

FOIE DE PORC ET POMMES AUX ÉPICES

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

792 CALORIES | 11 g PROTÉINES | 109 g GLUCIDES | 5 g MATIÈRES GRASSES

10
minutes
PRÉPARATION

2 heures
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Foie

INGRÉDIENTS

LES POMMES POCHÉES AU ROUGE AUX ÉPICES

1	Bâton de cannelle, brisé	1
1	Étoile de badiane	1
10	Grains de poivre	10
1/4	Noix de muscade, rapée	1/4
1	Clou de girofle	1
4 tasses	Vin rouge	1 L
1 1/4 tasse	Porto	310 ml
1	Orange (coupé en 5 rondelles)	1
3	Pommes Cortland, pelées, vidées	3
7 oz	Sucre	200 g

LA RÉDUCTION DE MUSCAT

4 tasses	Muscat	1 L
9 oz	Sucre	250 g
1	Étoile de badiane	1
1/4 c. à thé	Gingembre en poudre	1 ml
1 c. à table	Clous de girofle	15 ml
1	Gousse de vanille	1

LE FOIE DE PORC

7 oz	Foie de Porc du Québec, taillé en fines tranches	200 g
1 c. à table	Beurre clarifié ou beurre de cacao Mycryo Cacao Barry	15 ml
Au goût	Sel et poivre	Au goût

PRÉPARATION

LES POMMES POCHÉES AU VIN ROUGE AUX ÉPICES

1. Dans une casserole, torréfier la cannelle, la badiane, le poivre, la muscade et le clou de girofle pendant 4 minutes. Ajouter le vin rouge, le sucre, le Porto, la gousse de vanille, les rondelles d'orange et porter à ébullition. Ajouter les pommes dans le vin rouge épicé et laisser frémir pendant 15 minutes. Ensuite couper le feu et laisser infuser les pommes pendant au moins 1 heure dans la casserole.
2. NB: le sirop peut se garder au réfrigérateur pour assaisonner d'autres plats.

LA RÉDUCTION DE MUSCAT

1. Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser réduire la préparation jusqu'à obtenir une consistante sirupeuse. Filtrer et réserver.

LE FOIE DE PORC

1. Préchauffer le four, la grille au centre à 200 °C (400 °F).
2. Dans une poêle chaude, graissée au beurre clarifié ou saupoudrée de beurre Mycryo, saisir les tranches de foie de porc de chaque côté, jusqu'à obtenir une belle coloration dorée. Déglacer la poêle de 60 ml (4 c. à table) de jus de pochage des pommes.
3. Sur une plaque allant au four, terminer la cuisson du foie, au four durant 5 minutes. Assaisonner de sel et poivre.

LE MONTAGE

1. Dans chaque assiette, disposer une pomme tranchée et arrosée d'un peu de réduction de Muscat, et une tranche de foie.