

# Salade fraîcheur, gravlax de magret et foie gras poêlé



Coût :

€ € €

## Ingrédients pour 1 personne

Référence	Ingrédients	Quantité
223236	Magret de canard grande cuisine IGP Sud-Ouest 380/480 g Rougié	60 Gramme
39987	Foie gras de canard cru en escalope 40/60 g FGF Rougié	30 Gramme
183696	Spianata piccante 2,1 kg La Grande Charcuterie	15 Gramme
30145	Grenaille à l'huile d'olive et au sel de Guérande 1 kg	20 Gramme
20087	Echalote coupée 500 g PassionFroid	10 Gramme
244550	Ciboulette coupée CE2 500 g Bon&Engagé	5 Gramme
274093	Tomme brebis Corse 32% MG 350 g env. L'Affineur du Chef	30 Gramme
19998	Suprêmes d'orange 1 kg	15 Gramme
9017	Myrtilles 1 kg PassionFroid	10 Gramme
	Mélange de salade	30 Gramme
	Sucre	20 Gramme
	Brin de coriandre frais	1 Pièce
	Balsamique à la pomme	0.01 Litre
	Huile d'olive fumée	0.01 Litre
	Gros sel	100 Gramme
	Poivre du moulin, piment pomelos	PM
	Sel, poivre	PM

## Etapas de préparation

- 1 Mettre les magrets de canard au sel et au sucre 12 heures en chambre froide puis bien enlever le sel en passant les pièces sous l'eau.

# Salade fraîcheur, gravlax de magret et foie gras poêlé

- 2 Après avoir bien égoutté et séché les magrets, les saupoudrer de piment pomelos et de coriandre fraîche.
- 3 Le temps de marinade sous les épices sera de 8 heures (toujours en chambre froide) avant de pouvoir trancher les magrets.
- 4 Trancher les magrets en fines lamelles puis réserver au frais.
- 5 Préparer la vinaigrette en mélangeant le balsamique à la pomme et l'huile fumée, ajouter les échalotes et la ciboulette. Assaisonner de sel et de poivre. Réserver.
- 6 Poêler l'escalope de foie gras encore à l'état surgelée en prenant soin de démarrer sur une poêle tiède. Assaisonner et réserver.
- 7 Tailler la spianata picante en julienne puis procéder au dressage.
- 8 Dresser dans une assiette creuse : commencer par la salade folle, déposer les tranches de magret, l'escalope de foie gras puis la julienne de spianatta. Ajouter la tomme de brebis taillée en copaux, les myrtilles, les pommes de terre grenaille et les suprêmes d'orange.
- 9 En finition : tour de poivre du moulin et vinaigrette.

## L'astuce du Chef

---



Il est tout à fait possible de réaliser la seconde étape de marinade dans les épices sous vide, dans ce cas 2 heures suffisent. La mise sous vide accélère l'aromatisation des ingrédients et apporte la sécurité alimentaire.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid