



Offrez du
FOIE GRAS
ON S'EN SOUVIENDRA !



LE FOIE GRAS : METS FESTIF PRÉFÉRÉ DES FRANÇAIS !

Très important pour l'économie française, ce mets d'exception représente 30 000 emplois directs et près de 100 000 indirects. 5 grandes régions françaises sont particulièrement concernées par la production du Foie Gras : Aquitaine, Midi Pyrénées, Bretagne, Pays de la Loire, Alsace...

LE FOIE GRAS VEDETTE DE TOUTES NOS FÊTES !

Vedette des tables de fêtes, le Foie Gras se déguste sous de multiples formes grâce à la diversité des recettes imaginées par les professionnels.

LA BONNE IDÉE : LE FOIE GRAS PRÊT À CONSOMMER

Le Foie Gras prêt à consommer nous est offert sous différentes présentations, que nous n'avons plus qu'à trancher et à présenter avec tous les accompagnements de notre imagination et ceux suggérés sur leblogdufoiegras.com par exemple...

LES PROFESSIONNELS DU FOIE GRAS, MAGRET, CONFIT, UN TOURBILLON D'IDÉES

Pour renouer avec l'authenticité en toute simplicité, les Professionnels nous proposent également de nombreuses créations inspirées de recettes d'antan : en bocaux de verre traditionnels ou au torchon, avec des recettes qui réintroduisent aussi des ingrédients classiques comme la truffe, les figues, les fruits secs, les champignons noirs...



LE FOIE GRAS : PLUS DE 4500 ANS D'HISTOIRE GOURMANDE

En des temps immémoriaux, lorsque les hommes commencèrent à se sédentariser, abandonnant peu à peu leurs activités de cueillette et de chasse, ils entreprirent la domestication, puis l'élevage d'animaux pour se nourrir.

Les palmipèdes : oies, canards, etc... sont élevés depuis la haute antiquité ; les auteurs anciens et les artistes célèbrent dans leurs œuvres cette relation homme-animal comme, par exemple, les bas-reliefs égyptiens découverts dans la nécropole de Saqqarah qui montrent un valet nourrissant une oie avec des figues.

Reproduisant donc une tendance naturelle qu'ont certains animaux, les palmipèdes en particulier, à se suralimenter afin de supporter l'hiver ou pour pouvoir accomplir de longs trajets migratoires, de très lointains ancêtres ont découvert le Foie Gras.

LA FRANCE : LE PAYS DU FOIE GRAS

Au fil des siècles, ce mets d'exception a traversé les frontières, la France de la gastronomie devenant le Pays du Foie Gras. L'Hexagone produit aujourd'hui 80% du Foie Gras dégusté dans le monde.

LE FOIE GRAS : UNE RECONNAISSANCE OFFICIELLE

En 2006, le Foie Gras a été officiellement reconnu « Patrimoine Culturel et Gastronomique Français Protégé » par le Parlement Français.



ET DE NOS JOURS, COMMENT BIEN CHOISIR SON **FOIE GRAS ?**

CONNAITRE SES 3 APPELLATIONS RÉGLEMENTÉES

1/ FOIE GRAS ENTIER

« Les préparations composées d'un Foie Gras entier, ou d'un ou plusieurs lobes de Foie Gras et d'un assaisonnement ». Il s'agit du Foie Gras complet d'une oie ou d'un canard. Tranché, il présente une coloration uniforme ivoire beige/rosé.

2/ FOIE GRAS

« Préparations composées de morceaux de lobes de Foie Gras agglomérés et d'un assaisonnement ». Il s'agit de morceaux de lobes de Foie Gras assemblés, pouvant provenir d'animaux différents (mais toujours des oies ou des canards). Il présente un aspect marbré esthétique, très recherché au tranchage.

3/ BLOC DE FOIE GRAS

« Les préparations composées de Foie Gras reconstitué et d'un assaisonnement ».



PHOTOS CIFOG / PH. ASSET / ADOCOM-RP

LE COIN DU GASTRONOME

Quelques règles simples pour la dégustation :

- Sortir le Foie Gras de son contenant (et/ou du réfrigérateur) environ 10 à 20 minutes pour un Foie Gras mi-cuit entre 20 à 30 minutes avant de le servir.
- Pour faciliter le démoulage, plonger très rapidement le contenant du Foie Gras dans de l'eau chaude.
- Passer le couteau sous l'eau chaude pour un tranchage parfait du Foie Gras.
- Préserver les papilles : à l'apéritif, par exemple, pas d'alcool fort, d'olives ou de cacahuètes. Le vin prévu, pour accompagner le Foie Gras en entrée, est le bienvenu pour ce moment-là.
- Ne pas tartiner le Foie Gras. Le déposer sur un morceau de pain ou le « cueillir » tout simplement à la fourchette...

LE FOIE GRAS : 3 APPELLATIONS RÉGLEMENTÉES

La dénomination Foie Gras est réservée aux produits contenant uniquement du Foie Gras.

Un décret officiel

(n°93-999 du 9 août 1993)
définit clairement les trois
Appellations.

LES 6 GENTILS COMMANDEMENTS POUR UN METS D'EXCEPTION

Avec les personnalités qui le composent « Le Cercle des Amoureux du Foie Gras » a élaboré des suggestions de consommation en toute convivialité.

«Selon tes goûts et traditions avec le pain de ton choix, mais toujours toasté, le Foie Gras dégusteras».

«Selon qu'il est servi chaud ou froid, en début ou en milieu de repas, avec le Foie Gras, de grands vins blancs mais aussi de grands vins rouges serviras».

«Avec le Foie Gras, l'accompagnement selon tes goûts choisiras, mais tous jours nature le Foie Gras préféreras».

«Avec le Foie Gras, aucun mets ou boisson acide ou amère ne serviras».

«Si fête il y a, Foie Gras dégusteras, sinon belle fête inventeras».

«Foie Gras de canard ou d'oie, pour ton plus grand plaisir les deux choisiras».

Et toujours se souvenir que: «Le Foie Gras c'est quand on veut, comme on veut, où on veut, avec qui on veut!».



MAIS COMMENT OBTIENT-ON UN BON **FOIE GRAS**?

Le bonheur est dans le pré !

L'ÉLEVAGE DES PALMIPÈDES : UNE ATTENTION QUOTIDIENNE

A partir du jour où les oisons et les canetons, uniquement issus de couvoirs agréés par le Ministère de l'Agriculture, sont accueillis sur une exploitation, jusqu'au moment où, devenus adultes ils reçoivent une alimentation adaptée, l'éleveur leur aura prodigué une attention de tous les instants. En effet, des soins, dans le respect des conditions sanitaires et prophylactiques rigoureuses, sont dispensés quotidiennement aux palmipèdes dont bien-être et confort constituent la préoccupation principale des éleveurs

LA PÉRIODE ESSENTIELLE DE L'ÉLEVAGE

Les jeunes animaux arrivent dès leur naissance chez des éleveurs où ils sont installés dans des bâtiments chauffés avec eau et aliment à volonté. Dès que leurs plumes protectrices ont poussé, ils ont accès à un parcours extérieur herbeux. Vers la 9^e semaine, ils reçoivent une alimentation progressive adaptée les préparant au gavage qui se situe à l'âge adulte vers le 3^e mois, ceci dans un environnement extérieur avec de l'eau à disposition. Dans un élevage, la profession recommande la présence d'un nombre d'animaux compatible avec les soins que peut leur prodiguer convenablement un éleveur.

NUTRITION ET FOIE GRAS, UNE BONNE ENTENTE CORDIALE

Les découvertes récentes des chercheurs ont mis en lumière les qualités des lipides poly et mono-insaturés du Foie Gras, que l'on sait bénéfiques pour la santé. Le Foie Gras est riche en acides gras mono ou poly-insaturés : 30 g pour 100 g, et 12 g seulement d'acides gras saturés.

UNE ACTIVITÉ ÉCONOMIQUE ESSENTIELLE POUR CERTAINES RÉGIONS RURALES

La filière des palmipèdes gras fait vivre 30 000 familles et procure environ 100 000 emplois indirects en France. Cette activité a contribué à freiner l'exode rural dans ces régions. Ces familles participent de façon importante et dans l'esprit de la tradition du terroir à l'essor du tourisme vert et gastronomique dans notre pays : accueil à la ferme, Marchés au Gras, spécialités gastronomiques régionales, dégustation de vins, tourisme à la ferme portes ouvertes, cours de cuisine...

SEULES DES ESPÈCES D'OIES ET DE CANARDS SPÉCIALEMENT SÉLECTIONNÉES AU FIL DES ANS

Seules des espèces sélectionnées d'oies et de canards sont utilisées pour la production de Foie Gras. C'est d'abord l'oie qui a donné ses lettres de noblesse à ce mets exceptionnel. Mais dès le XX^e siècle, le canard de Barbarie a donné les preuves de son aptitude à offrir un excellent Foie Gras. Aujourd'hui, c'est le canard mulard, croisement d'un canard de Barbarie et d'une cane Pékin, qui assure la majorité de la production de Foie Gras.

L'ENGRAISSEMENT EST UN PHÉNOMÈNE RÉVERSIBLE

Après engraissement, lorsqu'un canard ou une oie est remis dans son pré, son foie retrouve son poids initial en quelques jours, sans modification de ses fonctions physiologiques. Cette réversibilité de l'engraissement* est identique à ce qui se produit naturellement quand un oiseau (canard, oie) a épuisé ses réserves de graisse après un long voyage migratoire.

* Étude sur la réversibilité - professeurs P.Bénard, Geneviève Bénard - T.Bengone, D.Prehn, J.Tanguy, R.Babilé, F.Grimm - ENVT - ENSAT - Université Ludwig-Maximilians, Munich

ICI ET LÀ... LA FÊTE DE LA SAINT MARTIN : UNE LONGUE TRADITION PAYSANNE

Depuis plusieurs siècles, cette fête marque la fin des récoltes et le début des rigueurs hivernales, elle est aussi le moment où l'on fait festin de belles volailles : poules dodues, oies et canards gras ...

ET LÀ-BAS, DANS DE TRÈS NOMBREUX PAYS D'EUROPE

La Saint Martin est largement fêtée dans de nombreux pays d'Europe et régions de France le 11 novembre. C'est alors l'occasion de partager de joyeux repas autour de « l'oie de la Saint Martin » et des tartines gourmandes de Foie Gras.

L'ÉTÉ DE LA SAINT MARTIN

Durant cette période que l'on appelle aussi l'Été de la Saint Martin, car touchée par les vents du sud-ouest, la France bénéficie souvent d'un redoux vers la mi-novembre. De nos jours, novembre marque l'arrivée des premiers Foies Gras sur les célèbres Marchés au Gras.



PHOTO CIFO6 / PH. ASSET / ADOCOM-RP

DANS L'ANNÉE LE **FOIE GRAS** EST L'INVITÉ D'HONNEUR DE TOUS NOS INSTANTS FESTIFS, MAIS EN AUTOMNE LA SAINT MARTIN ANNONCE QUE LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE NE SONT PAS LOIN !

LA SAINT MARTIN : DES RACINES TRÈS ANCIENNES

La Fête de Saint-Martin s'inscrit sous nos latitudes dans la continuité des fêtes et rites agraires fortement influencés par le rythme des saisons.

MARTIN, PROCHE DU MONDE PAYSAN

Martin, jeune soldat de 18 ans en ce début du IV^e siècle (chrétien mais pas encore saint) tranche sa cape pour en donner la moitié à un miséreux transi de froid, cet acte de compassion et beaucoup d'autres firent de Martin au fil des siècles qui suivirent le Saint le plus populaire en Europe et en de nombreux pays. Infatigable il aura été très proche toute sa vie du monde des campagnes.

Dans l'iconographie et la statuaire, une oie est souvent représentée aux pieds de Martin, ceci viendrait d'une mésaventure qui lui serait arrivée : *des oies lui auraient joué un mauvais tour, mais c'est une autre histoire...*

LA SAINT MARTIN : LES PREMIERS FOIES GRAS

La ponte des oies démarrant naturellement au printemps, les jeunes oisons étaient élevés au cours de l'été pour ensuite être engraisés dès la première récolte de maïs. Les premiers Foies Gras de la saison arrivaient alors sur les marchés de gré à gré dès la Saint Martin. En différentes régions, cette période était aussi celle du paiement des fermages ou métayages, où les propriétaires recevaient « des oies grasses de la Saint Martin ».



Découvrons ensemble **4 RECETTES** **DE FOIE GRAS** aux Saveurs du Monde

La France, Pays d'un certain art de vivre, de la création portée par des marques célèbres connues dans le monde entier, d'un patrimoine artistique unique et, d'une gastronomie qui attire les chefs cuisiniers étrangers formés pour la plupart dans nos écoles et grandes cuisines, est aussi le berceau d'un mets d'exception : **le Foie Gras !**

Combien de touristes repartent chez eux avec du Foie Gras offert par des amis français ou qu'ils ont acheté lors de leurs escapades en France ? Et, c'est ainsi que vit au-delà des mers, notre devise :

« Offrez du Foie Gras, on s'en souviendra ! »

C'est ainsi que le Foie Gras, « Mets d'Exception pour Moments Exceptionnels » est désormais l'invité d'honneur des repas officiels ou privés de... Singapour à New York, de Taiwan à Berlin, du Cap à Tahiti... de Saint Petersburg à Dubaï... au cours desquels des chefs locaux proposent leur Foie Gras soit poêlé soit prêt-à-consommer, avec les légumes, les fruits et les épices de leurs Pays.

Les recettes suggérées dans le présent livret s'inspirent des produits emblématiques de ces régions lointaines mais que nous pouvons très facilement réaliser pour tous nos repas de fêtes.



PHOTO CIFOG / PH. ASSET / ADOCOM-RP

« *Le Foie Gras aux Saveurs d'Asie* »

« LE FOIE GRAS AUX PARFUMS D'ORIENT »

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

- 400 g de Bloc de Foie Gras¹
- 100 g de vermicelles de riz
- 4 galettes de riz
- 1 carotte / 1 poivron / 1 brocoli
- 1 petit oignon rouge /
un peu de salade mesclun / du basilic
- Quelques pois gourmands
- La sauce pour Nems
- 1 c. d'huile de sésame
- 3 c. d'huile de tournesol
- Le jus d'un citron vert
- Poivre concassé / Fleur de sel

PRÉPARATION

Faire cuire les vermicelles 4 min. dans de l'eau bouillante salée, égoutter et laisser refroidir.

Éplucher les légumes, les tailler finement et les faire cuire 2 min. pour qu'ils restent croquants.

Préparer les rouleaux de printemps :

Faire tremper les galettes de riz dans de l'eau froide. Déposer sur chacune une feuille de salade, des vermicelles, des légumes et quelques petits cubes de Foie Gras. Rabattre les bords vers l'intérieur et rouler les galettes sur elles-mêmes.

Préparer la salade :

Emulsionner les 2 huiles et le jus de citron vert, saler et poivrer. Mélanger les vermicelles et les légumes restants. Ajouter le basilic et la vinaigrette.

Placer sur chaque assiette 2 belles tranches de Foie Gras entourées de petits légumes, saler et poivrer au moulin.

¹ - Le Bloc de Foie Gras est l'une des 3 Appellations réglementées du Foie Gras.



PHOTO CIFO6 / PH. ASSET / ADOCOM-RP

« *Le Foie Gras aux Saveurs de l'Europe* »

LES TARTINES PAIN, AMOUR ET FOIE GRAS*

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

- 1 Foie Gras entier²
- 1 pain de campagne aux céréales
- 1 chutney de pomme du commerce
- 1 chutney de figue du commerce ou à réaliser soi-même
- 200g de fruits rouges : fraises, framboises, groseilles, et myrtilles, mûres...
- Poivre concassé
- Fleur de sel

*Inspiré du film de Pain Amour et Fantaisie de Luigi Comencini

PRÉPARATION

Couper de grandes tranches de pain et les toaster quelques minutes.

Les tartiner généreusement de chutney de pomme ou de figue.

Ajouter une ou 2 belles tranches de Foie Gras entier, poivrer et saler au moulin.

Servir aussitôt avec quelques fruits rouges en accompagnement.

Comment réaliser un chutney :

Éplucher et couper les fruits en petits morceaux puis les verser dans une casserole. Ajouter du vinaigre, du sucre. Saler, poivrer et laisser cuire 30 min. à feu très doux en remuant régulièrement. Laisser refroidir. Servir le chutney dans des petites coupelles.

2 - Le Foie Gras entier (lobe de Foie Gras) est l'une des 3 Appellations réglementées du Foie Gras.



PHOTO CIFOG / PH. ASSET / ADOCOM-RP

« *Le Foie Gras aux Saveurs des Amériques* »

LE FOIE GRAS POÊLÉ AUX FRUITS DU NOUVEAU MONDE*

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

- 1 Foie Gras cru³
- 4 pains burger
- 2 tomates vertes
- 8 mini-poivrons
- 4 feuilles de salade verte
- 4 c. d'oignons confits
- 2 c. d'huile d'olive
- Poivre concassé
- Fleur de sel

PRÉPARATION

Couper les poivrons et les tomates en rondelles.

Faire revenir les poivrons 5 min. dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Sortir le Foie Gras cru du réfrigérateur et le couper en tranches de 2 centimètres d'épaisseur.

Faire chauffer une seconde poêle à feu vif et saisir les tranches de Foie Gras 30 à 45 secondes par face.

Tartiner les pains-burger de confit d'oignons. Ajouter les rondelles de poivrons et de tomates vertes, la salade puis une ou 2 tranches de Foie Gras poêlé. Saler et poivrer au moulin.

Refermer les burgers et servir aussitôt.

*Inspiré de l'Œuvre de Dvorak

3 - Le Foie Gras cru est acheté dans le commerce au rayon frais ou surgelé.



PHOTO CIFOG / PH. ASSET / ADOCOM-RP

« *Le Foie Gras aux Saveurs d'Afrique et des Iles* » **L'AMERICAN QUEEN***

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

- 1 Foie Gras⁴ Prêt à consommer
- 1 mangue
- 1 grenade
- 1 petit ananas
- 2 fruits de la passion
- 8 physalis (amours en cage)
- 1 c. de pistache
- 1 chutney de mangue
- Poivre concassé
- Fleur de sel

PRÉPARATION

Couper la grenade en deux et récupérer les graines.

Éplucher la mangue et l'ananas puis tailler la chair en petits dés.

Ouvrir les physalis et les fruits de la passion.

Concasser les pistaches.

Disposer les tranches de Foie Gras sur assiette, ajouter les dés de fruits, les graines de grenade, puis ajouter une cuillère à café de fruits de la passion.

Parsemer les pistaches, de poivre concassé et de fleur de sel.

Servir aussitôt avec un pain de semoule.

*Inspiré du célèbre titre de John Huston

4 - Le Foie Gras sans autre dénomination est l'une des 3 Appellations réglementées du Foie Gras

VOULEZ-VOUS JOUER AVEC NOUS ?

Vous hésitez sur la réponse d'une question de ce quizz, feuilletez ce livret, il vous aidera...

1. Canards et oies, quand ont-ils le droit de gambader dans une prairie ?
 - a) Dès que leurs plumes protectrices ont poussé
 - b) Quand ils commencent à chanter
2. Combien d'Appellations de Foie Gras existe-t-il officiellement ?
 - a) Il existe 3 Appellations officielles et réglementées
 - b) Aucune, le Foie Gras n'est pas réglementé
3. En France, le Foie Gras est officiellement déclaré :
 - a) Patrimoine culturel et gastronomique protégé en 2006
 - b) Patrimoine artistique identifié
4. Que représente la Saint Martin depuis le IV^e siècle en Europe, fêtée en Novembre ?
 - a) La fin des travaux agricoles dans le cadre des festivités paysannes
 - b) Une foire aux ânes

Retrouvez aussi toutes les bonnes réponses sur www.leblogdufoiegras.com



PHOTO CIFOG / PH. ASSET / ADOCOM-RP

LE FOIE GRAS, À SUIVRE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX :

- **leblogdufoiegras.com** :
un blog entièrement dédié au Foie Gras : recettes, actualités, vidéos, etc.
- **lefoiegras.fr** :
Percez les secrets d'un patrimoine culinaire ancestral. De son origine à nos assiettes, le Foie Gras nous régale tous.
- **@BlogFoieGras** :
un compte twitter avec des actus, conseils, recettes, infos pratiques,...
- **@FilièreFoieGras** :
un compte Twitter dédié à la production de Foie Gras et aux actualités de la filière.
- **@FandeFoieGras** :
chaque semaine des recettes, actus, conseils, etc.
- **instagram.com/FoieGrasFrancais** :
de magnifiques photos de recettes !
- **pinterest.com/lefoiegras** :
pour retrouver de délicieuses recettes au Foie Gras !
- **facebook.com/pages/Fan-de-Foie-Gras** :
page officielle des fans de Foie Gras. Découvrez chaque semaine des recettes, actus, conseils, etc.
- **youtube.com/leblogdufoiegras** :
des vidéos informatives et des recettes.



CIFOG

Siège Administratif : 7 rue du Faubourg Poissonnière - 75009 Paris
Siège Social : 44 rue d'Alésia - 75014 Paris
www.lefoiegras.fr