

Foie gras, un grande classico ready to cook

DALLA SCALOPPA AL TORCIONE, ALLE TERRINE, IL FOIE GRAS È UN INGREDIENTE VERSATILE E DI PREGIO. ABBIAMO MESSO ALLA PROVA QUELLO DI ANATRA ROUGÉ, GIÀ PULITO E DEVENATO, DISTRIBUITO DA SELECTA

DI ROBERTO CARCANGIU

Approfondimento



Idea menu

Inquadrando il QR code potete trovare altre due interessanti ricette a base di foie gras Rougé firmate dallo chef Roberto Carcangiu:

Risotto con foie gras
scarole e barbabietola

Tartare di foie gras e grue di cacao
con sigaro di patate
allo scalogno e lime

Guarda nella sezione
Prodotti del sito
www.ristorantiweb.com
i contenuti extra

Il foie gras è uno degli ingredienti nobili della cucina, ottenuto attraverso l'iper alimentazione di oca oppure anatra, un tipo di allevamento che negli ultimi anni ha fatto passi da gigante in termini di benessere animale. Nel mercato sono catalogate diverse lavorazioni del foie gras. Il **foie gras intero**, composto da uno o due lobi interi (terrina o torchon); il **bloc de foie gras**, composto da pezzi di fegato diversi compattati insieme; il **bloc de foie gras**: forma composta da almeno il 98% di foie gras cotto; se è presente la dicitura "con pezzi", questi devono essere almeno il 50% di oca e il 30% d'anatra.

I vari tipi di foie gras sono diversi per struttura e consistenza e vanno scelti in base alle preparazioni da eseguire. Da sottolineare che è un prodotto delicato e va maneggiato con attenzione anche riguardo alle temperature di conservazione, che devono essere stabili: essendo composto all'80% di grasso animale è infatti altamente ossidabile e tende a irrancidire in fretta se non è ben conservato. Se siamo di fronte a un foie gras dalla struttura rigida

(si tasta con la mano, attorno ai 4 °C) si tratta di un fegato molto grasso adatto a paté, terrine, spume, marinature, affumicato ecc.; se la sua struttura al tatto è più morbida ed elastica, è più adatto alle preparazioni cotte. I due lobi del fegato grasso hanno caratteristiche intrinseche diverse. Il più piccolo ha venature e filamenti nervosi più presenti ed è adatto alle lavorazioni come terrine, paté, scaloppe, tartare ecc. Il lobo più grande, avendo una sola vena centrale, si presta



Cuoco di trentennale esperienza, svolge attività di consulenza con il suo studio R. C. Food Consulting

Paniere ingredienti

Scaloppa foie gras Rougie'

Calamaretti

Olive taggiasche

Carote

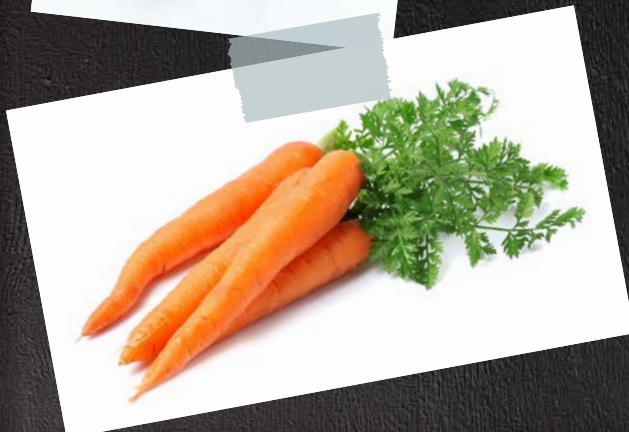
Sedano rapa

Lamponi

Nocciole



Appetizer: si possono preparare raffinati crostini a base di foie gras marinato allo sherry e poi affumicato e ridotto in spuma





TROVI GLI INDIRIZZI
DEI FORNITORI CITATI
A PAG. 80

Foie gras d'anatra, calamari, crema di sedano

Ingredienti (per 4 porzioni)

240 g calamaretti, 320 g foie gras scaloppato Rougié, 4 g timo, 40 g olio evo, 80 g olive taggiasche, 40 g miele, 20 g acqua gassata, 8 g aceto balsamico di Modena, 200 g sedano rapa, 32 g burro, 600 g carotine con foglie, 32 g olio di nocciole, 20 g lamponi, 20 g nocciole tostate, 8 g xantano.

Procedimento

Mondare i calamari e tagliare a strisce sottili. Marinare in olio e timo per 30'. Saltare in padella antiaderente per 2'. Rosolare a fuoco vivo le scaloppe 1' per parte. Finire in forno a secco a valvola aperta per 2' a 190 °C. Mondare le carote, tenere da parte le foglie. Ottenere il succo con l'estrattore. Addensare con xantano. Mescolare acqua gassata, miele, aceto. Condire le olive denocciolate in una bowl e cuocere in forno per 60' a 90 °C a secco valvola aperta.

Mondare e tagliare a cubi cm 1,5x1,5 il sedano rapa. Cuocere in sottovuoto a 90 °C per 90', regolare di sale e montare con il burro freddo (15% del peso del sedano) al mixer. Porre l'olio di nocciole in congelatore per 2 ore. Montare con le nocciole al mixer. Impiattare tutti gli ingredienti caldi, decorare con pezzi di lampone sull'estratto di carota, olive e cime di carote.

di più a preparazioni da presentare intere. Nel caso dei foie gras Rougié (distribuiti da Selecta, selectaspa.it), siamo di fronte a un prodotto che offre ottima qualità gastronomica e che ci evita il lungo lavoro di pulizia e svenatura. Tre le referenze provate: foie gras mondato (denervato), mini scaloppe e pepite, sempre di anatra. Le ricette a cui si prestano sono innumerevoli: affumicato, brûlée, in carpaccio, marinato, praline, paté, terrine, in vasocottura e ancora spuma, salse e il classico torcione. La cottura del foie gras richiederebbe dai 42 ai 52 °C, ma le norme igienico sanitarie impongono (per poter stare bassi al cuore) temperature più alte di circa 30 °C. Dunque la temperatura dello strumento di cottura deve essere 65-80 °C, mentre la temperatura al cuore non deve superare i 55 °C (45 °C per cotture sottovuoto). Un ingrediente che ha il suo posto nella cucina gourmet e impreziosisce quella commerciale. ✱

Facciamo due conti: il food cost della ricetta

ingredienti	dosi g	prezzo al kg	importo
Calamaretti	240	12,90	3,87
Foie gras scaloppato Rougié	320	47,50	15,20
Timo	4	17	0,07
Olio evo	40	8,50	0,34
Olive taggiasche	80	10,10	0,81
Miele millefiori	40 g	7,80	0,31
Acqua gassata	20	0,65	0,01
Aceto balsamico di Modena	8	4,50	0,04
Sedano rapa	200 g	1,35	0,27
Burro	32	5,15	0,16
Carote	600	0,60	0,36
Olio di nocciole	32	40	1,28
Lamponi	20	18	0,36
Nocciole tostate	20	11,62	0,23
Xantano	8	42	0,34
		<i>a porzione</i>	<i>per 4 porzioni</i>
Costo delle merci		5,91	23,65
Prezzo di vendita/FC 25%		23,65	94,60
Prezzo di vendita stabilito/FC 20,4%		29,00	116,00

Il prezzo indicato nella colonna fa riferimento al prezzo medio delle materie prime al netto e le dosi degli ingredienti utilizzati sono, ovviamente, da intendersi anch'esse al netto. L'importo, per ogni materia prima, si ottiene moltiplicando il prezzo al chilo per il peso dell'ingrediente in questione. Nel calcolo non vengono considerati costi energetici, cali peso e altri costi legati a pulizie e quant'altro concorre a creare il costo effettivo di un piatto. Questo in funzione dei numeri già ampiamente esaustivi che si leggono nella tabella.