



Foie gras au chutney en cuillères

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 35 min

Temps de repos : 3 H

1 unité SmartPoints par personne

Pour 12 personnes

Ingrédients

- 60 g de foie gras
- 1 orange à jus non traitée
- 1 poire mûre et ferme (340 g)
- 1 C. à soupe de jus de citron
- 3 échalotes
- 50 ml de vinaigre de vin blanc (ou de cidre)
- 4 c. à café de sucre roux
- 3 pincées d'épices (gingembre, 4 épices, curcuma)
- poivre et baies roses au moulin.

1. Réserver le foie gras au frais. Zester l'orange (1 c. à soupe de zestes) et presser le fruit (50 ml de jus). Peler et épépiner la poire, la couper en dés de 1 cm. Citronner. Peler et hacher les échalotes. Les mettre dans une petite casserole avec le vinaigre et le jus d'orange, faire réduire 10 min à feu doux.

Poivrer et incorporer les zestes d'orange. Ajouter les dés de poire, saupoudrer de sucre et d'épices. Faire compoter 25 min à feu doux tout en remuant de temps en temps : ne pas écraser les dés de poire et laisser tout le jus d'évaporer. Laisser tiédir, filmer et réserver au frais au moins 3 heures.

2. Déposer 1 c. à café bombée de chutney dans 12 cuillères en céramique. Donner un tour de moulin de baies roses. Prélever 24 copeaux dans le foie gras, les disperser dans les cuillères. Servir à température ambiante.

Cette recette est proposée par WW, le nouveau Weight Watchers et son programme WW Liberté.