

FOIE GRAS EN BALLOTINE (FORMAT STANDARD)

Cuisson sous vide basse température à l'Armagnac

Rendement : 1 Ballotine (5 à 6 parts)
Format : 500 g (Idéal pour 1 lobe)

PRÉCHAUFFAGE BAIN 60°C	TEMPÉRATURE CUISSON 58°C	TEMPS DE CUISSON 50 min	MATURATION AU FRAIS 2 à 6 jours
---------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------------

MATÉRIEL PRINCIPAL

- 1 Thermoplongeur ou bain régulé
- 1 Récipient ou bac profond pour la cuisson
- 1 Grand récipient d'eau glacée
- 1 Machine de mise sous vide
- Film alimentaire étirable de cuisson
- 1 Sac de mise sous vide (ex : 20x30 cm)

TABLEAU DES INGRÉDIENTS & PROPORTIONS

INGRÉDIENT	RATIO / KG DE FOIE NET	POUR 1 BALLOTINE (500 G)
Lobe de Foie Gras (poids net après éventuel déveinage)	1000 g	500 g (~1 lobe)
Sel fin	13 g	6,5 g
Poivre blanc moulu (intérieur)	2 g	1,0 g
Poivre noir concassé (pourtour)	1,5 g	0,75 g
Sucre blanc	2 g	1,0 g
Armagnac (VSOP / Hors d'âge)	20 ml	10 ml (~1 cuillère à soupe)

DÉROULEMENT TECHNIQUE

1. Préparation du Lobe

Si le foie est brut, le sortir du réfrigérateur 15 minutes avant pour l'assouplir légèrement, séparer les deux lobes et retirer délicatement les veines principales à l'aide du dos d'une cuillère ou d'un couteau d'office sans trop déchirer la chair. Si le foie est déjà acheté éveiné, sauter cette étape. L'ouvrir simplement à plat.

2. Assaisonnement & Marinade

Mélanger de façon homogène le sel, le sucre et le poivre blanc. Saupoudrer uniformément l'intérieur et l'extérieur du lobe avec ce mélange. Arroser avec l'Armagnac. Laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur pour fixer les arômes.

3. Application du Pourtour & Façonnage

Parsemer le poivre noir concassé directement sur le plan de travail (ou sur le film alimentaire). Disposer les morceaux de foie frais et fermes en les imbriquant pour former un cylindre régulier d'environ 6-7 cm de diamètre. Rouler le boudin sur le poivre noir pour habiller uniformément sa surface extérieure. Envelopper la ballotine de manière ultra-serrée dans 5 à 6 couches de film alimentaire de cuisson en faisant rouler le boudin sur lui-même et en nouant fermement les extrémités pour chasser l'air. Glisser le boudin filmé dans un sac de cuisson sous vide et sceller hermétiquement.

4. Cuisson Sous Vide

Préchauffer le bain d'eau à 60°C. Immerger la ballotine sous vide (la température de l'eau va descendre). Reprogrammer aussitôt la consigne du thermoplongeur à 58°C. Déclencher le minuteur pour 50 minutes dès que le bain s'est restabilisé à 58°C.

5. Choc Thermique

Dès la fin de la cuisson, sortir la ballotine et la plonger immédiatement dans un grand récipient rempli d'eau et de glace. Laisser refroidir au moins 2 heures au cœur de la glace. Ce choc thermique fige instantanément les graisses autour du foie frais et assure une tenue impeccable au bloc.

6. Conservation & Service

Stocker la ballotine scellée au réfrigérateur (entre 0°C et 3°C) pendant au moins 48 heures (et jusqu'à 6 jours maximum) pour laisser les arômes arriver à maturation. Le jour du service, sortir du réfrigérateur, retirer le sac et le film. Trancher immédiatement à froid avec une lyre ou un couteau fin préalablement trempé dans l'eau chaude. Laisser les tranches tempérer 10 à 15 minutes dans l'assiette avant dégustation.