



## LES "FETGES GRASS" DE LVC

### 3 FOIES GRAS "EN FÊTE"

Pour un jour extraordinaire pourquoi ne pas proposer à vos hôtes une entrée ou un buffet extraordinaire qui vous sera bien facile puisque vous aurez déjà dans votre "ricantou" fait les "cacas", les "boîtes" nécessaires

Si vous projetez un tel festin futur , prévoyez le à l'avance :

"lou grass" comme le foie de lotte c'est l'hiver qu'on les trouve au marché ou à l'étal d'un poissonnier

Donc inutile de vous décider entre mars et décembre :ça marchera pas !

Sortez vos trois fiches de LVC et prévoir dès l'hiver pour l'année suivante

foie gras simplifié de LVC  
fetge del paure  
foie gras de la mer



**MÉTHODE:** Difficile !!! Ouvrir les boîtes ! Puis comme ici j'avais groupé les trois sur un même plateau.



#### DONC

En haut à gauche

Le foie gras de canard en "caca" métallique . Avantage de la "boîte" métallique : démoulage en enlevant le dessus et le dessous . Le premier permet de "pousser" l'ensemble du bloc démoulé comme ici vertical . Éventuellement en le "couchant" vous ferez des tranches parfaitement régulières en glissant la lame du couteau le long du bord de la boîte. Chacun aura la même part dans son assiette dans ce cas Ici je l'ai laissé "brut"

En haut à droite du foie de lotte

Pas de graisse à enlever puisqu'elle ne "colle" pas au foie et on le dégage donc facilement et sa forme est respectée comme ici.

Comme il est cuit dans une "boîte" il prend la forme de la "caca" . Pour le découper, si la boîte est métallique comme le foie gras de canard et on utilise la même méthode .

Sinon on le pose à plat et l'on peut indifféremment le couper en tranches ou en quartiers . Joli et bon avec des quartiers de citron ou d'un agrume de votre choix : il adore leur compagnie



**T.S.V.P --->>**

En bas, le "fetge del paure" en . Il vaut mieux comme ici mettre Chacun prélèvera ce qu'il avec son petit couteau personnel

Comme vous pouvez fabriquer vous voulez le démouler Tassez-le bien dans une terrine vous pourrez aussi démouler si vous servira à l'extraire de la



"boîte" de verre est très difficile à sortir un petit couteau à tartiner dans le pot voudra et "tartinera" sur le pain choisi

du "fetge del paure" toute l'année , si facilement : faites le juste la veille . qui viendra aussi sur la table mais que vous l'avez garnie d'un film étirable qui terrine .

NB :Un "truc" qui marchera parfaitement : dans un moule en silicone et ça se démoule tout seul!

**Dans une corbeille** j'avais groupé des tranches de pains très différentes, pains frais ou grillés : du pain de campagne, du pain aux figues et du pain au maïs (les meilleurs pour le foie de canard et d'oie),

du pain de seigle ou et du pain aux salicornes (superbe avec le foie de la mer) , de la baguette grillée, du pain aux noix ou aux noisettes(pour le "foie des pauvres") et en plus du pain aux graines, pensez au pain d'épices "maison" et à la brioche (d'aucuns les adorent avec le foie gras)

pour les "sans sel" et les "sans gluten" sortez votre fiche LVC "pains pr les sans" afin que chacun "assortisse" le foie choisi avec le pain qui le complétera le mieux à son goût .

Et n'oubliez pas , sur une planche à découper une grosse miché de campagne avec une croûte bien craquante

### Ajoutez

en plus de votre plateau de vos sauces favorites des petites salades : douces? : iceberg, doucette ou laitue ou fortement parfumées ? : roquette, frisée etc

Et n'oubliez pas les traditionnels confits de figues, de rhubarbe ou de prunes et pensez à vos boîtes de caviar de sureau et à vos salicornes aigre-douces pour le foie de la mer

Des fruits secs (noisettes ou noix mais pas amandes), et des fruits frais (des pommes Ste Germaine, une poire du curé ou plus exotique avec de la banane-plantain ) et des châtaignes chaudes pour le "fetge del paure" : le chef d'oeuvre

Bref je suis sûre que vous allez les déguster de mille ... de vos façons, votre buffet ... facile et si bon!!



terrines traditionnelles au foie entier à couper en tranches pas trop fines avec du pain de campagne



servez votre foie "au torchon" coupé en tranches épaisses avec des pains variés (il adore le pain de maïs)



foie au FAO proposé dans sa mini-terrines "individuelle" c'est bien aussi et très "must" ...

### NOTES TECHNIQUES:

VOIR LES RECETTES mais **RAS**

**T.S.V P--->>**

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas : on n’en met que si on veut et ici on en met pas !

Pour les “sans gluten” en principe pas de problème avec du “piquant LVC” et de la poudre de Perlimpimpin “maison” AVEC DES PAINS “sans gluten” bien sûr . Pour vous pensez aux “blinis de sarrasin” : géniaux tièdes avec le “foie de la mer”, “en sandwichs” avec le “fetge del paure” entre deux . Pour le foie de canard ou d’oie optez pour votre pain d’épices “maison” ce sera “nickel”

Pour les “sans sucre” sûr, il y en a dans le foie mais c’est quand même avant tout un produit de fête exceptionnel. Bien sûr oubliez tous ces “pains”: allez “ils sont trop verts, dit-il...”.

Dégustez le foie classique avec une cuillère à moka en le pliant dans des feuilles de choux pet-soï chinois, préférez le foie de la mer en copeaux dans une salade mélangée avec des salicornes quand au “fetge del paure”il est délicieux sur des tranches de potimarron ou de courgette vieille.

Allez, privez-vous plutôt de pâtisseries industrielles aujourd’hui : ça vous fera moins de mal !

Pour les “sans gras”? Certes dire qu’il n’y a pas de gras, ce serait idiot . Une consolation : c’est beaucoup de bons gras (surtout celui de la mer qui est le meilleur pour vous) avec ... des mauvais gras aussi j’en conviens . Alors comme vous n’allez quand même pas en manger de trop grandes quantités: étalez au maximum sur tous les pains et autres douceurs auxquelles vous avez besoin des doses “compatibles avec votre régime” ... c’est vous qui voyez et puis

vous connaissez ma formule :  
**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**