

## Foie gras végétal

Le foie gras est l'un des incontournables des fêtes de fin d'année dans beaucoup de pays. Mais doit-on encore manger du foie gras en sachant que des animaux souffrent ?

Et si cette année on se mettait au foie gras végétal !

Surprenez votre famille, vos amis et votre palais avec cette recette originale et végétale.



Bien évidemment, ce foie gras végétal n'aura jamais le goût du « vrai foie gras » mais son aspect s'en approche et surtout on pourra le déguster sans mauvaise arrière-pensée !

Il n'est pas nécessaire de vouloir retrouver le goût d'un vrai produit lorsque l'on fait le choix d'un « Ersatz »

Temps de préparation : 20 min

Ingrédients pour un pot de 250 gr.

- ✓ 1 bocal de 175 gr. de pois chiche cuits
- ✓ 1 échalote
- ✓ 80 gr. de lait de coco
- ✓ 40 gr. d'huile d'olive
- ✓ ¼ de cuil à café de cannelle en poudre
- ✓ ½ cuil à café de fleur de sel (sera plus fin que du sel fin traditionnel)
- ✓ 1 cuil à soupe d'huile d'olive pas trop parfumée ou d'huile de tournesol
- ✓ 2 cuil à soupe de vin blanc sec de votre choix
- ✓ 1 cuil à café de vieil Armagnac ou de cognac
- ✓ 20 grains de poivre baies roses concassées
- ✓ 1 grain de poivre noir pilé
- ✓ ½ cuil à café de poudre de cèpes ou autres champignons séchés car ils donneront un goût plus proche du vrai foie gras. Mais un mélange de champignons séchés fera également l'affaire
- ✓ 1/3 de cuil à café de paprika doux pour donner une jolie couleur rosée au foie gras végétal
- ✓ 1 pointe de couteau de curcuma en poudre mais pas plus sinon, le mélange sera trop jaune
- ✓ 2 gr. de poudre d'agar agar (il est important de délayer l'agar agar dans la masse entière et chauffée, sinon son effet épaississant sera inefficace)

## Pour la graisse du dessus

- ✓ 25 gr. d'huile de coco neutre de goût pour ne pas dénaturer la préparation (la marque Vitaquell la propose)
- ✓ 1 pincée de curcuma en poudre, mais pas plus, sinon la couleur sera trop jaune !

## Pour l'accompagner

- Confit de figes ou chutney de coings ou celui de votre choix
- Quelques grains de fleur de sel
- Poivre baies roses concassées
- Toast de pain blanc, noir, céréales, pain de seigle, crackers, Knäckebrot...

## Préparation

- Enlever la peau des pois chiches cuits en les frottant les uns contre les autres avec vos mains.
- Piler au mortier le grain de poivre et les baies roses ou bien les mettre dans un sac de congélation fermé et tapez dessus avec un rouleau à pâtisserie ou une bouteille en verre pour les concasser.
- Emincer l'échalote et la faire revenir 5 min sans coloration dans l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter ensuite le vin blanc pour déglacer puis éteindre le feu.
- Ajouter ensuite l'Armagnac.
- Dans un Mixer-blender verser les pois chiches cuits égouttés, l'échalote, le lait de coco, l'huile d'olive et réduire le tout en une purée bien homogène.
- Si votre mixer n'est pas assez grand, procédez en plusieurs fois si besoin, afin d'obtenir une purée bien fine sans grain.
- Ajouter l'assaisonnement et rectifier le goût et la couleur. Verser la préparation dans une casserole et ajouter les 2 gr. d'agar agar puis bien mélanger.
- Portez à ébullition 30 secondes, pas une de plus !!
- Suite à l'ajout de l'agar-agar et à la cuisson, le mélange va foncer légèrement, donc il est important de ne pas mettre trop de curcuma ni de paprika.
- Verser le foie gras végétal dans un pot en verre et bien lisser la surface.

## Pour la graisse au-dessus du foie

- Faire fondre l'huile de coco et ajouter le curcuma, très peu, juste une pincée suffira !

Verser l'huile tiède sur le foie gras végétal et mettez votre pot en verre au frais pour plusieurs heures afin qu'il durcisse et que les différents ingrédients se mélangent les uns aux autres et développent leurs arômes.



Il ne vous faudra pas plus d'ingrédients pour réaliser cette recette, qui fera sensation auprès de vos hôtes !

Bonne dégustation !