

Fan de Carotte



16 & 19 décembre 2014



Mardi 16 décembre 2014

Ste Alice

« Quand il pleut à la Saint Alice, c'est souvent comme une vache qui pisse »

Vendredi 19 décembre 2014

St Urbain / Ste Théa

« Décembre aux pieds blancs s'en vient, an de neige est an de bien »

Des nouvelles de la Cabro d'Or

Bonjour à tous !

Enfin du froid et du sec !

Les insectes devraient se mettre en veille.

La pluie a éprouvé les chèvres et le berger.

Nous espérons qu'elles n'auront pas trop souffert pendant cette période de gestation. Réponse dans un mois environ au moment des mises-bas.

Nous vous souhaitons à tous et toutes un bon bout d'an, de joyeuses fêtes avec vos familles.

Et à l'an que ven !

Luc et Magali Falcot

Cette semaine, les nominé(e)s pour le rôle de la **distribution** sont :

- ☛ Mardi 16 : **AUBERT – CHAUVET - DUPIRE - ANDRIOT** – Fruits : **GASTON**
- ☛ Vendredi 19 : **MARI – GIRAL - BATY - ROGIER** – Fruits : **ROGIER**

Rappel : merci d'arriver à 18 h 45

Le foie gras, c'est toute une histoire...

La **saison du foie gras** (frais) va de **Novembre à Mars**. Mais savons-nous **d'où vient le foie gras, quelle est son histoire** ? En France, les 2 régions productrices de foie gras que sont l'**Alsace** et le **Gers-Landes** se disputent souvent sa paternité. Pourtant, son origine est très, mais alors très ancienne.



Depuis l'Antiquité...

Elle remonte à **2500 ans avant J-C** ! A cette époque, ce sont les **Égyptiens** qui ont les premiers remarqué que les **anatidés** (c'est-à-dire l'espèce des oiseaux tels que les oies, cygnes, canards et autres) **se gavaient naturellement avant leur migration**. Il est vrai qu'un canard sauvage peut doubler son poids en stockant de la graisse dans son foie. Les Égyptiens reproduisirent le gavage pour pouvoir consommer de beaux gros oiseaux, **leur but n'étant pas de manger le foie**, mais bien d'obtenir une chair tendre, grasse et plus gouteuse. D'ailleurs, la graisse des oies ou canards était simplement utilisée pour la conservation des aliments, la cuisine ou l'éclairage ! Le foie gras à cette période n'était pas du tout exploité.

... puis l'Empire Romain

La pratique du gavage se répandit dans toute la région méditerranéenne et continua sous l'Empire romain. Il s'appelait en latin *Jecur ficatum*, littéralement « foie aux figes ». Le terme *ficatum* (figue) devint *figido* au 8^{ème} siècle puis *feie* au XII^e et finalement foie. Le gavage des oies se faisait en fait avec **des figes séchées**. Le foie produit commença à intéresser les Grecs et les Romains et devint un mets prisé, évoqué dans certains écrits d'Homère et d'Horace. Les Romains s'empressèrent de l'importer dans leurs nouvelles provinces, dont la **Gascogne**, appelée alors « Novempopulanie ». Peuplée d'un mélange de Celtes et d'Ibères, elle était la 9^{ème} province romaine, avec comme capitale **Elus** (l'actuelle Eauze, capitale de l'Armagnac cela dit en passant) située à égale distance entre Toulouse et Bordeaux.

... puis l'influence des Juifs

Après la chute de l'Empire romain, la tradition du foie gras se développa en **Europe centrale sous l'influence des Juifs**. Mais pourquoi les Juifs ? Parce que l'usage du beurre avec la viande et du saindoux leur était interdits, l'huile d'olive n'était pas facile à trouver en Europe centrale, donc les populations de confession juive utilisaient de la graisse d'oie pour cuisiner.

La technique de gavage s'implanta d'ailleurs partout où les Juifs s'installèrent : **l'Alsace, la Hongrie, la Bulgarie** notamment, régions productrices de foie gras de nos jours.

Vers la fin du 15^{ème} siècle, Christophe Colomb ramena d'Amérique une céréale inconnue alors : **le maïs**. Le gavage connut alors un nouvel essor avec le maïs à la place des figues. Dès le 16^{ème} siècle, les **juifs alsaciens** composèrent des recettes de foies gras avec une dizaine d'épices telles que la coriandre, la muscade, le clou de girofle etc. Tradition perpétuée aujourd'hui puisque les alsaciens ont l'habitude de manger le foie gras avec le pain d'épices par exemple.

Le foie gras atteint la **célébrité avec Louis XVI** grâce à une recette de pâté en croûte. Il inspire ensuite les grands écrivains tels **George SAND et Alexandre DUMAS**, et même les musiciens, tel **Rossini et son fameux tournedos**.

Belle histoire multiculturelle que celle de ce mets d'exception, que notre loi a classé dans le **patrimoine culturel et gastronomique de la France**. Comme tout un symbole.

Quelques recettes avec du foie gras...

Velouté de courge aux dés de foie gras

- courge (ou potiron, ou potimarron)
- crème liquide légère
- 1 oignon – 1 carotte – 1 pomme de terre
- sel, poivre, quatre-épices
- bouillon de légume déshydraté (ou 1 cube)
- foie gras mi-cuit



Faire cuire la courge coupée en cubes dans le bouillon, avec l'oignon, la carotte et la pomme de terre. Ajouter les épices. Mixer dans un blender en ajoutant de la crème liquide. Ajuster la quantité de bouillon selon l'épaisseur du velouté voulue. Verser le velouté dans une verrine ou un bol et disposer les dés de foie gras.

Ravioles de foie gras mi-cuit

- 100g de farine T55 ou T65
- 1 œuf
- foie gras mi-cuit (ci-dessus)

Il est aussi possible de s'approvisionner en pâte à ravioles que l'on peut trouver dans les magasins asiatiques (attention à bien choisir la pâte à la farine de blé, pas de riz).

Mélanger la farine et l'œuf dans un saladier. Bien malaxer (ajouter un peu d'eau si c'est trop sec) et former une boule. Laisser reposer la pâte à ravioles à température ambiante.



Étaler la pâte sur un plan de travail, former des cercles à l'emporte-pièce ou utiliser un moule à ravioles (à chaussons). Mettre une noix de foie gras dans chaque raviole et refermer. Faire cuire dans de l'eau bouillante pendant 3 minutes jusqu'à ce que les ravioles remontent à la surface. Servir avec le velouté de courge en tant que sauce.

Foie gras poêlé aux pommes

Ingrédients (pour 1 personne)

- 2 tranches de foie gras frais
- 1 pomme
- quelques gouttes de vinaigre de framboise ou de Xérès
- sel, poivre, noix muscade

Préparation de la recette

Trancher le foie frais de canard ou d'oie, en tranches d'un gros 1/2 cm.

Faire chauffer la poêle assez fort à sec. Y placer la ou les tranches de foie gras, laisser cuire 4 à 5 min.

Essuyer la poêle et retourner le foie. Cuire selon son goût.
Retirer saler, poivrer - arroser du vinaigre choisi.

Accompagnement : trancher les pommes, les faire revenir à la poêle dans un peu de beurre, saupoudrer d'un peu de noix muscade. Servir chaud.

Remarques : les tranches de foie peuvent être farinées pour plus de croustillant.
Boisson conseillée : jurançon, muscat de Beaume de Venise.



Valérie