

# Comment bien servir ces produits ?

## Le foie gras de canard mulard

Pour démouler une terrine, il suffit de passer une lame entière le long des parois intérieures de celle-ci et retourner le tout sur le plat à servir. Une lame tiède permettra de trancher le foie gras en belles portions.

## Comment servir un foie gras ?

Un mets aussi délicat et précieux exige tout un rite, presque un cérémonial. Il sera toujours servi en début de repas, frais mais non glacé, accompagné de tranches de pain de mie toastées. Si possible, en le servant, couper la tranche avec un couteau trempé dans de l'eau chaude, avant chaque découpage ou mieux, avec un fil en acier.

Pas de salade avec le foie gras.

La seule idée de gâcher le goût si subtil de ce mets par le vinaigre de l'assaisonnement, fait frémir un vrai gastronome. Un peu de confiture d'oignons est admise à la rigueur. Parfois, on sert le foie gras au milieu d'un repas, mais dans ce cas, les convives n'auront plus le même plaisir à le déguster, leur palais n'étant plus vierge.

## Les cuisses de canard confites

Après avoir été assaisonnées, elles sont cuites dans de la graisse de canard pendant deux heures, leur procurant une onctuosité incomparable. Elles seront servies chaudes, dorées sur peau à feu vif dans une poêle, avec ces cèpes ou autres champignons, des petits pois et des pommes sarladaises.

N.B. : La graisse de canard est une matière grasse de haute qualité diététique et de grande finesse pour la cuisine. Elle convient parfaitement pour rissoler et saisir les viandes.

## Le magret frais

Le magret frais est par définition le filet de canard mulard gavé. Le magret se présente avec la peau et la graisse sous-cutanée. C'est toute la saveur du mulard que l'on retrouve dans la texture de cette viande.

Il est conseillé de cuire le magret au naturel, soit à la poêle, soit au grill du four pendant une dizaine de minutes côté peau et trois minutes de l'autre côté. Une pincée de gros sel avant de servir et une rasade de poivre concassé développeront toutes les qualités du magret.

Si vous souhaitez une petite sauce, n'hésitez pas à le napper d'une gelée de vin réchauffée.

## **Cœurs et gésiers confits**

Cuits également plusieurs heures dans la graisse de canard, ces mets, moelleux à souhait, sont délicieux servis tièdes avec des petits croûtons frits et des cerneaux de noix sur une salade frisée croquante.

La graisse de canard récupérée par la préparation des confits peut servir de base à la préparation de tous les plats chauds. Elle occupe une place d'honneur dans la cuisine périgourdine.

## **Que boire avec les confits ?**

Savoureux et rustiques, les confits s'épanouissent en bouche avec des vins assez robustes tels que le Madiran, le Bergerac rouge, un Fronsac ou autres Côtes du Rhône, ...mais aussi avec certains vins produits chez nous en Wallonie : « Les Vins de Roisin », « Saveurs de fruits » et les Vins des Côtes de Huy « Clos Bois Marie » par exemple.

## **Magrets fumés tranchés**

Sur une salade de laitue croquante, verser une huile d'olive parfumée et y déposer ensuite les fines tranches de magrets.

Une tranche de pain de campagne accompagnera très bien cette entrée froide.

## **Rillettes de canard**

Les rillettes constituent incontestablement une garniture idéale pour les toasts à l'apéritif. Elles accompagneront également très bien la baguette et serviront de petit « en-cas » durant la journée ou lors d'un pique-nique.

## **Que boire avec un foie gras ?**

Toujours un très grand vin. Un vin liquoreux est gastronomiquement le mariage le plus parfait : Sauternes, Barsac, mais aussi un Coteaux du Layon ou un Vouvray moelleux mais aussi, et pourquoi pas, une vin de coing produit chez nous en Wallonie !

## **Le saviez-vous ?**

Le foie gras est réputé pour sa richesse en acides gras monoinsaturés, comparable à l'huile d'olive. Sa consommation est entre autre recommandée car il réduit le taux de mauvais cholestérol sanguin. Par ailleurs, il constitue un apport conséquent en vitamines du groupe B (B6, B9 et B12). Celles-ci permettent de diminuer le métabolisme de l'homocystéine (acide aminé soufré), qui, en excès, est toxique pour un grand nombre de cellules de l'organisme. Ces qualités nutritionnelles semblent expliquer en partie l'extrême longévité des habitants du Sud-ouest de la France, grands consommateurs de foie gras !