



Le Précis du
Foie Gras

Traité gourmand
sur l'histoire et la cuisine
du Foie Gras



Le Précis du **Foie Gras**

CHAPITRE 1

Il était un foie

Histoire du Foie Gras page 4

CHAPITRE 2

Tradition et savoir-faire

La production du Foie Gras page 10

CHAPITRE 3

Les artisans du Foie Gras

Une filière engagée et impliquée page 16

CHAPITRE 4

Le Foie Gras sous toutes ses formes

Pour une utilisation
optimale en restauration page 22

CHAPITRE 5

À table

Cuisiner le Foie Gras page 28



Sommaire

Il était un foie

Histoire du Foie Gras

*Un mets découvert
il y a des millénaires*

p. 6

*Un savoir-faire ancestral,
une ressource
économique rurale*

p. 7

*Tout est bon
dans le canard*

p. 8



Un mets découvert il y a des millénaires

Des rives du Nil aux tables d'Europe



Il y a 4500 ans, les Égyptiens observent les oies se gaver de nourriture avant leur migration.

Lors des rituels divinatoires à l'issue desquels les animaux sacrifiés sont dégustés, ils découvrent de volumineux foies et un goût unique : **ainsi naît le Foie Gras.**

Pour reproduire ce phénomène d'engraissement, les palmipèdes sont peu à peu domestiqués. Prisé des Hébreux, des Grecs, des Romains, le Foie Gras va ensuite s'exporter sur tous les continents.

Chronologie : la découverte du Foie Gras

Ancien Empire
2845-2400 ans av. J-C

TÉMOIGNAGES DE L'ÉLEVAGE ET DU GAVAGE PRATIQUÉS EN ÉGYPTÉ, DÉCOUVERTE DE NOMBREUX BAS-RELIEFS CONTANT CES PROCÉDÉS À GIZEH ET SAQQARAH

→ **À partir de 476 ap. J-C**

TRANSMISSION DE LA TRADITION DE L'ÉLEVAGE / GAVAGE PAR LES HÉBREUX : DE LA PALESTINE VERS L'EUROPE DE L'EST ET LA FRANCE.

→ **XVIII^e siècle**

DÉVELOPPEMENT DES CULTURES DE MAÏS DANS LE SUD-OUEST, DÉPLOIEMENT DES MARCHÉS AUX GRAS ET DES GRANDES MAISONS DE FOIE GRAS EN ALSACE ET DANS LE SUD-OUEST

LE FOIE GRAS OBTIENT SES LETTRES DE NOBLESSE : IL ARRIVE SUR LES TABLES ROYALES SOUS LOUIS XVI GRÂCE AU CUISINIER JEAN-PIERRE CLAUSE.

→ **5 janvier 2006**

LE FOIE GRAS EST RECONNU AU PATRIMOINE CULTUREL ET GASTRONOMIQUE FRANÇAIS



Cuisine diplomatique

Le 6 octobre 1896, Félix Faure, Président de la République Française, reçoit le tsar Nicolas II de Russie. Au menu, un repas gargantuesque en 20 services, mais sacrilège : le Foie Gras n'est pas servi en début de repas comme le veut la tradition mais en fin de dîner avec la salade. Les critiques gastronomiques créent un tel tapage que le chef des cuisines de l'Élysée est renvoyé !



De plat des rois à emblème du patrimoine gastronomique français

À partir du XVIII^e siècle, l'élevage des oies et des canards se démocratise dans les campagnes françaises. La conservation de la viande dans des pots de grès, appelée confisage, permet de faire des provisions de nourriture en prévision de l'hiver. Les Foies Gras, quant à eux, sont vendus crus sur les marchés et deviennent une source de revenus et d'alimentation dans les campagnes.

Au XVIII^e siècle, le Foie Gras fait son apparition lors des banquets royaux. Au XIX^e siècle avec le

développement des procédés de conservation de Nicolas Appert et des conserveries, le Foie Gras s'exporte dans le monde entier et gagne ses lettres de noblesse.

En 2006, le législateur introduit dans le code rural la distinction officielle pour le Foie Gras de « Produit du Patrimoine Culturel et Gastronomique Français protégé », véritable reconnaissance de la qualité, du goût, de l'histoire et de l'importance culturelle de ce produit. (Art 654-27-1)

Un savoir-faire ancestral, une ressource économique rurale

Source d'alimentation et de revenus



Une IGP (Indication Géographique Protégée) **Canard à Foie Gras du Sud-Ouest sera délivrée en juin 2000** pour identifier l'origine et la qualité traditionnelle de ces terroirs. La production s'est ensuite développée dans d'autres régions avicoles de la façade Atlantique comme les Pays de la Loire ou la Bretagne. On estime que la filière du Foie Gras fait vivre directement près de 30 000 familles en France.

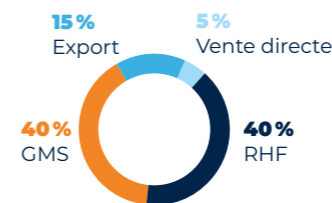
En plus de constituer l'alimentation des paysans, les activités autour du Foie Gras donnent naissance aux « **Marchés au Gras** » où sont commercialisés les Foies Gras à destination des grandes maisons françaises du Foie Gras tandis que la viande est conservée dans les fermes. Peu à peu, cette activité se développe et contribue très significativement à l'activité économique de zones rurales en **Alsace** et dans le **Sud-Ouest**.

Dès le XVII^e siècle, l'élevage des oies et des canards devient une ressource économique dans de nombreuses régions françaises.

100 000 emplois

directs et indirects générés par la filière Foie Gras en France

Principaux débouchés de la filière Foie Gras



92%

des Français consomment du Foie Gras*

La France 1^{er} pays

producteur et consommateur de Foie Gras

* Source : enquête CSA CIFOZ 2023



Une activité protégée par un cadre réglementaire européen

Pour être qualifié de Foie Gras, les Foies Gras de canard doivent peser au minimum 300 grammes et 400 grammes pour le Foie Gras d'oie.



Anecdote du Foie Gras

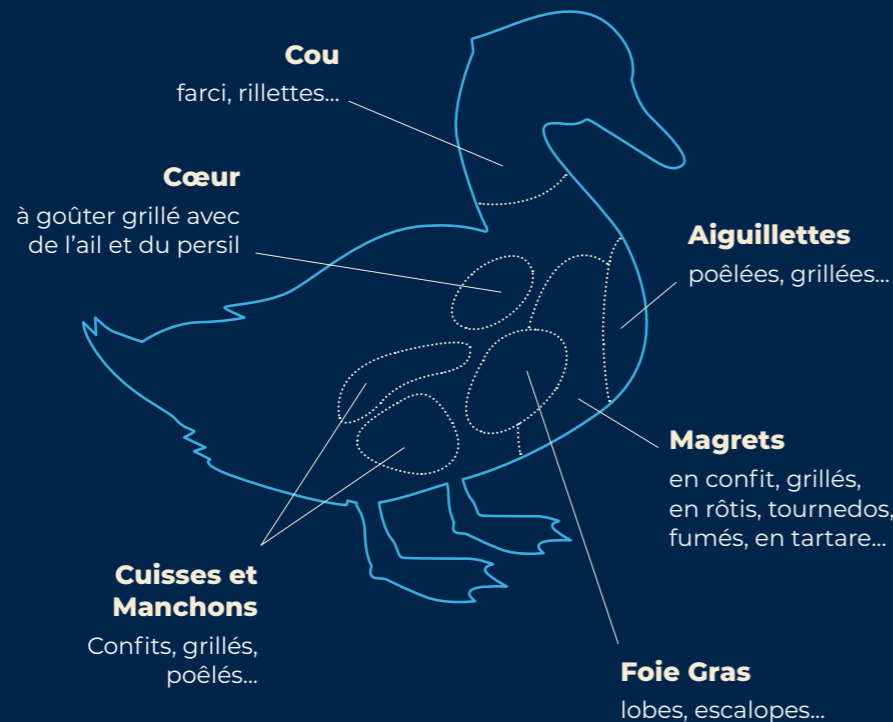
Dans son étymologie latine, le Foie Gras tire son nom de la figue, « ficatum », fruit avec lequel s'engraissent les oies : « jecur ficatum », le foie aux figues.



Tout est bon dans le canard

Rien ne se perd, tout se cuisine

On connaît le Magret et le Confit mais il y a également les manchons, les gésiers, les cous, les cœurs... et même les langues et les pattes dont sont friands les Chinois ! La graisse de canard et d'oie se réutilise aussi en cuisine : idéale pour donner du goût et une belle coloration à vos poêlées ou pour réaliser vos propres confisages.



Le saviez-vous ?

Dans le canard, rien ne se perd, tout se transforme car même les co-produits sont valorisés : les plumes pour la literie, la graisse pour des produits alimentaires ou cosmétiques...

La filière du canard gras participe ainsi à une forme d'économie circulaire en limitant le gaspillage et en optimisant les ressources.



Le Confit : apprécié depuis le Moyen Âge

Le Confit doit ses origines aux anciennes techniques de conservation de la viande.

Frottée au sel pour être préservée 24h à 48h avant d'être cuite dans sa graisse, la viande ainsi confite se conservait plusieurs mois dans des pots en grès. Le nom Confit vient du verbe confire, du Latin « confectus », qui signifie préserver. Aujourd'hui le Confit se présente de diverses façons : en frais sous vide, en bocaux ou boîtes métalliques.

Tout comme le Magret, l'appellation « Confit de canard » est soumise à une réglementation spécifique en France depuis 1981 afin de garantir l'authenticité et la qualité du produit. Le Confit de canard, doit ainsi être fabriqué exclusivement à partir de morceaux de canard gras (principalement cuisses ou manchons), cuits et conservés dans leur propre graisse. Seule la graisse de canard ou d'oie est autorisée pour cette préparation. L'étiquetage doit préciser le nom, les ingrédients, le mode de conservation et l'origine des canards.

(Décret n° 81-605 du 18 mai 1981)

Le Magret : du Gers à New-York

Dans les années 60, André Daguin, le Chef gersois des prestigieuses cuisines de l'Hôtel de France à Auch, propose à sa carte une viande rouge jusqu'alors uniquement consommée en confit dans le Sud-Ouest. De passage dans le restaurant d'André Daguin, le célèbre écrivain et journaliste, Bob Daley, découvre le Magret. Ce fin gourmet est totalement séduit.

À son retour aux États-Unis, il écrit un article dithyrambique dans le New York Times :

« J'ai découvert une nouvelle viande : le Magret ! ».

La dénomination Magret de canard est protégée par la législation française depuis 1986. Le terme « Magret », dérivé de l'occitan « magre » signifiant

maigre, fait référence à la partie du muscle pectoral du canard constituant le filet, prélevé sur un canard ou une oie engraisée pour la production de Foie Gras. Le Magret ne comprend pas le muscle de l'aiguillette et doit être proposé avec peau et graisse. Cette dénomination sera reprise dans le règlement européen sur les normes de commercialisation des volailles en 1995. (Règlement UE 543/2008).

Le Magret de canard, en tant que pièce prisée de la gastronomie française, peut se décliner en plusieurs types en fonction des modes de préparation et de cuisson.

Chaque type de Magret apporte des saveurs et des textures différentes, adaptées à divers usages culinaires.

VOICI LES PRINCIPAUX TYPES DE MAGRETS DE CANARD ET LEURS USAGES EN CUISINE :

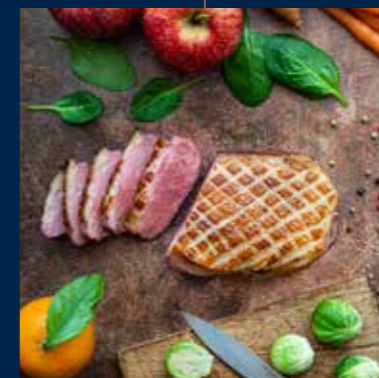
Magret fumé

Ce type de Magret subit un processus de fumage après une étape de salaison, ce qui lui confère un goût délicatement fumé. Tranché froid, pour les entrées ou les plats froids, il apporte une note fumée.



Magret séché

Préparé en le salant, puis en le laissant sécher à l'air libre pendant plusieurs semaines, ce processus lui donne une texture ferme et une saveur intense, semblable à de la charcuterie. Tranché finement, en apéritif ou en salade.



Magret frais

Poêlé ou grillé, accompagné de sauces sucrées-salées, idéal pour les plats principaux.



Magret mariné

Avant cuisson, le Magret peut être mariné dans des herbes, des épices, du vin, ou des agrumes, ce qui en modifie légèrement la texture et renforce la complexité des saveurs. La marinade permet de rehausser les saveurs et de varier les accompagnements, notamment pour des plats plus exotiques ou épicés. Idéal pour être grillé au barbecue ou rôti au four.

Magret Confit

Le Magret peut aussi être préparé en confit, une méthode de cuisson lente dans la graisse de canard. Cela donne une viande extrêmement tendre et juteuse, avec une saveur riche et une texture fondante... À servir chaud avec des légumes simples.

Tradition et savoir-faire

La production du Foie Gras

*Des canetons
aux canards*

p. 12

*Le cycle de production
d'un Foie Gras*

p. 13

*L'engraissement,
la reproduction
d'un phénomène naturel*

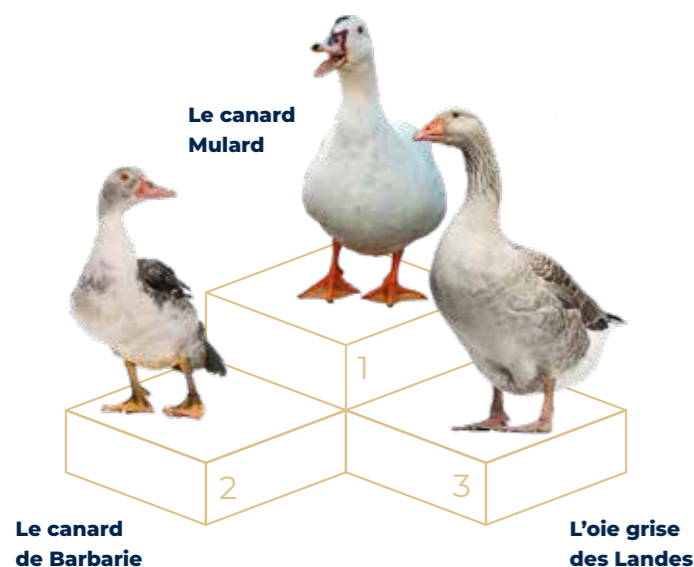
p. 14



Des canetons aux canards

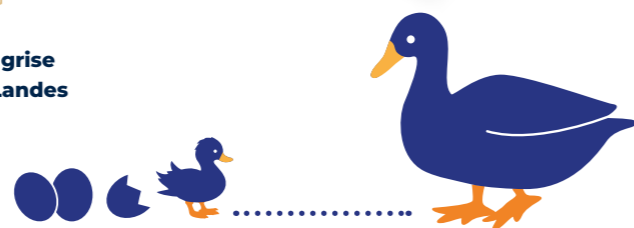
Un casting de choix

Seules 3 espèces de souches rustiques permettent la production du Foie Gras.



L'accoupage en France

En France, 20 couvoirs sont agréés par le Ministère de l'Agriculture. Seuls les mâles sont élevés pour la qualité de leurs Foies Gras. Les femelles sont sexées dans l'œuf ou exportées. La période d'incubation des œufs dure 30 jours en couvoir jusqu'à l'éclosion, puis les canetons âgés de 1 jour sont livrés aux éleveurs.



Un élevage traditionnel respectueux du bien-être animal



1^{er} mois

LES CANETONS SONT INSTALLÉS DANS DES BÂTIMENTS CHAUFFÉS ET SORTENT À L'EXTÉRIEUR, DANS LES CHAMPS, DÈS QUE LA MÉTÉO LE PERMET.



2^e mois

LA PHASE DE CROISSANCE : NOURRIS À VOLONTÉ, LES ANIMAUX VONT ET VIENNENT DES BÂTIMENTS AUX PRAIRIES À LEUR GUISE.



3^e mois

DURANT CETTE DERNIÈRE ÉTAPE, LES PALMIPÈDES SONT PRÉPARÉS À L'ENGRASSEMENT EN RECEVANT 1 REPAS PAR JOUR.

Le cycle de production d'un Foie Gras

La phase d'élevage

dure environ 3 mois



90 %
de la vie
en extérieur
Élevage
extensif

Toutes plumes dehors : les canards profitent d'un accès libre à des prairies herbagées et arborées. Leur alimentation est **100 % végétale et garantie sans OGM** (<0,9%), à base de maïs produit directement sur la ferme.

Préparation à l'engraissement : lors du 3^e mois d'élevage, les canards s'alimentent une fois par jour pendant 3 à 5 semaines et ingèrent spontanément une grande quantité de maïs, ce qui augmente la taille de leurs jabots, stimule les fonctions digestives et augmente naturellement le poids du foie. Le foie ainsi pré-engraissé permet aux animaux d'être dans des conditions idéales pour l'engraissement.

La phase d'engraissement se limite à 10-14 jours

Dernière phase, brève mais essentielle : les canards sont nourris, un à un, 2 fois par jour manuellement par l'éleveur pendant 10 à 14 jours. Les rations, à base de maïs augmentent de 20 grammes chaque jour.

10 %
de la vie
en intérieur
Engraissement par
des professionnels
formés



L'engraissement

la reproduction d'un phénomène naturel de stockage des graisses dans le foie totalement réversible

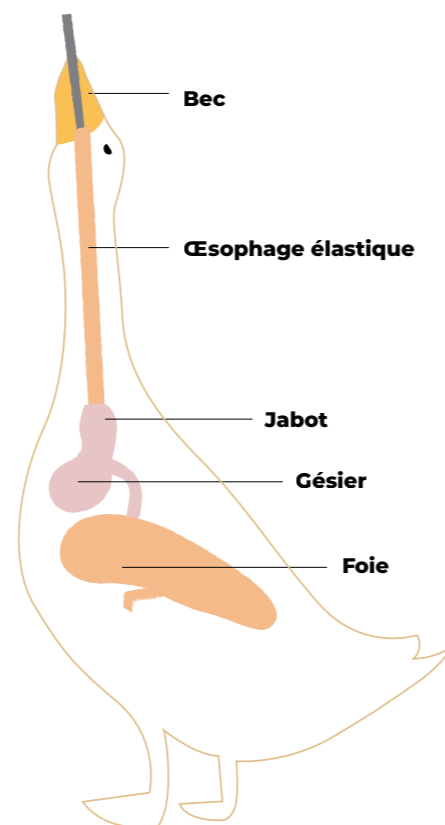
Des caractéristiques anatomiques et biologiques spécifiques aux palmipèdes, pas d'anthropomorphisme !

Les palmipèdes sont dotés d'un œsophage (cou) aux parois souples et élastiques (contrairement aux humains qui possèdent un œsophage cartilagineux), ce qui leur permet d'avaler aisément de grosses quantités de nourriture et ce très rapidement.



Contrairement aux humains, les oiseaux possèdent également un jabot, poche de stockage très extensible et située à la base du cou. Ainsi, le cou d'un canard peut aisément tripler de volume.

Après ingestion et stockage dans le jabot, l'aliment est digéré au niveau du gésier (qui correspond à l'estomac chez l'oiseau) puis assimilé par le système digestif : les glucides apportés par le maïs sont transformés en acides gras et stockés dans le foie. **Ainsi, les palmipèdes, contrairement à l'Homme, ont cette capacité naturelle à stocker des réserves énergétiques sous forme d'acides gras dans leur foie** avant leur migration.



Un geste expert effectué par des éleveurs qualifiés

Les canards sont nourris manuellement un à un à l'aide d'un embuc, un tube parfaitement adapté à l'anatomie de l'animal, qui est introduit d'un geste sûr et précis dans l'œsophage pendant quelques secondes à peine, afin de déposer une ration dans le jabot.

Avec une grande dextérité, et réalisé avec soin par un professionnel, le gavage ne provoque aucune blessure chez l'animal.

Après une dizaine de jours d'engraissement, on obtient un Foie Gras de canard de 400 à 600 grammes, le poids optimum pour le marché français étant entre 450 et 550 grammes*.



* À noter que certains clients étrangers, par exemple les Chinois, Japonais et Américains recherchent des foies plus gros avec un optimum de poids autour de 600 grammes.

Le Foie Gras, un produit parfaitement sain

Chez les palmipèdes, l'ingestion d'aliments riches en amidon – comme le maïs – conduit à la transformation des glucides en lipides dont une part importante est stockée dans le foie.

L'accumulation de graisse dans les cellules hépatiques porte le nom de stéatose.

La stéatose ne doit pas être confondue avec la cirrhose, qui résulte elle d'une dégradation des sucres en alcool, destructeur des cellules du foie qui se nécrosent.

Les études scientifiques le prouvent : il n'y a aucune dégénérescence des cellules du foie des palmipèdes pendant et après le gavage.

L'accumulation de graisse dans le foie des oies et des canards est un mécanisme biologique naturel et totalement réversible.

Si un palmipède engraisé est remis hors du circuit de gavage, son foie retrouvera son poids et son aspect normal, comme cela se produit dans la nature lorsque l'oiseau a épuisé ses ressources énergétiques après un long voyage migratoire.

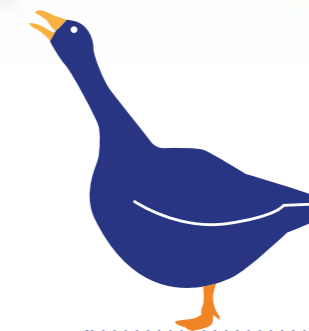


Le saviez-vous ?

La phase d'engraissement a été diminuée de 4 jours en 20 ans, en particulier grâce à la phase de préparation en fin d'élevage.

L'engraissement est totalement réversible. En 15 jours un foie va retrouver sa taille initiale si l'animal n'est plus nourri.

Depuis 30 ans, les éleveurs sont rémunérés selon la qualité des Foies Gras. Un canard bien élevé est la garantie d'un Foie Gras de qualité. Les Foies Gras les mieux valorisés doivent respecter un poids compris entre 450 et 550 grammes.



Les artisans du Foie Gras

Une filière engagée et impliquée



Être à l'écoute des attentes sociétales	p. 17
Offrir aux consommateurs et aux utilisateurs des produits de qualité	p. 18
Conserver une filière dynamique actrice des territoires français	p. 19
Préserver l'environnement, notre bien commun	p. 19
Respecter la vie, la santé et le bien-être des animaux	p. 20
Portraits d'éleveurs	p. 21

Être à l'écoute des attentes sociétales :

une préoccupation majeure des professionnels de la filière

Depuis plus de 30 ans, dans un esprit de progrès et de transparence, les professionnels n'ont cessé de s'engager dans des démarches volontaires sur la qualité des produits, l'impact social et économique des entreprises sur les territoires, l'impact environnemental de l'ensemble de la filière et la garantie de la santé et du bien-être des animaux élevés.

En 2019, l'interprofession a décidé de structurer cette démarche collective à l'aide d'un plan de Responsabilité Sociétale des Organismes (RSO). Le plan RSO « le Foie Gras demain ! », s'articule autour de 4 grands piliers : la qualité, la dynamique économique et sociale, l'environnement et le bien-être animal.



4 axes de travail 8 ENGAGEMENTS



AXE 1

Offrir aux consommateurs et aux utilisateurs des produits de qualité

GARANTIR LE NIVEAU D'EXCELLENCE DES PRODUITS POUR LE CONSOMMATEUR

FAVORISER LA TRANSPARENCE SUR LES PRODUITS



AXE 2

Conserver une filière dynamique actrice des territoires français

MAINTENIR LE FORT ANCRAGE ÉCONOMIQUE ET TERRITORIAL DE LA FILIÈRE

PERPÉTUER LA TRANSMISSION D'UN SAVOIR-FAIRE



AXE 3

Préserver l'environnement, notre bien commun

MIEUX CONNAÎTRE ET ÉVALUER LES IMPACTS ET LES CONTRIBUTIONS POSITIVES DE NOS PRODUITS SUR L'ENVIRONNEMENT

ÊTRE ACTEUR DE LA LUTTE CONTRE LE CHANGEMENT CLIMATIQUE



AXE 4

Respecter la vie, la santé et le bien-être des animaux

VALORISER TOUS LES CANETONS ÉCLOS COMMERCIALISABLES

MAINTENIR UN HAUT NIVEAU DES CONDITIONS D'ÉLEVAGE

AXE 1

Offrir aux consommateurs et aux utilisateurs des produits de qualité

Une icône de la gastronomie pour les consommateurs français :

91%

d'entre eux estiment que le Foie Gras est un produit de qualité

86%

d'entre eux ont confiance vis-à-vis de la sécurité alimentaire du produit

(Source enquête CSA 2023)

Les produits issus de la filière Foie Gras sont des produits d'excellence, festifs, symboles de la gastronomie française.

Les chefs restaurateurs sont également très attachés au produit :

95%

d'entre eux proposent du canard gras

92%

proposent du Foie Gras à leur carte

(Source enquête CHD expert 2019)

Il est ainsi essentiel pour la filière de garantir tant aux restaurateurs qu'aux consommateurs une qualité toujours irréprochable de ces produits.

Les signes officiels pour se régaler en toute confiance

En France et en Europe, des reconnaissances officielles garantissent aux consommateurs la **qualité** et l'**origine** du Foie Gras. Les démarches de certification pour obtenir ces labels impliquent de suivre des cahiers des charges exigeants à chaque étape.

L'IGP Canard à Foie Gras du Sud-Ouest

est un signe de qualité européen qui répond à un cahier des charges précis, de la naissance des canetons jusqu'à la préparation des foies. Il garantit l'origine et les critères de qualité d'élevage et de transformation du Foie Gras. Pour obtenir l'IGP, le Foie Gras doit être issu d'un canard élevé, préparé et conditionné dans les régions du Sud-Ouest et de ses terroirs : Chalosse, Gascogne, Gers, Landes, Périgord ou Quercy.



Label Rouge :

c'est un label national connu et reconnu par les consommateurs. Il valorise les produits de qualité supérieure dans leur catégorie.

Une démarche collective initiée par la filière Foie Gras

Le logo « Foie Gras de France » :

l'assurance de l'origine française pour les consommateurs. Depuis 2019, tous les terroirs de France producteurs de Foie Gras sont réunis sous ce macaron. Il identifie exclusivement les Foies Gras issus de canards ou d'oies, nés, élevés, engraisés, abattus et préparés en France.



AXE 2

Conserver une filière dynamique, actrice des territoires français

La filière canard joue un rôle important dans la dynamisation des territoires français, en particulier dans les régions rurales, en favorisant l'emploi, en valorisant les savoir-faire locaux et en contribuant au développement économique. L'élevage de canards gras, la transformation des produits (Foie Gras, Confit, Magret, etc.), et leur commercialisation génèrent un nombre significatif d'emplois, notamment dans des zones rurales où les opportunités d'emploi sont plus limitées.

Le Foie Gras, produit emblématique, attire de nombreux visiteurs du monde entier en quête de découvertes culinaires. Des fermes, des ateliers de transformation et des événements locaux (fêtes du Foie Gras, marchés fermiers) proposent des expériences touristiques autour du canard, ce qui génère des retombées économiques pour les territoires. Les circuits courts, ventes directes et festivals locaux dynamisent le tourisme et renforcent les liens entre producteurs et consommateurs.

Après les différentes crises traversées (influenza aviaire, COVID-19), il est essentiel d'accompagner les différents maillons de la filière en leur assurant une juste rémunération, une juste répartition des coûts et en encourageant les nouvelles installations et la transmission d'un savoir-faire unique.



AXE 3

Préserver l'environnement, notre bien commun

L'élevage de canards gras se fait majoritairement en plein air dans des exploitations à taille humaine, ce qui contribue au maintien d'une agriculture extensive. Ces pratiques favorisent la biodiversité et limitent l'artificialisation des terres agricoles. En maintenant des pratiques traditionnelles dans des régions comme le Sud-Ouest, l'élevage contribue également à préserver les paysages ruraux et les écosystèmes locaux.

Dans une démarche d'amélioration continue et parce que l'environnement est un bien commun que l'on souhaite préserver, la filière Foie Gras met en place de nombreuses actions afin de préserver l'environnement et ses ressources :

- Poursuite du développement de l'agroforesterie (plantation d'arbres) dans les prairies. La filière valorise les démarches d'agroforesterie avec des indicateurs qui permettent de suivre l'aménagement des prairies (arbres, haies,

entretien...). En plus d'améliorer les conditions d'élevage des canards, les plantations sur les parcours permettent de stocker du carbone et d'améliorer la biodiversité des exploitations.

- Déploiement des énergies renouvelables : la production d'énergies renouvelables sur les exploitations permet de fournir de l'énergie aux bâtiments d'élevage et peut également fournir de l'électricité aux domiciles français. La filière recense, valorise et encourage les démarches de production d'énergies renouvelables et la mise en place de panneaux photovoltaïques au sein de ses élevages.

- Valorisation des démarches de recyclage des déchets. Selon la feuille de route des 3R : Réduction, Réemploi, Recyclage.

- Économie de l'utilisation de la ressource en eau : tous les maillons de la filière sont sensibilisés aux économies et travaillent sur la réduction de leur consommation.

- Engagement dans la décarbonation : l'élevage représente 19 %* des émissions françaises de gaz à effet de serre. C'est un des rares domaines qui permet de stocker du carbone dans ses sols. Depuis 2024, la filière déploie l'outil d'évaluation des impacts environnementaux et des contributions positives des élevages CAP'2ER pour mieux connaître et évaluer les impacts de ses produits sur l'environnement.

Le saviez-vous ?

Les canards, étant des monogastriques (un estomac à un seul compartiment), ne produisent pas de méthane, un puissant gaz à effet de serre, lors de leur digestion, contrairement aux ruminants tels que les vaches ou les moutons. L'élevage de canards a donc une empreinte carbone beaucoup plus réduite que d'autres types d'élevage.

* (Haut Conseil Climat, rapport grand public 2022)

AXE 4

Respecter la vie, la santé et le bien-être des animaux



Les professionnels de la filière française du Foie Gras ont lancé en 2014 la démarche « Palmi G confiance », reconnue par les pouvoirs publics comme équivalente aux contrôles officiels de protection animale et socle de leur plan RSO. Elle vise à engager les éleveurs dans une dynamique de progrès continu et de respect du bien-être animal grâce à une évaluation basée sur 70 indicateurs de bonnes pratiques d'élevage. Lors de la première visite dans la ferme, des techniciens spécialement formés évaluent l'élevage selon 7 critères clés de la démarche et identifient des pistes d'améliorations possibles. Cette démarche est contrôlée par un organisme tiers et indépendant.

1/ Identité de l'exploitation

Tenir une fiche descriptive à jour, détaillée et complète de l'exploitation.

2/ Formation

Former les éleveurs au bien-être animal pour la conduite de l'élevage afin d'adopter les bons gestes.

3/ Alimentation

Garantir aux animaux une alimentation saine et en quantité appropriée. Formation sur le processus d'engraissement et apprentissage des bons gestes et de la quantité de nourriture adaptée à ingérer lors de cette phase.

4/ Sécurité

Assurer la sécurité des animaux et des personnes.

5/ Santé et hygiène

Préserver la santé des animaux en leur assurant de bonnes conditions d'hygiène et des soins appropriés.

6/ Relation Homme/animal

Éviter toute situation stressante aux animaux en favorisant une bonne relation Homme/animal, notamment avec les éleveurs.

7/ Confort de l'animal

Garantir un espace suffisant et une ambiance confortable, permettant aux animaux de se coucher, de se déplacer librement et de ne pas souffrir du chaud ni du froid dans l'ensemble de l'exploitation.



Portraits d'éleveurs

Thomas



Jeune éleveur de canards à Foie Gras

« Sur l'exploitation, le bâtiment permet l'accès à deux parcours extérieurs, il est éclairé par la lumière naturelle du jour. Les canards font le choix d'être dedans ou dehors. »

Mathieu



Éleveur et engraisseur de canards de génération en génération

« Vers l'âge de 10 ans, ma tante m'a appris à engraisser les canards, c'est un métier passion. Le Foie Gras c'est un savoir-faire depuis des générations, c'est une tradition qu'il faut garder. »

Sylvie



Éleveuse investie dans l'agroforesterie

« Ça me tenait à cœur d'offrir le plus grand confort possible aux animaux. Nous avons mis en place des haies bocagères, de l'agroforesterie et 4 parcours rotatifs pour que les canards puissent s'épanouir sur de belles parcelles. »

Damien



Producteur de Foie Gras en circuit court et vente directe

« "Damien on s'est régalés avec ton Foie Gras !" C'est ce qui me plaît avec la vente directe et dans le contact avec les clients, lorsque qu'on fait plaisir à quelqu'un on le sait de suite. »

Herué



Éleveur-engraisseur dans les Landes

« Ça nous a toujours tenu à cœur avec nos parents de transmettre ce savoir-faire et ces traditions et aujourd'hui c'est pour cela que nous sommes éleveurs et engraisseurs de canards. »



Retrouvez les vidéos complètes ici !

Le Foie Gras sous toutes ses formes Pour une utilisation optimale en restauration

La préparation
des Foies Gras
p. 23

Quel Foie Gras
choisir ?
p. 26

La segmentation
du marché du Foie Gras
p. 27



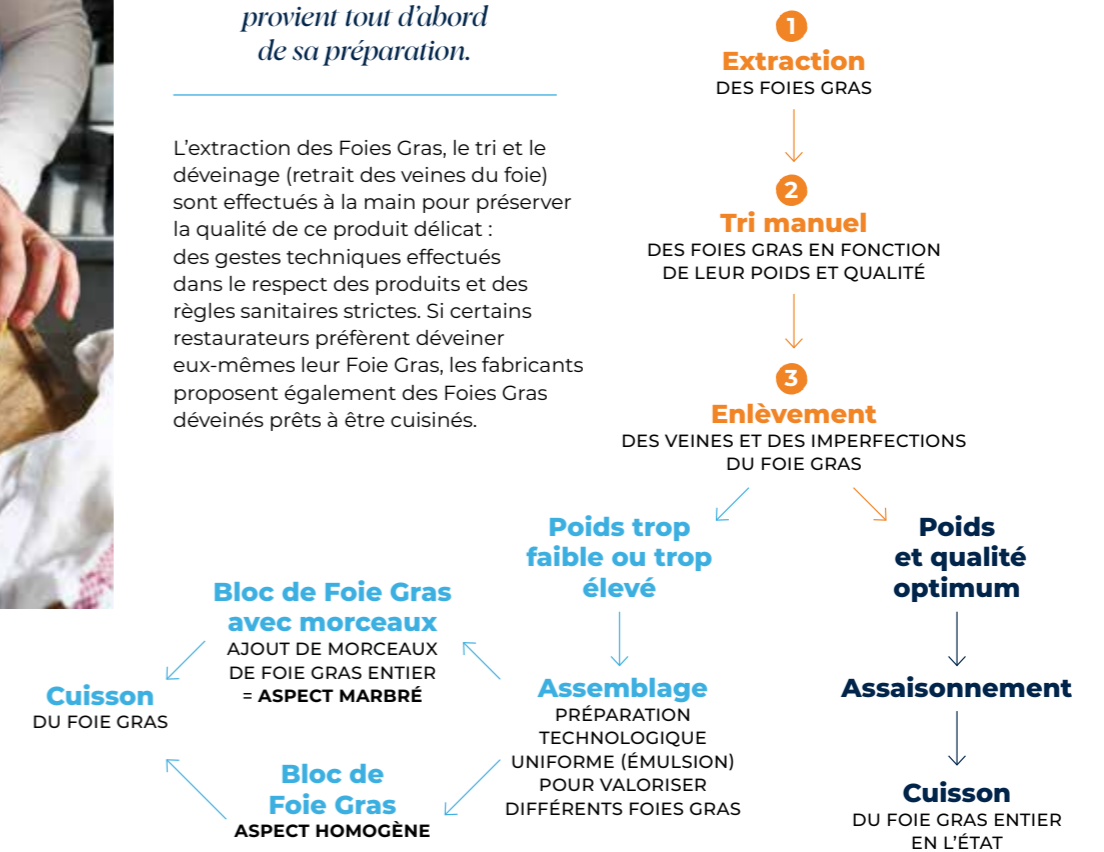
La préparation des Foies Gras

Un savoir-faire artisanal et manuel



L'excellence du Foie Gras provient tout d'abord de sa préparation.

L'extraction des Foies Gras, le tri et le déveinage (retrait des veines du foie) sont effectués à la main pour préserver la qualité de ce produit délicat : des gestes techniques effectués dans le respect des produits et des règles sanitaires strictes. Si certains restaurateurs préfèrent déveiner eux-mêmes leur Foie Gras, les fabricants proposent également des Foies Gras déveinés prêts à être cuisinés.



D'autres préparations culinaires comportent du Foie Gras

Dans ce cas, la teneur en Foie Gras peut varier, mais ces préparations n'ont pas droit à l'appellation Foie Gras dans leurs dénominations commerciales. Elles ne doivent utiliser que la dénomination Foie d'oie ou Foie de canard sur l'étiquette (à l'exclusion de la mention « Foie Gras »).

Le parfait de foie d'oie ou de canard : 75 % minimum de Foie Gras.

Les médaillons, pâtés, mousses, galantines de foie d'oie ou de canard : 50 % minimum de Foie Gras.

Les préparations « au Foie Gras », telles que les pâtés au foie d'oie ou de canard, doivent contenir au minimum 20 % de Foie Gras.

Le Foie Gras Truffé : la dénomination « Foie Gras Truffé » garantit un taux de truffe (*tuber melanosporum* exclusivement) d'au moins 3 %. Entre 1 % et 3 %, le taux est indiqué dans l'appellation.

Les grandes maisons de Foie Gras proposent plusieurs aides culinaires à destination des chefs et des professionnels de la restauration : **ganache de Foie Gras, pépites**, etc.

Les appellations officielles de Foies Gras crus

Le Foie Gras cru se distingue du Foie Gras prêt à consommer. Afin de faciliter l'achat des Foies Gras crus d'oie et de canard, réfrigérés ou surgelés, l'interprofession du CIFOG (Comité Interprofessionnel des Palmipèdes à Foie Gras) a élaboré une classification des niveaux de qualité. Les Foies Gras crus désignent les lobes qui vont être cuisinés ou mis en conserve par les particuliers ou les restaurateurs et se déclinent en plusieurs catégories :

Foie Gras cru « Extra gastronomie » : Foie Gras cru réfrigéré ou surgelé. Pour la restauration hors foyer, les Foies Gras crus de cette catégorie sont préférés pour la cuisson haute température (stérilisation) en bocal ou boîte métallique. Pour la vente destinée au consommateur final, seule la dénomination « extra », est utilisée.

- Présenté entier (2 lobes).
- Une couleur homogène, sans hématomes ou autre coloration, exempt de marque de fiel.
- Une texture souple ou ferme lui permettant de résister à de plus forts barèmes de cuisson.
- Un poids compris entre au moins 350 et au plus 500 grammes, avec une tolérance de 50 grammes.

Foie Gras cru « Extra restauration » pour la cuisson basse température (pasteurisation), terrines, torchons ou tranches d'escalopes. Les Foies Gras « Extra Restauration » répondent aux mêmes exigences que les Foies Gras « Extra gastronomie », le poids en revanche doit être compris entre au moins 500 et au plus 650 grammes, avec une tolérance de 50 grammes.

Foie Gras cru « Premier choix » idéal pour trancher des escalopes ou éventuellement réaliser des terrines. Ils peuvent présenter quelques pigmentations, tâches ou hématomes et ont un poids compris entre au moins 350 et au plus 750 grammes, avec une tolérance de 50 grammes.

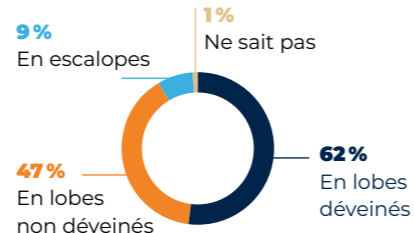
Foie Gras cru « Second choix » : les Foies Gras crus de cette catégorie sont préférés pour les sauces, émulsions, blocs, préparation à base de Foie Gras.

Les chefs restaurateurs utilisent majoritairement du Foie Gras cru de canard, frais ou surgelé :

86%* par rapport aux Foies Gras prêts à consommer, mi-cuits ou transformés (14 %*)

*source enquête CHD expert 2019

Les types de Foie Gras crus achetés en restauration en France



Les escalopes de Foie Gras

Les escalopes de Foie Gras sont classées en fonction de leur poids, et chacune des trois tailles principales (environ 30 grammes, 50 grammes et 70 grammes) a des usages spécifiques en cuisine. Voici un aperçu des trois types d'escalopes de Foie Gras et leurs usages différenciés :

1. Escalopes de Foie Gras de 30 grammes environ :

Caractéristiques : ces escalopes sont relativement petites, idéales pour des portions délicates et raffinées.

Usages : elles sont parfaites pour des entrées légères, des amuse-bouche, ou des tapas. Elles peuvent être servies sur des toasts ou accompagnées d'une petite garniture, comme des fruits caramélisés ou une compote de figues, pour un début de repas élégant.

2. Escalopes de Foie Gras de 50 grammes environ :

Caractéristiques : taille moyenne, la plus courante dans la restauration pour des plats équilibrés.

Usages : ces escalopes sont bien adaptées pour un plat principal ou une entrée plus généreuse. Elles offrent une portion plus substantielle tout en restant suffisamment légères pour accompagner d'autres mets. Elles peuvent être poêlées et servies avec des sauces sucrées-salées ou accompagnées de légumes, de purées ou de champignons.

3. Escalopes de Foie Gras de 70 grammes environ :

Caractéristiques : ces escalopes sont les plus grandes, offrant une portion généreuse.

Usages : parfaites pour un plat principal en tant que vedette de l'assiette. Ces escalopes peuvent être poêlées et servies avec des accompagnements plus robustes, comme des viandes (canard ou bœuf) ou des plats en sauce. Leur grande taille permet de les préparer pour des recettes élaborées, telles que le Tournedos Rossini, où une tranche de Foie Gras poêlée est déposée sur un steak.

Les principales appellations officielles de Foies Gras prêts à consommer



Foie Gras Entier

Préparation composée d'un ou plusieurs lobes de Foies Gras et d'un assaisonnement. Les assaisonnements autorisés sont : le sel, le sucre, les épices et plantes aromatiques, les eaux-de-vie, les vins de liqueur et les vins. Le Foie Gras Entier présente une coloration uniforme.



Foie Gras

Il s'agit d'un assemblage de Foies Gras entiers complétés d'un assaisonnement. Celui-ci présente un aspect marbré esthétique, très recherché au tranchage.



Bloc de Foie Gras

Préparation technologique uniforme (émulsion) avec un aspect final homogène pour valoriser les différents Foies Gras.



Bloc de Foie Gras avec morceaux

Préparation technologique uniforme (émulsion) dans laquelle on rajoute des morceaux de Foie Gras entier pour obtenir un aspect final marbré.

Foie Gras de canard ou Foie Gras d'oie ?

Une battle sans prise de bec !

Moins connu et tout aussi savoureux, le Foie Gras d'oie occupe une place privilégiée auprès des connaisseurs.

Ce produit d'exception représente 2 % de la production française de Foie Gras. Certains chefs étoilés notent que le Foie Gras de canard se tient parfaitement dans les préparations chaudes alors que le Foie Gras d'oie est plus adapté aux préparations froides. Légèrement plus gros visuellement, le Foie Gras d'oie révèle un goût plus subtil que le Foie Gras de canard.



	Rareté	Part de la production française	Goût	Couleur (une fois cuit)	Taille	Cuisson
Foie Gras d'oie*	★★★	2 %	Doux et subtil	Grisé		Ne fond presque pas
Foie Gras de canard	★★	98 %	Rustique, soutenu et affirmé	Beige à orangé		Fond plus facilement (car plus gras)

*Tableau : Étude Circana



Quel Foie Gras choisir ?

Pour chaque recette, le bon produit !

Selon la préparation envisagée, on ne choisit pas le même type de Foie Gras. Le choix de cuisson du Foie Gras détermine sa texture, son temps et sa température de conservation.

Foie Gras cru, surgelé, à préparer vous-même ou en terrine maison, pour cuisiner le Foie Gras, plusieurs possibilités s'offrent à vous !

Et en cuisine ?

FOIE GRAS CRU

Foie Gras frais cru

Caractéristiques : le Foie Gras cru est non transformé. Il se distingue par sa fraîcheur et sa qualité.

Conditionnement : généralement vendu sous vide, en lobes entiers ou en escalopes.

Conservation : au réfrigérateur à une température de 2°C à 4°C pendant 7 jours.

Le lobe cru est idéal pour être transformé en terrine, en conserve ou bien cuisiné tel quel tout simplement poêlé en escalopes.

Foie Gras cru surgelé

Caractéristiques : contrairement à la congélation qui est une méthode de refroidissement relativement lente, la surgélation est une méthode ultra-rapide et ne laisse pas le temps aux cellules de se dégrader pendant la descente en température du Foie Gras. Le vieillissement du Foie Gras est alors stoppé en quelques minutes seulement. Le Foie Gras est surgelé quelques instants après l'abattage, alors qu'il est encore chaud. Lors de sa désurgélation, vous aurez alors un Foie Gras de quelques heures de vie seulement, comparable à un Foie Gras frais du jour.

Conditionnement : le Foie Gras cru peut être surgelé sous vide, en lobes ou en escalopes.

Conservation : entre 6 à 10 mois.

Un lobe surgelé ne perd pas sa qualité et peut être cuisiné comme un Foie Gras frais cru. Les escalopes quant à elles sont particulièrement pratiques pour être poêlées alors qu'elles sont encore surgelées et servies en entrée et/ou plat principal.

FOIE GRAS PRÊT À CONSOMMER

Foie Gras mi-cuit

Mode de cuisson : pasteurisé à 65°C/75°C à cœur pendant 1h à 2h.

Caractéristiques : le mi-cuit préserve les arômes et la fraîcheur du produit.

Conditionnement : il se présente sous plusieurs formes : en barquette, sous-vide, en bocal, en terrine ou au torchon.

Conservation : 3 à 6 mois au frais en raison d'une cuisson à 65°C. Une fois le conditionnement ouvert : il se conserve 4 à 5 jours au réfrigérateur. Filmez le produit pour éviter toute oxydation.

Prêt à l'emploi pour être servi en apéritif, en entrée, en plat ou en velouté !

Foie Gras conserve

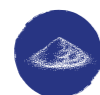
Mode de cuisson : stérilisé à 105°C pendant 1h à 2h dans un autoclave.

Caractéristiques : sa texture est plus ferme que celle du mi-cuit mais il s'affine avec le temps et gagne en onctuosité en 6 mois à 1 an.

Conditionnement : en bocal ou boîte métallique.

Conservation : cuit à plus haute température, il peut être conservé à température ambiante. Sa date limite d'utilisation optimale (DLUO) correspond à un temps de vieillissement optimal de 4 ans.

Il peut être servi en tranches d'environ un centimètre, directement dans l'assiette ou sur une belle tranche de pain.



Le saviez-vous ?
Le Foie Gras peut aussi se cuire au gros sel !

Le Foie Gras frais est alors assaisonné avec du Porto et du gros sel, puis roulé dans un linge fin et propre, ce qui va lui permettre de cuire au frais pendant 12h. Pour un Foie Gras encore plus savoureux, le placer 12h supplémentaires au réfrigérateur dans un film alimentaire. Il se conserve une semaine au réfrigérateur.

La segmentation du marché du Foie Gras

FOIE GRAS CRU

Traiteur / Boucherie volaille

Frais
Lobe entier
Lobe déveiné
Escalopes
Autres
découpes crues

Surgelé
Lobe entier
Lobe déveiné
Escalopes
Autres
découpes crues

FOIE GRAS PRÊT À CONSOMMER

Frais libre-service

Mi-cuit (issu d'une pasteurisation)
Barquette
Sous-vide
Terrine
Torchon
Bocal

Épicerie

Conserve (issu d'une stérilisation)
Bocal
Boîte métallique

Où se fournir en Foie Gras ?

Auprès des grandes maisons de Foie Gras de la filière qui assurent un conseil et un service de livraison à la demande.

Auprès des producteurs et des transformateurs à la ferme ou en saison sur de nombreux marchés. Parmi les plus connus : Périgueux, Sarlat-la-Canéda en Dordogne, Samatan, et Gimont dans le Gers...

Auprès des distributeurs et grossistes spécialisés.

1 RÉPONDRE AUX ATTENTES DE VOS CLIENTS

La majorité des Français (58 %) estiment que le Foie Gras devrait être présent tout au long de l'année à la carte des restaurants et 89 % à Noël.

(Source : CIFOG / CSA 2023)

2 VALORISER L'IMAGE DE VOTRE ÉTABLISSEMENT

Servir du Foie Gras valorise l'image de votre restaurant et répond aux attentes de vos clients en quête de moments exceptionnels. 75 % des restaurateurs estiment que les produits de canard (Foie Gras, Magret, Confit) renforcent leur carte et leur image.

(Source : CHD EXPERT-CIFOG 2019)

5 bonnes raisons de mettre le Foie Gras à la carte



3 AFFIRMER VOTRE TALENT

96 % des restaurateurs trouvent les recettes à base de canard facilement personnalisables. Foie Gras, Magret et Confit ouvrent la voie à d'innombrables créations culinaires. Ces produits, polyvalents et adaptés à tous les styles culinaires, permettent aux chefs de montrer leur créativité tout en évitant le gaspillage alimentaire.

5 CONTRIBUER AU MAINTIEN DU PATRIMOINE GASTRONOMIQUE FRANÇAIS

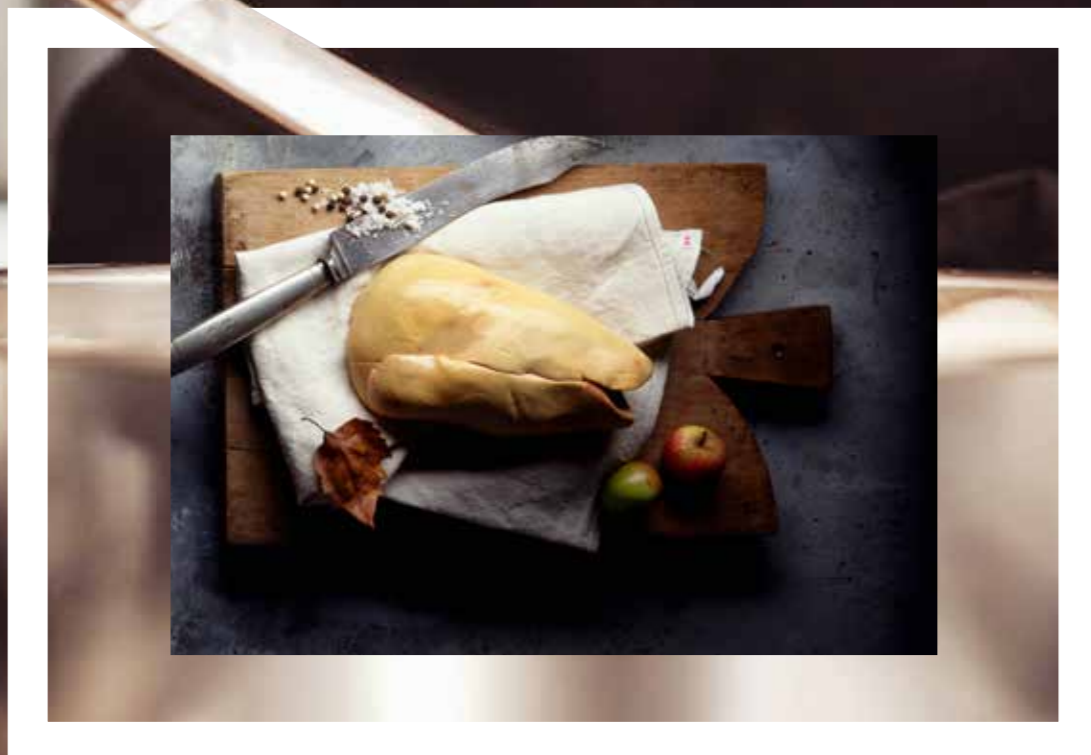
Le Foie Gras, le Magret et le Confit reflètent l'art de vivre à la française et offrent des gages de traçabilité avec les logos « Foie Gras, Magret et Confit de France », IGP « Canard à Foie Gras du Sud-Ouest ». Les proposer à vos clients, c'est valoriser le savoir-faire gastronomique français auprès des clients locaux et des touristes internationaux.

4 AUGMENTER LE TICKET MOYEN

Le Foie Gras, le Magret et le Confit sont des produits attractifs, qui augmentent le chiffre d'affaires et génèrent des marges additionnelles en répondant aux tendances actuelles. 93 % des restaurateurs disent que le Foie Gras est un incontournable en cuisine, et 91 % affirment que le Magret est toujours apprécié.

À table

Cuisiner le Foie Gras



Des qualités nutritionnelles reconnues	p. 29
Déveinage du Foie Gras pas-à-pas	p. 29
Terrine de Foie Gras pas-à-pas	p. 30
Bocal de Foie Gras pas-à-pas	p. 31
Foie Gras mi-cuit au torchon pas-à-pas	p. 32

Foie Gras poêlé pas-à-pas	p. 33
Place au dressage	p. 34
Conseils de dégustation	p. 35
Les astuces du Chef Pierre Chomet	p. 36
Les tips du Chef	p. 37
Les 6 recettes par Pierre Chomet	p. 38

Des qualités nutritionnelles reconnues

Le Foie Gras d'oie, comme celui du canard, est riche en acide oléique, un acide gras poly et mono-insaturé, plus proche de l'huile d'olive que d'une graisse animale comme le beurre ou le saindoux. Foie Gras et graisses de canard apportent ainsi à l'organisme une importante quantité de « bons gras » sans effet néfaste sur les coronaires. (Professeur Serge RENAUD – INSERM Toulouse et étude Monica - Le Régime Santé chez Odile Jacob - 1998)

Le Foie Gras est également riche en minéraux, notamment en fer, potassium et phosphore qui contribuent à diverses fonctions corporelles, notamment la formation du sang et le renforcement du système immunitaire. (Table de composition REGAL - 1995)

TENEUR POUR 100 G*			
Énergie STD (kcal)	448	Phosphore (mg)	190
Énergie STD (Kj)	1851	Potassium (mg)	170
Eau (g)	42	Calcium (mg)	10
Protéines (g)	10	Fer (mg)	6,4
Glucides disponibles (g)	3	Rétinol (µg)	950
Glucides dispon. (g mono)	3,3	Eau. µ-Carotène (µg)	n.d.
Sucres (g)	n.d.	Vitamine D (ug)	n.d.
Amidon (g)	n.d.	Vitamine E (mg)	0,35
Fibres (g)	0	Vitamine C (mg)	2
Lipides (g)	44	Thiamine (mg)	0,03
AG saturés (g)	12	Riboflavine (mg)	0,6
AG mono-insaturés (g)	25,2	Niacine (mg)	n.d.
AG poly-insaturés (g)	4,8	Acide pantothénique (mg)	n.d.
Cholestérol (mg)	380	Vitamine B6 (mg)	n.d.
Alcool (g)	0	Vitamine B12 (µg)	n.d.
Sodium (mg)	740	Folates (µg)	566
Magnésium (mg)	15	Proposition comestible	1

* Table de composition REGAL (Version 1995).

Déveinage du Foie Gras pas-à-pas



2.

1. Sortez votre Foie Gras du réfrigérateur au moins 30 minutes avant de le déveiner pour le remettre à température ambiante. Si votre Foie Gras est froid, vous aurez plus de mal à le déveiner et il sera cassant.

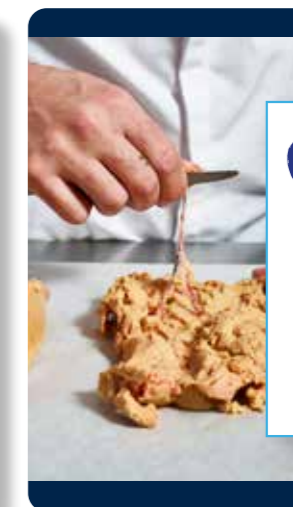
2. Quand votre Foie Gras est à température ambiante, séparez le grand lobe du petit lobe et posez-les à plat sur votre plan de travail.



4.

3. Commencez par déveiner le grand lobe. Les veines forment un Y au milieu du lobe. Avec un couteau ou vos doigts, repoussez le Foie Gras situé sur cette artère principale.

4. Retirez la première artère et tous les vaisseaux en plaçant le doigt dessous et en tirant vers vous.



5.

5. Répétez l'opération avec la seconde artère située un demi-centimètre sous la première. Une fois que les deux artères sont retirées, reformez votre Foie Gras et réservez.

6. Le déveinage du petit lobe est plus technique puisque les deux étages de veines sont entremêlés. Utilisez la même technique en dégageant les veines du Foie Gras sans trop l'effriter.



Le saviez-vous ?

On entend souvent à tort « dénerver » le Foie Gras mais il n'y a pas de nerfs dans le Foie Gras, ce ne sont que des veines : on déveine !

Vos deux lobes sont prêts à être assaisonnés avant cuisson.

Terrine de Foie Gras pas-à-pas

Une préparation facilement réalisable

🕒 20 min | 🍽️ repos : 24h | 🍴 variable en fonction du poids
100 g = 7 min | 🗓️ conservation : 7 jours



2.



3.



4.

Ingrédients

- 7 g de sel
- 1 g de poivre
- 2 cuillères à café d'alcool
- 500 g de Foie Gras



La terrine

**Pour démouler
au mieux votre Foie Gras,
chauffer les bords de votre
terrine avec un chalumeau.**

Sortez votre Foie Gras du réfrigérateur 1 heure avant de le préparer.

1. Déveinez votre Foie Gras et ouvrez-le en 2.

2. Préparez l'assaisonnement : pour un Foie Gras de 500 g, mélangez 7 g de sel avec 1 g de poivre moulu et parsemez ce mélange sur chaque face.

3. Placez le Foie Gras dans la terrine.

4. Préparez la marinade directement dans la terrine : aspergez le Foie Gras de 2 cuillères à café d'alcool de votre choix (Sauternes ou autre vin liquoreux, Porto rouge ou blanc, Armagnac, Floc de Gascogne, Cognac, Pineau,...). Tassez bien les deux lobes pour évacuer l'air. Filmez et laissez le Foie Gras s'imprégner de la marinade pendant 24h.

5. Sortez le Foie Gras du réfrigérateur et préchauffez le four à 110°C en position ventilée.

6. Dans un plat allant au four, préparez un bain-marie à 100°C et placez-y la terrine. L'eau chaude doit arriver à mi-hauteur.

7. Couvrez la terrine et enfournez. Comptez 7 minutes de cuisson pour 100 g de Foie Gras.

8. Sortez la terrine du four, laissez-la refroidir au réfrigérateur pendant 72h avant de déguster.



Bocal de Foie Gras pas-à-pas

Une stérilisation pour une conservation longue

🕒 20 min | 🍴 30 à 60 min | 🗓️ conservation : 3 ans

Ingrédients

- 7 g de sel
- 1 g de poivre
- 2 cuillères à café d'alcool

- La quantité de Foie Gras dépend de la taille de vos bocaux : pour un bocal de 500 ml, comptez 1 Foie Gras de 450 g

1. Déveinez votre Foie Gras.

2. Préparez l'assaisonnement et parsemez ce mélange sur chaque face du Foie Gras.

3. Redonnez au Foie Gras sa forme initiale en disposant le petit lobe sur le gros lobe.

4. Glissez le Foie Gras dans le bocal, sans le remplir entièrement (laissez 1-2 cm du bord). Tassez bien pour qu'il y ait le moins d'air possible dans le bocal et que le Foie Gras rende moins de graisse pendant la cuisson.

5. Préparez la marinade directement dans le bocal : aspergez le Foie Gras de 2 cuillères à café d'alcool de

votre choix (Sauternes ou autre vin liquoreux, Porto rouge ou blanc, Armagnac, Floc de Gascogne, Cognac, Pineau,...).

6. Fermez hermétiquement le bocal en nettoyant parfaitement le contour pour assurer une bonne stérilisation.

7. Placez le bocal dans une casserole, recouvrez d'eau froide, portez à ébullition et laissez cuire.

→ **30 minutes pour un bocal de 200 g**

→ **45 minutes pour un bocal de 350 g**

→ **60 minutes pour un bocal de 500 g**

8. Sortez le bocal de l'eau à l'aide d'une pince à bocaux ou d'un torchon. Laissez le bocal refroidir à température ambiante. Conservez-le jusqu'à 3 ans dans un endroit frais, sec et obscur. Placez-le au réfrigérateur un jour avant de le consommer.



La stérilisation

**Pour une bonne
conservation, stérilisez
parfaitement vos bocaux.**



5.



7.



8.



Foie Gras mi-cuit au torchon pas-à-pas

Pour obtenir de belles tranches à la découpe

 20 min | repos : 48h |  30 à 60 min | conservation : 7 jours

Ingrédients

- Court-bouillon
- 7 g de sel
- 1 g de poivre
- 2 cuillères à café d'alcool

Le Foie Gras cuit au torchon est une autre technique de préparation permettant au Foie Gras d'absorber toutes les saveurs du court-bouillon. Dans l'idéal, préparez votre Foie Gras 8 jours avant de le consommer pour que celui-ci s'imprègne bien de l'assaisonnement.



4.



6.



7.

1. Déveinez votre Foie Gras.
2. Assaisonnez-le sur chaque face, filmez le plat et laissez mariner au réfrigérateur de 2h à 24h selon la force que vous voulez donner à votre assaisonnement.
3. Préparez un court-bouillon à votre goût.
4. Posez votre Foie Gras sur deux torchons propres intercalés avec une feuille de papier sulfurisé, réagglomérez vos morceaux de lobes et roulez fermement les torchons pour former un boudin.

5. Ficelez les extrémités du boudin avec des ficelles.
6. Plongez le Foie Gras dans le bouillon frémissant. Portez à ébullition, stoppez aussitôt la cuisson. Couvrez et laissez refroidir à température ambiante.

7. Sortez le Foie Gras de l'eau, égouttez longuement et placez au réfrigérateur pendant 12h. Une fois solidifié, déroulez le Foie Gras du torchon et roulez-le dans un film alimentaire.
8. Laissez rassir 48h au réfrigérateur avant de servir. Vous pourrez le conserver 7 jours au réfrigérateur.



Foie Gras poêlé pas-à-pas

 5 min |  5 min

Ingrédients

- 2 escalopes de Foie Gras

1. Quadrillez vos escalopes de Foie Gras à l'aide de la pointe d'un couteau fin pour dessiner de légères incisions en croisillons sur la surface.
2. Déposez les escalopes dans une poêle bien chaude, sans matière grasse. Cette étape est essentielle pour saisir les escalopes rapidement, leur permettant de dorer à l'extérieur tout en restant moelleuses et fondantes à l'intérieur.
3. Colorez vos escalopes à votre convenance. Environ 30 secondes à 1 minute de chaque côté, selon leur épaisseur.



1.



2.



3.



Une cuisson homogène

Poêlez le Foie Gras sur les 4 faces (également sur les côtés) pour une cuisson homogène et caramélisation sur toutes les faces.



Les escalopes surgelées

Vous pouvez utiliser des escalopes surgelées à mettre directement dans la poêle, sans passer par l'étape décongélation. Le résultat n'en sera que meilleur.

Place au *dressage*

L'art de la découpe

- La découpe du Foie Gras doit être faite quelques minutes avant le service.
-
- Démoulez votre Foie Gras en plaçant la terrine quelques minutes dans l'eau chaude.
-
- Si vous ne possédez pas de fil à découper, utilisez une grande lame fine que vous passerez sous l'eau tiède entre chaque tranche.
-
- Coupez des tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.

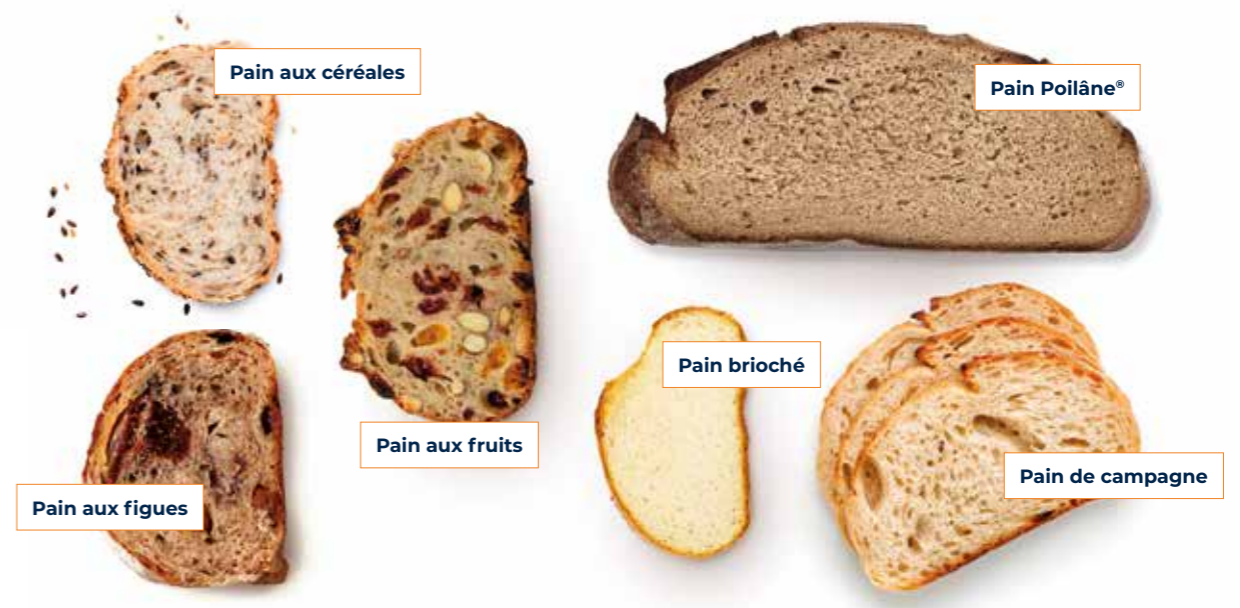
Sortez votre Foie Gras du réfrigérateur 1 h avant la dégustation pour lui laisser le temps de s'ouvrir.

Préférez une dégustation en début de repas quand les papilles sont encore bien équilibrées.

Comptez 50 à 70 grammes de Foie Gras par personne pour une entrée et 130 grammes en plat principal.

Conseils de *dégustation*

Le pain, l'allié qui sublime le Foie Gras



Chutney, confitures, fruits le sucré salé accompagne merveilleusement le Foie Gras

Figues, oignons, abricots, oranges, pommes, dattes, fruits confits, légumes verts... Vous avez l'embarras du choix pour apporter une touche d'originalité à votre Foie Gras. Une pincée de fleur de sel ou quelques baies de poivre concassées rehausseront les saveurs !



On trinque ?



Vin rouge
Pour révéler les saveurs du Foie Gras servi chaud.



Champagne
Idéal avec un Foie Gras entier de Canard ou d'Oie à l'apéritif.



Vins blancs
Un vin blanc moelleux ou liquoreux, le classique pour sublimer l'entrée. Le vin blanc sec, idéal pour apporter une note de fraîcheur.



Vins cuits et doux
Les vins cuits et les vins doux naturels pour accompagner les Foies Gras poêlés.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



Les astuces du Chef Pierre Chomet

Pour un Foie Gras au top, suivez les 10 commandements du Chef :

- 1. L'opportunité vous saisissez :**
pourquoi attendre les fêtes de fin d'année ?
Le Foie Gras peut se cuisiner toute l'année,
faites-vous plaisir !
- 2. Un Foie Gras de qualité vous choisissez :**
en suivant tout simplement les labels
de qualité vous pouvez en acheter
les yeux fermés.
- 3. Le produit vous respecterez :**
en déveinant méticuleusement avec
un couteau bien affûté, sans brutaliser
le Foie Gras.
- 4. Avec les assaisonnements vous jouerez :**
osez pimper votre Foie Gras avec
de nouveaux goûts.
- 5. Des alcools de qualité vous utiliserez :**
pour faire la différence, on n'hésite pas
à sortir les alcools fins.
- 6. Le temps de cuisson vous maîtriserez :**
adaptez selon le poids du Foie Gras,
le four et le type de cuisson.
- 7. La patience vous incarnerez :**
attendez que votre Foie Gras se repose
quelques jours au réfrigérateur avant de
le déguster, il n'en sera que meilleur !
- 8. RIEN vous ne gâcherez :**
conservez vos surplus de graisse de Foie
Gras pour cuisiner : pommes de terre
sautées, champignons, risotto... Un régal !
- 9. Les accompagnements vous sélectionnez :**
pains, chutneys, fruits... Trouvez votre accord
parfait (moi c'est la framboise !)
- 10. Des amis vous inviterez :**
soyez gourmands et réservez-vous
une belle tranche !

Les tips du Chef

Maîtrisez la cuisson de vos escalopes de Foie Gras



1. Quadrillez vos escalopes pour une cuisson uniforme et un visuel élégant. Cela permet non seulement d'obtenir une présentation raffinée, mais aussi de faciliter la diffusion de la chaleur pour une cuisson homogène.

2. Salez et poivrez avant la cuisson. Le sel et le poivre rehaussent les saveurs naturelles du Foie Gras.

3. Faites chauffer une poêle à feu vif sans ajouter de matière grasse. Le Foie Gras libère naturellement ses propres graisses pendant la cuisson.

4. Respectez un temps de cuisson court. Snackez les escalopes environ 30 secondes à 1 minute de chaque côté, selon leur épaisseur.

5. Colorez vos escalopes sur les 4 faces, sans oublier les côtés, pour une cuisson homogène et une caramélisation sur toutes les faces. L'objectif est d'obtenir une belle coloration dorée tout en conservant un cœur tendre.

6. Épongez l'excédent de graisse. Une fois les escalopes cuites, déposez-les sur du papier absorbant pour retirer l'excès de graisse et préserver leur finesse en bouche.

7. Finalisez avec une touche de Fleur de Sel après la cuisson.

Jouez avec les assaisonnements

Thym, 5 épices, baies, muscade, piment d'Espelette, vin doux ou alcool fort... Soyez créatifs pour parfumer votre Foie Gras et faites-vous plaisir !



Le bon dosage

Sel : comptez 14 g pour 1 kg de Foie Gras cru.

Poivre : 2 g pour 1 kg de Foie Gras cru.





1

Tartine de pain de maïs, Foie Gras, abricots et pistaches



60 min



30 min

4 pers.

Ingrédients

- 250 g de lobe de Foie Gras cru
- 4 tranches de pain de maïs
- 250 g d'abricots secs
- 2 abricots frais
- 1 citron vert
- 3 radis
- 80 g de pistaches
- 30 g de gingembre
- 20 g de sucre
- Roquette
- Basilic
- Romarin
- 1 càs de vinaigre de Xérès
- Fleur de sel
- Baies roses
- Sel
- Poivre

Réalisation

1. Tailler le Foie Gras en grosses tranches, assaisonner et venir le cuire à la poêle sans matière grasse.
2. Finir de cuire le Foie Gras au four à 180°C, puis venir le tailler en morceaux.
3. Réaliser un caramel à sec, déglacer avec le vinaigre de Xérès et le jus de citron vert. Laisser réduire.
4. Ajouter le gingembre taillé en fine brunoise puis cuire doucement en remuant régulièrement.

5. Ajouter les abricots taillés en 6 puis laisser compoter.
6. Ciseler le romarin, l'ajouter à la fin.
7. Trancher le pain de maïs, puis venir le faire toaster à la poêle au beurre demi-sel.
8. Tailler des copeaux de radis à la mandoline, des quartiers d'abricots, laver et trier la roquette et le basilic.

Dressage :

- Déposer sur la tranche de pain de maïs toastée, le chutney d'abricot romarin gingembre.
- Ajouter le Foie Gras en morceaux, puis venir poser joliment, les quartiers d'abricots, les copeaux de radis, la roquette et le basilic.
- Finir avec de la fleur de sel et des baies roses.



2

Foie Gras mi-cuit gaspacho d'amandes, framboises



45 min



10 min

2 pers.

Ingrédients

- 200 g de Foie Gras mi-cuit
- 200 g d'amandes crues sans peau
- 100 g d'amandes entières
- 250 g de framboises
- 75 g de pain de mie
- 2 g d'ail
- 1L d'eau
- 100 ml de lait d'amandes
- 100 ml d'huile d'olive
- 2 càs de vinaigre de Xérès
- Des feuilles d'oseille
- Fleur de souci jaune
- Fleur de sel
- Baies roses
- Tour du moulin
- Sel
- Poivre

Réalisation

1. Avec la moitié de l'eau, tremper le pain de mie taillé en tranches.
2. Faire bouillir l'autre moitié de l'eau et ajouter les amandes crues pour les ramollir.
3. Une fois que le mélange eau-amandes a refroidi, le verser dans un blender avec le lait d'amandes et les gousses d'ail.
4. Ajouter l'huile d'olive pour émulsionner puis ajouter la mie de pain, le vinaigre, le sel et le poivre.
5. Passer ensuite au chinois étamine et placer au frais.

6. Torrifier les amandes dans une poêle ou au four à 160°C.
7. Faire une compotée avec la moitié des framboises en les cuisant dans une casserole gentiment, puis ajouter des feuilles d'oseille ciselées.
8. Avec le reste des framboises, les couper en deux puis les réserver au réfrigérateur pour le dressage.
9. Tailler des cubes de Foie Gras mi-cuit, avec une lame de couteau chaude puis réserver au frais.

Dressage :

- Choisir une assiette creuse puis ajouter le gaspacho d'amandes, ajouter des morceaux de Foie Gras mi-cuit, puis déposer quelques morceaux d'amandes torréfiées.
- Faire des points de compote de framboises et ajouter les demi-framboises fraîches.
- Finir avec des feuilles de souci jaune et d'oseille.
- Assaisonner le tout avec de la fleur de sel, un tour du moulin et des baies roses.

Foie Gras poêlé et cabillaud, velouté de navet

3



60 min

50 min

4 pers.

Ingrédients

- 300 g de lobe de Foie Gras cru
- 600 g de cabillaud
- 10 g de saumure (eau, sel fin) pour 100 g de cabillaud
- 100 g de blanc de poireaux
- 500 g de navet
- 50 g de brunoise de navet
- 25 g de grué de cacao
- 10 g de sésame blanc et noir torréfié
- 400 g de crème liquide
- 250 g d'eau
- 5 g de Nori en poudre
- Salicorne
- 20 g d'huile d'olive
- 15 g de vinaigre balsamique
- 10 g d'huile de sésame
- Tabasco
- Sel
- Poivre

Réalisation

Cabillaud :

1. Réaliser une saumure (eau et sel) puis faire tremper le filet de cabillaud 15 minutes pour le saler.

2. Découper le cabillaud en 4 portions à peu près équivalentes, puis réserver au frais. À la minute, assaisonner avec sel et poivre puis snacker à l'huile d'olive et huile de sésame dans une poêle anti adhésive.

Velouté de navets :

1. Laver les poireaux puis tailler finement le blanc. Éplucher le navet puis le tailler en dés.

2. Faire suer, sans coloration le blanc de poireaux et les navets pendant 10 minutes puis ajouter la crème liquide et l'eau. Une fois cuit

(au bout de 35 minutes environ), passer au chinois puis mixer au blender (le velouté doit être bien lisse).

Foie Gras :

1. Découper le lobe en 4 morceaux d'environ 70 g.

2. Assaisonner les deux faces du Foie Gras, bien saler et bien poivrer puis les cuire dans une poêle anti adhésive très chaude sans matière grasse.

3. Faire colorer uniformément le Foie Gras puis finir de le cuire au four à 170°C pendant 2-3 minutes.

Condiment :

1. Tailler en petite brunoise le navet. Torréfier le sésame.

2. Mélanger dans un petit bol les navets en cube, le sésame

torréfié, le grué de cacao puis ajouter l'huile de sésame et le vinaigre balsamique.

3. Assaisonner avec de la fleur de sel et un tour de poivre du moulin.

Dressage :

• Disposer le velouté de navets en base de l'assiette. Poser délicatement le cabillaud puis le Foie Gras.

• Parsemer avec le condiment sur tout le velouté. Garder un peu de brunoise de navets pour poser sur le Foie Gras.

• Affiner le dressage avec quelques salicornes et julienne de nori.

Foie Gras poêlé, velouté de butternut, jambon Bellota et noisettes

4



60 min

48 min

4 pers.

Ingrédients

- 450 g de lobe de Foie Gras cru
- 100 g de jambon Bellota
- 160 g de butternut
- 250 ml de crème liquide
- 80 g d'échalotes
- 100 g graines de courges
- 80 g de noisettes
- 3 g d'ail
- 1L de fond de volaille
- 3 càc de sucre
- 1 càs d'huile d'olive
- Huile de noisette
- Vinaigre de Xérès
- Clous de girofle en poudre
- Persil
- Thym
- Fleur de sel
- Baies roses
- Sel fin
- Poivre en grains

Réalisation

1. Faire suer à l'huile d'olive la butternut et les échalotes, ajouter l'ail.

2. Ajouter le thym, mouiller au fond de volaille chaud et à la crème liquide.

3. Cuire à frémissement pendant 40 minutes.

4. Mixer et passer au chinois étamine.

5. Dans un grand saladier, mélanger 2 cuillères à soupe de sucre, le sel et le clou de girofle en poudre.

6. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu doux.

7. Ajouter les graines de courges et saupoudrer de 4 cuillères à soupe du mélange sucre, girofle.

8. Mélanger sans arrêt avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le sucre ait complètement fondu (environ 20-30 minutes).

9. Verser les graines dans le bol, bien mélanger pour bien enrober les graines du mélange.

10. Faire torréfier les noisettes au four, à 160°C.

11. Assaisonner le Foie Gras, puis le faire cuire dans une poêle bien chaude sans matière grasse.

12. Finir de cuire au four à 180°C.

13. Réaliser une vinaigrette classique (huile d'olive, huile de noisette, vinaigre de Xérès, sel, poivre) puis ajouter des

noisettes concassées et une brunoise de butternut sautée à l'huile d'olive vivement. Finir avec le persil haché.

14. Tailler en fine julienne le jambon Bellota.

Dressage :

• Déposer dans une assiette la crème de butternut, puis venir ajouter le Foie Gras poêlé.

• Ajouter des éclats de noisettes, puis la julienne de jambon Bellota.

• Finir avec la vinaigrette un peu partout dans l'assiette et des pluches de persil.

Foie Gras poêlé

Sauce carotte gingembre

5



40 min



50 min

4 pers.

Ingrédients

- 300 g de lobe de Foie Gras cru
- 500 g de carottes
- 50 g de gingembre
- 1 pamplemousse
- 1 orange
- 1 citron vert
- 1 citron jaune
- 1 botte de feuilles de coriandre
- 1 L de lait
- Fanes de carottes
- Huile d'olive
- Baies roses
- Sel
- Poivre

Réalisation

Sauce carotte gingembre :

1. Éplucher et tailler les carottes en morceaux, éplucher le gingembre et le tailler en fine brunoise.
2. Faire suer le gingembre et les carottes, assaisonner puis laisser cuire.
3. À mi-cuisson, ajouter le lait puis laisser cuire.
4. En fin de cuisson, au bout de 45 minutes environ, passer au chinois puis mixer la purée.

Foie Gras :

1. Tailler des morceaux de 70 g par personne.
 2. Assaisonner puis faire cuire le Foie Gras dans une poêle anti adhésive bien chaude sans matière grasse.
 3. Terminer la cuisson au four à 170°C pendant 2 à 3 minutes.
- Vierge d'agrumes :**
1. Peler à vif tous les agrumes.
 2. Lever les segments puis tailler des gros morceaux.

Dressage :

- Réaliser 3 petites quenelles de sauce carotte gingembre puis disposer les deux morceaux de Foie Gras entre celles-ci.
- Ajouter quelques cuillères de vierge d'agrumes dans l'assiette puis finir avec des feuilles de coriandre et fanes de carottes.
- Au moment de servir, mettre de la fleur de sel, un tour de moulin, et des baies roses sur le Foie Gras.

Tuiles de sarrasin aux copeaux de Foie Gras et salade estivale

6



60 min



45 min

4 pers.

Ingrédients

- 1 lobe de Foie Gras (entre 400 et 600 g)
- 2 galettes de sarrasin
- 200 g de betteraves crues ou cuites sous-vide
- 20 cerises fraîches
- 1 pomme verte (Granny Smith)
- Roquette
- Noix de pécan
- Beurre
- Huile d'olive
- Vinaigre de Xérès
- Sel
- Poivre

Réalisation

Foie Gras :

1. Déposer le lobe de Foie Gras pendant 1h au congélateur.
2. À l'aide d'un économe, réaliser des copeaux de Foie Gras puis les conserver au congélateur (juste quelques minutes pour éviter que les copeaux de Foie Gras ne s'oxydent).

Betterave :

1. Faire cuire les betteraves dans une eau vinaigrée et salée avec la peau puis, une fois fondantes (au bout de 45 minutes environ), les éplucher encore chaudes.
2. Tailler les betteraves en morceaux, puis les lustrer à l'huile d'olive et assaisonner.

3. Garder un peu d'eau de cuisson, puis faire réduire à glace, et ajouter du vinaigre de Xérès. Il est aussi possible d'utiliser des betteraves déjà cuites, vendues sous vide.

Toasts de galettes :

1. Faire revenir les galettes au beurre moussant pour les avoir bien croustillantes.
2. Tailler des triangles de galettes quand elles sont encore chaudes.
3. Équeuter les cerises, puis les dénoyauter, et les couper en morceaux.
4. Tailler les pommes en fines tranches.

Dressage :

- Disposer harmonieusement les betteraves, les cerises, les pommes dans l'assiette.
- Faire des traits de vinaigrette de betterave dans l'assiette.
- Superposer les toasts de galettes sur des morceaux de betterave ou de pomme.
- Disposer des petites feuilles de roquettes un peu partout puis finir par ajouter les copeaux de Foie Gras juste sortis du congélateur.
- Assaisonner avec de la fleur de sel, baies roses, lustrer d'huile d'olive et de vinaigrette betterave.
- Servir immédiatement.

LE PATRIMOINE GASTRONOMIQUE EUROPÉEN, ÇA SE PARTAGE !

Le FOIE GRAS



Pierre Chomet

Suivre

Pierre Chomet
@pierrechomet



Co-financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de REA. Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables.
Photos : ©Kevin Rauzy - David Lavron - Guillaume Czerw - Shutterstock - Gettyimages - CIFOG / Megalflowfood / Adocom-PP. GULFSTREAM COMMUNICATION - RC Nantes B 389 788 993

Pour des conseils sur une alimentation saine et équilibrée, veuillez consulter l'avis relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS :



sante.gouv.fr



manger.bouger.fr



www.rencontres-foiegras.fr

CIFOG
7 rue du Faubourg Poissonnière
75009 PARIS



Cofinancé par l'Union européenne

ENJOY IT'S FROM EUROPE

