



FOIE GRAS ET MANGUES ROTIES



PRODUIT ROUGIÉ

Escalope de Foie-Gras de Canard Cru surgelée 25-40g

INGRÉDIENTS

© 4 personnes

. 4 Escalopes de Foie Gras de Canard cru surgelées 25-40g

. 2 mangues
. 1 citron vert
. 1 noix de coco
. 40g de beurre doux
. Vinaigre balsamique
. Piment d'Espelette

LES ÉTAPES

- 1 Commencer par éplucher les mangues et les couper en segments. Éplucher la noix de coco et tailler quelques copeaux.
- 2 Réduire le vinaigre balsamique pour obtenir une crème.
- 3 Poêler le Foie Gras (en démarrant avec une poêle froide), le cuire à feu doux pendant 2 à 3 minutes et le tourner. Assaisonner de sel et de poivre et cuire 2 à 3 minutes. Utiliser une pointe de couteau ou une sonde de température pour vérifier la cuisson 47°C à coeur.
- 4 Poêler la mangue au beurre et lui donner une légère coloration. Avec une micro-plane, gratter le citron vert et ajouter le piment d'Espelette sur la mangue. Dresser