

Foie gras au micro-ondes

Préparation : 10 mn - cuisson 4 mn - trempage 1 h - repos 30 mn -

Ingrédients :

- 1 foie gras d'environ 500 g
- 2 c à soupe de Monbazillac ou muscat de St Jean,
- 2 c à soupe de gros sel
- 3 g de sel
- poivre

Recette :

- Dans un saladier rempli d'eau, dissoudre le gros sel, y tremper le foie gras une heure et l'éponger.
- Le dénervé, saler et poivrer.
- Placer dans une terrine (mieux vaut une trop petite que trop grande)
- Arroser avec le vin et laisser mariner au moins 1 heure au frais
- Retirer le vin et laisser reposer le foie à température ambiante.
- Le cuire au micro-ondes à 800 W par tranche de 20 s (1 foie de 400 g cuit environ 2 mn et 20 secondes). On peut compter environ 20 secondes pour 50 g.
- Vérifier la cuisson en plantant un couteau au centre du foie. Si la lame est tiède, il est cuit. Placer au frais 48 heures avant de déguster.