

Foie gras poêlé, mangues caramélisées au vieux Rhum de Martinique, Pop-corn |

Recette pour 4 personnes

Description

Grand classique revisité.

Ingrédients

Pour le foie gras

- 2 Unité(s) Escalope de foie gras
- Sel et poivre

Pour les mangues caramélisées

- 2 Unité(s) Mangue fraîche
- 40 Ml Vieux rhum de la martinique
- 80 Gr Sucre
- 20 Gr Beurre
- Sel et poivre

Pour le pop-corn

- 30 Gr Maïs sec à pop-corn
- 5 Ml Cannelle moulue
- Sel et poivre

Garniture

- 4 Pincée(s) Pousses de Coriandre
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Pour la mangue

Épluchez et taillez la mangue en grosse brunoise.

Dans une poêle chaude, faites mousser une noix de beurre et faites-y revenir la mangue. Ajoutez le sucre et laissez caraméliser, puis déglacez au Vieux Rhum. Flambez et réservez.

Pour le foie gras

Coupez chaque escalope en deux, salez et poivrez de chaque côté.

Dans une poêle chaude, faites colorer les escalopes de chaque côté.

Finissez la cuisson au four à 400°F pendant 4 à 5 minutes.

Pour le pop-corn

Dans une poêle départ à froid et sans matière grasse, faites chauffer votre maïs à popcorn jusqu'à ce qu'il éclate. Couvrez bien votre poêle au risque d'avoir un feu d'artifice de popcorn dans votre cuisine!

Saupoudrez ensuite votre popcorn de cannelle et de sel.

Bon appétit!