



# Foie gras, mode d'emploi

## Gastronomie

« Cette année, je m'y mets. » Préparer soi-même son foie gras, ça fait plaisir et ça épate (un peu) la galerie. Et le bon moment pour s'y mettre, c'est dix à douze jours avant la dégustation. Même si la recette semble simple, il y a des écueils à éviter. Jean-Pierre Clément, chef chez Fauchon, nous donne sa recette de base.

### CHOISISSEZ VOTRE FOIE CRU

Le foie gras de canard doit peser entre 550 et 650 g, celui d'oie entre 600 et 850, g voire 1 kg. C'est la proportion pour une terrine pour six à huit convives, en considérant 50 g par personne. Choisissez une origine française et, surtout, une couleur uniforme (jaune très pâle pour du canard, mastic ivoire pour l'oie) sans hématome. Au toucher, l'em-

preinte du pouce doit s'effacer en quelques secondes.

### DÉVEINEZ

Sortez le foie du réfrigérateur une heure ou deux avant de procéder au déveinage pour ne pas casser la structure. Après avoir ouvert légèrement la partie des vaisseaux, on arrive à voir le système veineux et ce qu'il faut retirer. Tirez d'un seul tenant l'ensemble.

### ASSAISONNEZ

En général, c'est juste du sel fin (entre 11 et 13 g par kg) et du poivre de votre choix (pour du poivre blanc par exemple : 3 g pour 1 kg). On peut ajouter des épices, du piment d'Espelette voire des fruits ou des légumes cuits, du magret de canard séché... Une fois cela réalisé, moulez le foie en terrine.



Chaque année, les Français consomment environ 20 000 tonnes de foie gras, un chiffre en hausse de près de 25 % en l'espace de dix ans. AFP



Le déveinage nécessite beaucoup de délicatesse. AFP



Après 10 à 12 jours au frais, il ne reste plus qu'à couper le foie gras en tranches. SIPA

### PASSEZ AU FOUR

Une cuisson à cœur entre 54 et 57 °C donne un résultat moelleux et qui peut être conservé quelques jours. En-dessous, il sera plus moelleux, mais se conservera moins longtemps. Il faut que le four soit réglé à 90 °C pendant 50 minutes.

### LAISSEZ REPOSER

Une fois la cuisson au four finie, laissez la terrine à température ambiante. De la graisse va appa-

raître en surface puis disparaître. Au bout d'une heure ou deux, mettez une petite planchette rigide ou un carton entouré d'aluminium sur la terrine. Placez un poids dessus, comme un verre d'eau (250 g environ). Entourez d'un papier film, et mettez au frigo. Oubliez votre foie une semaine au minimum. Le bon délai est de dix à douze jours. Une demi-heure avant de servir, sortez-le pour qu'il s'oxygène un peu, découpez puis servez. Bon appétit !

● ULLA MAJOUBE

J-13

## CHIC UN CADEAU

### ASSASSIN'S CREED III

#### Épique et historique.

Le nouvel Assassin's Creed nous emmène dans la guerre d'indépendance des colonies britanniques. Côté des personnages historiques, assistez à des batailles homériques et affrontez une fois encore les terribles Templiers dans un jeu d'action aussi prenant que magnifique.

Sur PS3, Xbox 360 et PC. Prix : 70 € environ.



pour 30 heures d'autonomie environ en lecture de musique. Il fait également office de podomètre et capte la radio.

Prix : 179 €.



Recevez une sélection de produits bio. DR

### QUAND LA MUSIQUE EST BONNE

L'iPod Nano est encore et toujours la référence en matière de baladeurs musicaux.

Peu encombrant mais avec un écran tactile de belle taille, il affiche 31 g sur la balance



### UNE BOX GOURMANDE

Envie de vous mettre aux fourneaux ? Avec Gourmibox, rien de plus facile. Un abonnement de 3, 6 ou 12 mois permet de recevoir chaque mois une boîte garnie de 5 à 8 produits d'épicerie fine bio haut de gamme et des idées de recettes. Ecolo, la boîte est composée de carton recyclable.

Prix : 29,90 € par mois.

## Tribune - Association de consommateurs

# « Une nouvelle hausse du prix du gaz inacceptable »



THIERRY SANIEZ, délégué général de CLCV.

Le prix du gaz augmentera au 1<sup>er</sup> janvier 2013 de 2,4 %. Au-delà du très mauvais message envoyé à l'entrée de l'hiver, ce sera la troisième augmentation en douze mois, portant cette dernière à près de 10 % en 2012 et à 80 %, depuis 2004.

Le seuil d'acceptabilité sociale est largement dépassé, alors que notre pays compte près de 10 millions de personnes en situation de « précarité énergétique ». Cette situation est d'autant plus inacceptable que ces hausses ne sont pas selon nous, économiquement fondées. Il faudrait plutôt agir simultanément

ment dans trois directions :

L'évolution des tarifs est trop opaque. Il est urgent d'avoir une formule de calcul transparente sur le prix du gaz associant les acteurs socio-économiques que sont les représentants des professionnels du secteur et les organisations représentatives des consommateurs.

Ensuite, il est nécessaire de réformer l'ensemble des tarifications, notamment sociales, devenues inefficaces en matière d'énergie et créer un véritable bouclier énergétique permettant à tous d'acquiescer ce qu'il faut de gaz (et d'énergie) pour vivre dignement.

Enfin, il faut aider les ménages en situation de précarité énergétique à réaliser les investissements nécessaires pour isoler leur logement. ● [www.dcv.org](http://www.dcv.org)

