

Escalope de foie gras et mangue rôtie (pour 2 personnes)

Ingrédients

- 200 grammes de foie gras de canard cru
- une mangue mure
- le zeste d'un demi citron vert
- une cuillère à soupe de sucre roux nature
- 4 cl de vinaigre de curry et mangue
- une pincée cinq épices, de la fleur de sel, et enfin, du sel et du poivre du moulin.



Temps de préparation : 27 minutes

Commencez par préchauffer le four en position grill.

Ensuite, épluchez et taillez la mangue en tranche de 1 cm d'épaisseur, que vous disposez comme ceci, sur une feuille d'aluminium, sur la grille du four.

Ajoutez le zeste de citron vert et une pincée de 5 épices sur chaque tranche de mangue, puis assaisonner avec le sel et le poivre du moulin, et saupoudrez de sucre roux.

Enfourner maintenant sous le grill, pendant 5 mn environ, afin que les tranches de mangues caramélisent légèrement.

Pendant ce temps, coupez de belles tranches de foie gras crues de 1,5cm comme celles ci, et dans une poêle anti adhésive chaude, faites les revenir 2mn sur chaque face.

Réservez ensuite ces tranches au chaud, enlevez la graisse de la poêle et déglacez avec le vinaigre de mangue.

Il ne vous reste qu'à dresser le plat.

Placez donc, au centre d'une assiette de présentation, les tranches de mangue caramélisées.

Déposez dessus les escalopes de foie gras, puis nappez avec le déglçage de la poêle, de cette manière.

Enfin, ajoutez quelques grains de fleur de sel, et du poivre du moulin sur le foie gras.

Trucs Astuces : Ambiance : fin d'année : bougeoir, flutes à champagne, chandelier, des couleurs dorées.

Conseil : Recréer une ambiance de fin d'année en servant votre plat dans un décor de flûtes de champagne, de bougeoirs et de chandeliers.

Prix par personne :

Accord mets / vins : Vous pouvez accompagner ce met d'un Coteau de l'Aubance.