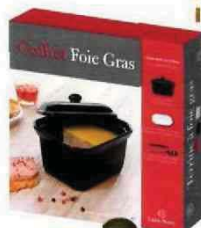
■ Lyre à foie gras en Inox, 10,20 €, La Carpe.



TERRINES MAISON

Fabriquées à la main en Bourgogne, ces terrines à pans coupés en terre cuite ont juste la bonne contenance et passeront du four à la table.

■ Terrines de 0,6 l, 29,50 € chaque, et coffret "foie gras" contenant une terrine, un thermomètre et une presse, 39,50 €, Émile Henry.



Réalisation : Philippe Roumégoux

