



Informations Touristiques du Périgord Vert et du Périgord Blanc

Le Magazine du

# HAUT-PÉRIGORD

Création : Office de Tourisme\* d'Excideuil-Haut-Périgord



Haut Périgord



S.I.E.A.P. Excideuil

## Foie Gras et Foie Gras au Torchon



Causse et Rivières en Périgord  
Communauté de Communes

Quelques réflexions autour des foies gras, suivies de la recette imagée du foie gras au torchon de Claude Jacquot.



### Bureau d'accueil et d'informations touristiques

1 Place du Château — 24160 EXCIDEUIL

Tél. : (0) 952 689 556 Gratuit ou locale depuis fixe selon opérateur

Tél./Fax : (0)553 522 979

Site : <http://www.excideuil.hautperigord.com>

courriel : [tourisme@excideuil.fr](mailto:tourisme@excideuil.fr)



OFFICE DE  
TOURISME



Le pays de l'Homme

## MARCHÉS AU GRAS

Le marché qui a lieu tous les jeudis matins, est très important, vivant, convivial et pittoresque.

En hiver, sous la halle, les producteurs proposent dans leurs vitrines oies et canards gras, foie-gras d'oie et de canard, ...

Pendant les mois de Décembre, Janvier et Février pour les fêtes de fin d'année, quatre à cinq marchés aux gras sont *animés – diverses dégustations – et primés* et permettent au jury de décerner les prix aux meilleurs producteurs. (se renseigner pour les dates à l'Office de Tourisme ou à la mairie).



Un marché *spécial truffes* se déroule en général le premier jeudi de février.

Les trufficulteurs locaux, garantissent l'excellence des truffes qu'ils proposent grâce à *une charte de qualité* qu'ils remettent aux acheteurs.

## TRUFFE RECORD EN PÉRIGORD

Sur une balance du marché d'Excideuil, le 20/12/1999, André Lachaud a apporté une truffe qui affichait 1,147 Kg sur la balance. Au cours du jour, près de 457,35 € le kilo, ce champignon phénomène découvert dans une truffière près de Sorges valait bien son surnom de diamant noir. Mais elle ne sera pas vendue. Son propriétaire, un conserveur de Saint Romain, ayant décidé de la garder en souvenir. (Journal Sud-Ouest du vendredi 21/12/99)



***Marchés traditionnels*** tous les JEUDI.  
de 8 h 30 à 13 h. Large éventail de Commerçants non sédentaires.

***Lieu*** : Place de l'Église, Place Bugeaud, et sous la halle, Rue Jean-Jaurès, Rue du Champ de Foire, Place du Champ de Foire, Place du Docteur Achille-Moulinier (Monument au Morts), Promenade André-Maurois.

# Quelques réflexions autour des foies gras

Nous nous sommes entretenus avec Claude Jacquot, membre de la commission des marchés aux gras d'Excideuil, réputé pour ses connaissances sur les volailles, reconnu, – entre autres – pour la réussite de ses foies au torchon..

## *Les animaux et leur physiologie*

Les animaux destinés à la production de foies gras sont classés en trois catégories : L'Oie, le Canard de Barbarie ou d'Inde, et le Mulard.

Tous les trois possèdent cette particularité des oiseaux migrateurs de pouvoir stocker dans leur corps, ***y compris dans le foie***, les grandes quantités de graisse qui serviront de carburant pour le grand voyage de la migration.



La graisse est, en effet, deux fois plus énergétique que le sucre – neuf calories pour quatre et demi – source d'énergie normale du muscle sous forme de glucose. Le foie transforme les sucres provenant de la digestion des aliments en graisse et réalise l'opération inverse, le moment venu, pour alimenter les muscles en glucose. Cette particularité est donc utilisée pour la production du foie-gras.

## *Malade, le Foie ? Que nenni !*

Le foie gras n'est pas une maladie, et il faut largement méconnaître son fonctionnement pour tenir des propos aussi « diffamatoires » à son sujet. Un foie cirrhotique serait liégeux et immangeable. Il faut au contraire un foie en excellent état pour assimiler et transformer en graisse l'énergie fournie par douze à quinze kilos de maïs en moins de quinze jours. La réversibilité de l'opération a été maintes fois démontrée. Au centre d'expérimentation de l'oie de Coulaures on a vérifié, à plusieurs reprises, qu'une oie gavée, puis remise en liberté retrouvait très vite un foie normal.

Les gaveurs savent très bien que si l'on arrête le gavage un jour avant l'abattage le rendement du foie baisse.

## *Les palmipèdes et leurs foies*

L'oie donne un foie excellent et rendant peu de gras, s'il est de bonne qualité, mais son prix de revient est élevé et les producteurs se font rares.

Le canard de Barbarie – ou d'Inde – n'est pas de la même espèce que le canard domestique, et c'est pourquoi le croisement des deux donne un hybride le Mulard. Comme le croisement de la jument avec le baudet donne le mulet, et comme ce dernier, le Mulard est stérile. La chair du Barbarie est plus serrée que celle du Mulard et son goût est différent. Son foie, par contre, est de moins bonne qualité car il a davantage tendance à fondre beaucoup à la cuisson. Pour l'utiliser dans les meilleures conditions possibles il est nécessaire de le cuisiner dès son éviscération.

Le foie du Mulard est plus « solide » et perd peu de gras, surtout s'il est travaillé très frais. Cette notion de fraîcheur est très importante. Comme dans toute viande, la membrane des cellules perd de la résistance avec le temps. Ce qui est bon pour attendrir la viande boucherie est néfaste pour le foie gras, et le fait de le mettre sous vide n'y change rien !.

### *Cuisson, stérilisation, la différence*

Les mots sont différents, le résultat aussi, il est très important de connaître leur signification. La cuisson d'une viande, c'est la coagulation de ses protéines. Cette coagulation commence vers 55° C. Un foie gras qui a atteint une température, à cœur, de 60° C est cuit, mais pas stérilisé. La stérilisation – Appertisation, du nom de son inventeur, Nicolas Appert – qui consiste à détruire les microorganismes qui pourraient nuire à la conservation, nécessite des températures beaucoup plus élevées. Il faut atteindre 100° C et plus – voire 120°C – pour certains germes. Ces températures sont obtenues par les professionnels dans des autoclaves.

Numéro 3 - Le Magazine du Haut-Périgord - Spécial "Le Foie Gras"

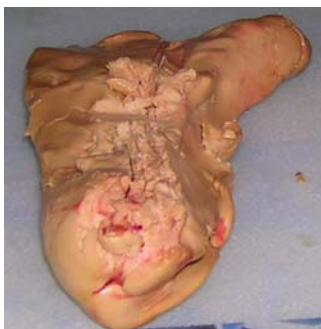
Office de Tourisme – Présidente: Y. Défossez – Directeur de la Publication : J. J. Joudinaud

Création, Édition et Impression : Office de Tourisme d'Excideuil Haut-Périgord

ISSN : 1964-9541      Dépôt Légal Août 2008 /01-2008 - Siret : 322 564 865 000 10

Crédit photo : J.J. Joudinaud - Diagram Éditions – M. Pitout / S.O. – Texte : Claude Jacquot

## La recette du Foie Gras au torchon de Claude Jacquot



Se procurer un, ou plusieurs, beau(x) foie(s) de canard Mulard de 450 à 500 grammes. Un foie d'oie de 700 à 800 grammes convient également. Inutile faire tremper le foie dans l'eau.

Il faut le dénervé soigneusement, y compris les veinules qui contiennent du sang. N'ayez pas peur de couper ou d'entailler, le foie se reconstituera à la cuisson – coagulation des protéines – (Voir page précédente *cuisson*)



Arroser le foie avec quelques traits d'un mélange de quelques cuillérées d'Armagnac ou de Cognac, et de Madère ou de Porto, selon son goût. Ces derniers apportent un peu de sucre qui contribue à la saveur du foie.

Saler à raison de 12 ou 13 grammes par kilo. Ne pas saler davantage, car si le foie devait perdre du gras, le sel se concentrerait dans le reste. Il est préférable, si nécessaire, au moment de servir, de mettre quelques grains de sel de Guérande sur chaque tranche. Poivrer avec 2 grammes de poivre gris, ou mieux encore, avec un mélange de poivre gris et blanc. Conserver au frais pendant plusieurs heures.



Préparer ensuite une bonne gelée au Madère,  $\frac{3}{4}$  de litre à 1 litre. Si les foies sont trop durs les laisser ramollir légèrement en surface.



Faire un rouleau en imbriquant les lobes l'un sur l'autre, les entourer d'une fine barde de lard (que l'on peut allonger au rouleau à pâtisserie). Cette barde permettra de mieux mouler le foie et l'isolera de la gelée.

Rouler le tout dans une toile fine, genre étamine, dont on lie chaque bout en poussant un peu.



Ficeler ensuite le tout très serré pour que le foie garde sa forme une fois cuit. Faire une petite fente, avec un cutter, au milieu de la longueur du rouleau pour pouvoir y introduire un thermomètre.

Placer le rouleau dans un moule à cake, ***pas en aluminium !***, remplir le moule de gelée puis placer un morceau de carrelage sur le foie (pour le poids uniquement...).

Mettre le tout dans un plat creux avec de l'eau tiède pour faire un bain marie sur la plaque, gaz ou électrique. un thermomètre dans la gelée et surveiller la température pour qu'elle ne dépasse pas 75° C. Éventuellement, si cette température atteignait 80 C pendant quelques instants, cela n'aurait pas de conséquence sur le produit fini.





Glisser un thermomètre dans la gelée et surveiller la température pour qu'elle ne dépasse pas 75° C. Éventuellement, si cette température atteignait 80° C pendant quelques instants, cela n'aurait pas de conséquence sur le produit fini.

***60° C à cœur, seulement***

Durée de la cuisson :  $\frac{3}{4}$  d'heure à une heure, selon la taille du foie. Si le rouleau est trop gros parce qu'il est composé de trois ou quatre lobes, il dépasse le niveau de la gelée. Dans ce cas, on place la fente prévue pour le thermomètre dessous. Au bout de  $\frac{1}{2}$  heure de cuisson on retourne le rouleau pour avoir la fente sur le dessus. Toute la masse du foie sera ainsi cuite. Au bout de  $\frac{3}{4}$  d'heure plonger le thermomètre au milieu du foie par la fente préparée à cet effet. Le foie est cuit lorsque la température à cœur atteint 60°C. Sortir le moule du bain marie et laisser refroidir, puis le placer au réfrigérateur. Sous la graisse il se conservera aisément trois semaines.



### ***La finition***



Pour servir, enlever la graisse et la gelée. Réserver la gelée qui servira ensuite pour la décoration du plat. Déficeler le rouleau un peu avant de servir, puis couper les tranches avec un couteau que l'on trempe à chaque fois dans de l'eau chaude. On peut également utiliser un fil. Décorer avec la gelée coupée en dés et quelques feuilles de salade. Attention ! ne couper qu'au dernier moment car le foie noircit rapidement à l'air. Si la barde est adhérente, ne pas chercher à la retirer. La laisser autour des tranches pour une meilleure présentation.

Si on désire truffier le foie, il faut prendre une truffe déjà cuite ou stérilisée. Une truffe fraîche ne serait pas suffisamment cuite à l'intérieur du foie et dénaturerait les deux produits.

*Et maintenant, Bon appétit...*

