

# Índex

.....

¿Quién teme al pato graso? .....	9
<i>por Norbert Narach</i>	

## Visión general sobre el foie gras

Un poco de historia .....	13
Engorde de ocas y patos .....	15
Foie gras y colesterol.....	19
<i>por Geneviève Bourdier</i>	
La elección del foie gras.....	23
Despiece del pato graso .....	25

## Las recetas

### Recetas de foie gras

Foie gras de oca al natural.....	37
Foie gras al armañac de André Bonnaure .....	38
Foie gras crudo con avellanas .....	39
Ensalada de foie gras con pasas .....	40
Foie gras de oca al <i>banyuls</i> viejo .....	41
Foie gras en escabeche .....	42
Lóbulo de foie gras cocido con <i>banyuls</i> .....	43
Foie gras con uvas .....	44
Foie gras con aceitunas .....	45
<i>Parfait</i> al <i>banyuls</i> con colmenillas .....	46
Foie gras de oca gratinado .....	47
Foie gras con miel y uvas .....	48
Foie gras en pasta de hojaldre Lucullus .....	49
Foie gras caliente del chef Lecerf.....	50
Erizo de foie gras.....	51
Foie gras con nabos.....	52
Foie gras con higos al <i>banyuls</i> .....	53
Foie gras con compotas de manzana, de pera y de cebolla .....	54

Manzanas reinetas del Conflent con foie gras .....	55
Foie gras con castañas al <i>banyuls</i> .....	56
Crema de lentejas con foie gras fresco .....	57
Ensalada de langostinos al foie gras.....	58
Foie gras de Oms al <i>banyuls</i> blanco.....	59
Terrina de foie gras trufado al perfume de <i>ribesaltes</i> .....	60
Terrina de foie gras de pato en jalea .....	61
Terrina de foie gras con uvas pasas .....	62
Terrina de foie gras .....	63
Terrina de foie gras del Conflent .....	64
Terrina de verbena de Fin de Año .....	66
Paté de foie gras.....	68
Paté de foie gras con trufas .....	69
Paté de Estrasburgo .....	70
Delicia de jamón al foie gras.....	72
Foie gras <i>en brioche</i> .....	73
Trufas enjauladas .....	74
Medallones rellenos de foie gras de oca.....	75
Longaniza de foie gras a la francesa.....	76
Cucuruchos de foie gras de mi madre.....	77
Coca de manzanas de Eliana .....	78
Macarrones con foie gras y jamón .....	79
Costra de foie gras .....	80
Foie gras al estilo de los occitanos .....	82
Mousse de foie gras al perfume de <i>banyuls</i> añejo .....	83
Albóndigas de foie gras .....	84
Masa de hojaldre con melocotones blancos .....	85
Foie gras a la sal.....	86
Tronco de foie gras con jamón y coca de piñones .....	87

### Recetas con foie gras

Oca del final de la vendimia .....	91
Oca con peras .....	92
Oca rellena a la alsaciana .....	94
Pato con foie gras y fruta al jengibre.....	95
Pato con manzanas .....	96
Pato con higos .....	97
Pato con melocotones .....	98
Pato con cerezas de Ceret.....	100
Pato de Barbaria con verdura de otoño.....	102
Muslos de pato con verdura.....	104
Terrina de foie gras de pato al <i>banyuls</i> .....	105
Terrina de pato con jalea.....	107



### La cocina del foie gras

Anadón en costra.....	108
Paté caliente de anadones .....	109
Pollo en costra de la Tía María .....	110
Capón en <i>ballottine</i> .....	112
Pulpetas de pollo con foie gras .....	113
Pularda con jalea y cerezas de foie gras.....	114
Pularda con crema de foie gras .....	115
Faisanes rellenos en canapé.....	116
Faisán con jalea.....	118
Codornices a la lorenesa .....	120
Tordos rellenos .....	121
Hortelanos de las Landas rellenos .....	122
Perdices jóvenes trufadas en tripa .....	123
Terrina de becada con trufas.....	124
Paté de alondra .....	125
Corzo relleno con foie gras trufado .....	126
Filete de buey del Perigord .....	127
Espalda de cordero con costra y foie gras .....	128
Medallones de ternera con colmenillas y foie gras sobre un fondo de pasta fresca.....	130
Carpa rellena de foie gras .....	131
Salmonetes con foie gras .....	132
Huevos al plato con foie gras.....	133
Hatillos de col con foie gras.....	134
Alcachofas lilas con foie gras .....	135
Alcachofas pequeñas lilas rellenas y pasadas por la sartén.....	136
Ensalada de aguacates con foie gras.....	137
Ensalada golosa .....	138
Galletas de patata con foie gras .....	139
Pasta fresca con foie gras .....	140
Tortellinis con verdura y foie gras.....	141
Canelones de pato con foie gras .....	142
Canelones de fiesta .....	143

### La oca y el pato graso

<i>Magrets</i> de pato con sal.....	147
<i>Magrets</i> de pato con <i>ceps</i> .....	148
<i>Magrets</i> rellenos con foie gras perfumado al <i>banyuls</i> .....	149
<i>Magret</i> rebozado con avellanas .....	150
<i>Magrets</i> de pato con foie gras e higos.....	151
<i>Magrets</i> con higos y naranja.....	152
<i>Magrets</i> de pato con melocotones y buñuelos de mandarina.....	153
<i>Rillettes</i> de oca .....	154

<i>Rillettes</i> de pato.....	155
<i>Rillettes</i> de Tours.....	156
Pato con fruta al <i>banyuls</i> .....	157
Pato con nabos negros de la Cerdaña .....	160
Escudella y <i>carn d'olla</i> de pato .....	161
Escudella y <i>carn d'olla</i> de muslos de pato en salsa de Luixell.....	162
<i>Confit</i> de oca .....	163
El <i>confit</i> de pato según André Gérardin.....	165
Macedonia de <i>confits</i> con foie gras .....	166
Ensalada de foie gras y <i>confit</i> .....	167
Pato graso con patatas .....	168
Menudencias con agridulce .....	169
Tortilla con <i>confit</i> de mollejas .....	171
Ensalada tibia de <i>confits</i> .....	172
<i>Confit</i> de muslitos de pato con salsa medieval.....	173
Grasera de <i>confit</i> .....	174
Ensalada de mollejas.....	175
Salpicón de alubias con <i>confit</i> de muslitos.....	176

### **Preparaciones utilizadas en las recetas**

Marinado.....	181
Caldo perfumado.....	182
Sofrito .....	183
Caldo de ave .....	184
Pasta para el paté .....	185
Masa de hojaldre .....	186
Relleno de ave.....	187
Jalea .....	188
Jalea de ave .....	189
Salsa <i>chaud-froid</i> .....	190
Vinagreta .....	191



# Engorde de ocas y patos

---

El mercado de la manteca procedente de los palmípedos engordados se encuentra en plena expansión. Pero la competencia de las importaciones y las exigencias de la transformación y de la distribución modernas conducen a buscar productos cada vez más homogéneos y estandarizados. Para conseguirlo, la obtención de genotipos seleccionados es, por supuesto, una fase indispensable, pero la optimización de las condiciones de cría y de engorde es también fundamental.

He aquí los resultados de las encuestas realizadas en cámaras agrícolas.

## Condiciones de cría

El crecimiento de un palmípedo destinado a su engorde es tan importante como el de las aves de corral destinado a carne. Es en el curso de este periodo que nos jugamos la calidad y la homogeneidad de los animales.

Tiene que asegurarse:

- un buen desarrollo del esqueleto, adaptado a cada edad
- una buena musculatura del aparato locomotor y de los pectorales
- un buen plumaje
- un excelente estado de salud

El principio es una fase primordial, en el curso de la cual, el patito es incapaz de asegurarse la termorregulación. El respeto estricto de las normas ambientales es, por lo tanto, indispensable. Los pájaros regulan su consumo según el nivel energético de la ración. El palmípedo tiene una papada inexistente cuando nace; por eso le conviene el uso de alimentos de elevada concentración energética. Éste es también el periodo de una mejor eficacia alimentaria.

Una disciplina de preengorde permite sencillamente un mejor resultado económico en la cría y favorece una puesta en engorde más precoz (11 semanas para los *mulards*<sup>9</sup>).

En el caso de la oca, un engorde más precoz es posible con la condición de asegurarse un crecimiento prolongado.

## Crecimiento

Aunque sean animales tardíos, los palmípedos presentan una cierta variabilidad de precocidad según razas. Podemos clasificar la oca y el pato mulard como los más precoces, seguidos del pato de Barbaria.

Si bien es cierto que todavía queda por hacer un gran trabajo de selección, el pato mulard se ha beneficiado de la tarea hecha para la producción de carne en el caso del pato de Barbaria y del pato pequin. Los principales problemas de heterogeneidad en los contramuslos y, particularmente, en los magros provienen, como en el caso de la oca, de una racionalización defectuosa de la cría y del engorde (retraso del crecimiento, racionamiento mal adaptado, edad de puesta en engorde y duración de este último demasiado variables).

## Preengorde

El paso de la fase de cría a la de engorde no se puede hacer sin una preparación particular.

Con el término *preengorde*, entendemos generalmente tres fenómenos:

- la educación del comportamiento alimentario de los palmípedos
- la estimulación del funcionamiento hepático
- la preparación de los hepatocitos<sup>10</sup> para la sobrecarga lipídica

### *Educación del comportamiento alimentario*

Desde las 8 o las 9 semanas, es interesante limitar la duración de las comidas (una única comida diaria de dos horas) asociadas, si es conveniente, a un máximo de la distribución al 90% de las necesidades de los animales, para dominar el engorde y conservar un buen índice de consumo. Después de una fase de adaptación de 4 ó 5 días, los patos son capaces de ingerir su ración cotidiana en una única comida. Obtenemos así una preparación mecánica y fisiológica del tubo digestivo.

<sup>9</sup> Híbrido de pato común y de pato mudo.

<sup>10</sup> Células del hígado.

El máximo alimentario debe permitir el crecimiento de los músculos pectorales y al mismo tiempo limitar un engorde excesivo (hace falta un número de comederos suficiente para que todos los animales puedan alimentarse al mismo tiempo). Podemos relajar las normas 4 ó 5 días antes de la puesta en marcha del engorde; esto provocará un aumento de la ingestión instantánea (hasta 350 g en una comida en periodo hibernal). Esta estimulación no puede ser prolongada, ya que los animales vuelven espontáneamente, al cabo de unos días, al consumo que requieren sus necesidades energéticas. En el transcurso de esta fase de preengorde, el uso de un alimento de baja concentración energética (entre 2.600 y 2.700 kcal/kg) es igualmente más favorable al aumento de la capacidad de ingestión.

#### *Estimulación del funcionamiento hepático y preparación para la sobrecarga lipídica*

El hígado de un pato de Barbaria magro de 12 semanas pesa 65 g de mediana. Si se practica el racionamiento diario, es posible conseguir pesos medios del orden de 90 g a 100 g al final del preengorde. La aportación masiva de alimentos estimula el funcionamiento hepático, y en particular la lipogénesis,<sup>11</sup> que en el caso de las aves se sitúa esencialmente en este nivel. Este proceso va acompañado de un aumento de los depósitos adiposos periféricos a medida que el régimen se prolonga.

Desde la óptica de una investigación de peso del hígado muy elevado, los animales de más edad (13 semanas y más en el caso de los patos) de gran formato, capaces de soportar un engordamiento prolongado, son los más adaptados. En este tipo de producción, la homogeneidad de las “marcas” (récorde) se obtiene por el ritmo de las matanzas, el cual, por el contrario, provoca un engorde excesivo de los contramuslos. En el caso de la oca, los datos relativos al estudio del consumo en el curso del engorde son poco numerosos. Aun así se piensa que, en esta especie, existe una relación entre el formato de los animales y la producción de foie gras.

## **Duración e intensidad del engorde**

La preparación específica del engorde en el caso del pato de Barbaria nos lleva a una reducción de la duración del engorde (12 días contra 17 días). El nivel de la primera comida aumenta (de 100 a 160 g de maíz). El sistema que consiste en hacer sólo dos comidas al día *avec repasse*<sup>12</sup> lleva a una prolongación del engorde a 22 días, para obtener el mismo peso y la misma clasificación

<sup>11</sup> Producción de cuerpos grasos en el organismo.

<sup>12</sup> *Avec repasse*: en diversas veces.

de los hígados. La reducción de la duración del engorde comporta un ahorro de maíz (5 kg en las pruebas con la oca, 2,5 kg en los ensayos con la barbaria para los mismos niveles de “marcas”). En el caso de la barbaria y de los hígados de 350 g de media se observa una diferencia de pérdida lipídica, medida en todo el abanico, a favor de un engorde de 14 días frente a 21 días.

Al finalizar el engorde, el peso del hígado se multiplica más o menos por 5 o por 6 (ejemplo: 616 g contra 100 g). Los tejidos adiposos (abdominal y periférico) tienen un peso multiplicado por 2 y por 3, y alcanzan respectivamente 192 y 929 g. Podemos constatar, en el caso del pato de Barbaria, que los elementos músculo-óseos en los casos de crecimiento acabado al cabo de 12 semanas retroceden ligeramente pero significativamente en el curso del engorde: el cuello, el ala, el muslo (sin piel) y también los restos del caparazón que reflejan el formato del esqueleto pierden así una decena de gramos. Sólo los músculos pectorales prosiguen su desarrollo (de 218 a 243 g para el músculo pectoral superficial).

## **Foie gras**

La denominación *foie gras*, tal y como la concebimos habitualmente, es decir de los hígados de patos y ocas engordados durante 15 ó 20 días con vistas únicamente a obtener un hígado que ha sufrido una saturación lipídica, no aparece hasta 1850.

En Francia, es durante el siglo XVIII cuando empezamos a encontrar preparaciones de foie gras. De todos modos, hasta finales del XVIII, se puede tratar de hígados de aves: pulardas, capones, ocas...



# Foie gras y colesterol

---

Es cierto que el colesterol juega un papel en las enfermedades cardiovasculares;\* también es cierto que el foie gras es particularmente rico en colesterol: hasta 900 mg por 100 g, teniendo en cuenta que las aportaciones nutricionales recomendadas son de... ¡400 mg de colesterol por día!

## ¿Qué es el colesterol?

*Colesterol:* compuesto de naturaleza lipídica. En la vida es necesario como participante en la estructura de todas las membranas celulares, y base de la síntesis de ciertas hormonas sexuales y de la vitamina D.

Circula por la sangre en una forma ligada a las lipoproteínas de densidad elevada (HDL), baja (LDL) o muy baja (VLDL). El colesterol es producido por el hígado y por la mayor parte de los tejidos del cuerpo; también es suministrado por los alimentos, pero la cantidad del colesterol ingerido tiene una incidencia muy pequeña sobre su porcentaje en la sangre (colesterolemia).

- La colesterolemia debe estar comprendida entre 2 g y 2,50 g/l de sangre.
- El colesterol HDL debe ser superior a 0,45 g/l (rol protector).
- El colesterol LDL debe estar alrededor de 1,30 g/l.

\* Este apartado es obra de Geneviève Bourdier, dietista diplomada, miembro de la ADFL. Corresponde a su intervención en los *Tallers de Cuina Catalana*, a raíz del seminario sobre el palmípedo graso con los productores-criadores del departamento francés de los Pirineos Orientales, diciembre del 2000.

Una elevación de los porcentajes de colesterol en la sangre (hipercolesterolemia) indica una mala regulación debida a un problema metabólico, es un factor de riesgo cardiovascular.

Pero el colesterol no se presenta solo; la aportación de grasas juega un papel en la aparición o en la prevención de la arteriosclerosis: son la cantidad de lípidos en la ración alimentaria (normalmente, entre un 30% y un 33% de la aportación energética total) y sobre todo la calidad de los ácidos grasos los factores que pueden influir sobre la tasa de lípidos y de colesterol sanguíneos.

## ¿Qué son los ácidos grasos?

*Ácidos grasos:* constituyentes de las grasas.

Distinguimos los ácidos grasos saturados, los monoinsaturados y los poliinsaturados siguiendo el número de dobles ataduras que poseen: ciertos ácidos grasos son esenciales ya que el organismo no puede sintetizarlos (linoleico y linolénico).

Una aportación alimentaria rica en ácidos grasos saturados y en colesterol tiene tendencia a aumentar el colesterol LDL en caso de hipercolesterolemia; recientemente se ha reconocido que ciertos ácidos grasos poliinsaturados modificados *trans* (margarinas hidrogenadas) favorecen las enfermedades cardiovasculares.

Los ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico), por el contrario, tienen un efecto favorable sobre la trombosis (disminución del LDL sin reducción del HDL).

Los ácidos grasos poliinsaturados disminuyen el colesterol total y el colesterol LDL sin bajar el colesterol HDL, si la aportación es inferior a un 11% de la ración energética total; a partir de aquí, podemos disminuir el HDL (J.-M. Lecerf, 1997).

Entre las personas de más de 65 años la relación entre los niveles de colesterol y la mortalidad coronaria es débil. Las mujeres están naturalmente protegidas hasta los 50 años: el colesterol HDL es notablemente más elevado en el caso de los hombres. El empobrecimiento del régimen en el caso de los lípidos o del colesterol, o bien un aumento significativo de los ácidos grasos poliinsaturados en detrimento de los ácidos grasos saturados, llevan a una disminución del colesterol HDL (M. Apfelbaum). Por lo tanto, las mujeres deben evitar estos regímenes.

Debemos recordar que la alimentación no es el único factor que juega un papel importante en las enfermedades cardiovasculares: el estrés, el tabaco, la genética, el alcohol... favorecen estas enfermedades. El ejercicio físico regular (caminadas), el vino tinto, con un máximo de dos vasos diarios, y los alimentos ricos en fibra y en vitamina E nos protegen.

## Composición del foie gras y del pato graso

¿Por qué fenómeno el hígado de estos animales se vuelve tan grande (¡y tan sabroso!)? El ave ingiere diariamente, durante quince días, una gran cantidad de alimentos glucídicos: el maíz, rico en almidón. El hígado almacena estos glucídicos después de haberlos transformado en grasas (esteatosis).

El peso del hígado puede aumentar de 5 a 8 veces en relación con su peso inicial (97 g contra 800 g en el caso de una oca engordada). Las grasas que lo constituyen también se multiplican por 10: un hígado, no engordado contiene menos del 5% de lípidos (fosfolípidos); un foie gras está constituido por más de un 50% de lípidos (triglicéridos y colesterol). ¿Esta riqueza en colesterol y lípidos nos prohíbe consumir este buen manjar?

¿Cuáles son los ácidos grasos que componen los triglicéridos?

- Ácidos grasos saturados: 41,7% (palmítico 16: 0; esteárico 18: 0; mirístico 14: 0).

- Ácidos grasos monoinsaturados: 57,5% (oleico 18: 1; palmitoleico 16: 1).

- Ácidos grasos poliinsaturados: 0,8% (linoleico 18: 2).

Analizando las grasas del foie gras, constatamos que se trata esencialmente de ácidos grasos poliinsaturados.

## Conclusión

El colesterol aportado por los alimentos sólo interviene sobre una cuarta parte del colesterol sanguíneo y, consiguientemente, podemos consumir ocasionalmente foie gras o magro en una cantidad razonable, si por otro lado tenemos una alimentación variada.

Los científicos han reconocido la relación entre el colesterol y la arteriosclerosis, pero no niegan que hay muchos otros indicadores de riesgo arterial. Por otro lado, es necesario saber que la mayoría de los habitantes del Mediterráneo no son susceptibles de tener anomalías cardiovasculares: con Japón, somos una de las zonas del planeta donde hay menos mortalidad por esta causa.

No pongamos todo el país a régimen e intentemos evitar los problemas cardiovasculares (y al margen de cualquier otra patología existente) con una alimentación equilibrada, variada, rica en vegetales (intentado no añadir grasas saturadas), sabiendo que hay que comer lentamente, moverse, evitar el estrés y el tabaco.

Comamos de todo un poco, con alegría y buen humor.

GENEVIÈVE BOURDIER

# La elección del foie gras

---

## ¿Foie gras de pato o de oca?

El foie gras de oca tiene un gusto más delicado y sutil, más adaptado a una receta fría.

El foie gras de pato tiene un sabor más notable y rústico. Lo podemos servir frío, pero tendrá preferencia ante el foie gras de oca para la realización de platos calientes.

Los foie gras pueden ser adquiridos de distintos modos:

- Crudos, naturales o envasados al vacío, para ser cocinados: es de esta manera como se respeta más su perfume y que desarrollan una consistencia firme y untuosa; a la hora de la compra, deben ser de color crudo, ligeramente rosado, y muy firmes (es preferible envasado al vacío ya que ofrece mejores garantías sanitarias).

- Semicocidos o en semiconserva, en un tejido o en terrina. Estas formas de cocción, que permiten una conservación más larga, dependen mucho de la calidad de su realización.

- En conserva. De esta manera, es más fácil de transportar. Si es de buena calidad, su maduración permitirá exhalar su aroma.

## Clasificación de los foie gras cocinados que se comercializan

El *foie gras entero*: Procedente de los mejores hígados de pato o de oca. Lo hay semicocido o en conserva. Es el punto clave de la comida.

El *foie gras*: Compuesto exclusivamente de trozos de lóbulo de hígado graso atados y sazonados. Es apreciado semicocido.

El *bloque de foie gras con trozos*: Al menos un 30% de trozos de foie gras unidos por foie gras reconstituido. Semicocido o en conserva.

El *bloque de foie gras*: Foie gras triturado semicocido o en conserva. Práctico para los canapés.

Para reconocerlos mejor, consultar la clasificación que figura en la etiqueta, así como la denominación correspondiente. Las estrellas indican la categoría del foie gras contenido en el embalaje.

Ejemplo:

- ☆☆☆☆ Foie gras entero
- ☆☆☆ Foie gras
- ☆☆ Foie gras con trozos
- ☆ Bloque de foie gras

No hay duda de que el foie gras entero es, de sobras, el mejor y el que realmente se merece la denominación *foie gras*.

## Conservación del foie gras

Como norma general, el foie gras crudo se conserva durante 4 ó 5 días en el frigorífico entre 0 y 4º C.

El foie gras semicocido, a esta misma temperatura, se mantiene perfectamente durante unas cuantas semanas con un embalaje simple (al vacío, con tela...), y durante unos cuantos meses con embalaje rígido (caja metálica, bocal, envase de plástico de cierre hermético...).

Por lo que se refiere al foie gras en conserva, lo podemos guardar a temperatura ambiente durante 4 años. En este caso, siempre tenemos acceso a una degustación imprevista. Pero antes de abrir, no os olvidéis de enfriar la caja en la nevera.

# Recetas de foie gras

# Foie gras crudo con avellanas

## Ingredientes para 4 personas

400 g de foie gras de pato crudo preparado (ver pág. 34)  
50 g de avellanas tostadas, trituradas con un grano grueso  
8 rebanadas de pan de campo de 1 cm de grosor  
pimienta blanca  
sal gorda

## Preparación

*Refrigeración: entre 8 y 12 h.*

Ponemos el foie gras crudo en el frigorífico entre 8 y 12 h, rodeándolo de hielo para que quede bien firme. Tostamos muy ligeramente las rebanadas de pan de campo.

Con la ayuda de un cuchillo que corte mucho, mojado con agua hirviendo, cortamos las virutas de foie gras y las colocamos encima del pan tostado. Le añadimos una pizca de sal gorda y le esparcimos las avellanas, así como un poco de pimienta.

Lo servimos inmediatamente. Acompañamos esta preparación con una ensalada de rúcula muy fresca o de berros.

## Medallones rellenos de foie gras de oca

### Ingredientes para 6 personas

12 lonchas de galantina de ave de un grosor de 1 cm, aproximadamente  
6 rodajas de foie gras semicocido o envuelto con tela, amoldado de forma cilíndrica, del mismo diámetro o un poco más pequeño  
1 pequeña trufa fresca  
jalea perfumada al *banyuls* (ver pág. 188)  
tomates-cereza y manojitos de berros

### Preparación

Escogemos un buen plato de servir ovalado. Le colocamos 6 rodajas de galantina y encima de cada una ponemos una rodaja de foie gras. Cubrimos el foie gras con una segunda rodaja de galantina. Colocamos encima de cada medallón una lámina de trufa y lo rociamos con la jalea tan fría como sea posible pero que quede líquida.

Dejamos que esta jalea se espese en el frigorífico y reiniciamos la operación unas cuantas veces a fin de obtener un grosor encima de cada medallón. Decoramos el plato con pequeños tomates y los manojitos de berros.

### Nota

Podemos también realizar esta preparación con pequeños cucuruchos cortados regularmente de un buen jamón de Jabugo o serrano, rellenos con una manga pastelera con un buen puré de foie gras.



# Macarrones con foie gras y jamón

## Ingredientes para 6 personas

- 1 foie gras de pato crudo de 400 ó 500 g preparado (ver pág. 34)
- 1 *mousse* de jamón:
  - 100 g de jamón de York
  - 50 g de mantequilla fina
- 350 g de macarrones gruesos
- 50 g de mantequilla fina
- 2 ó 3 boletos comestibles (*ceps*) frescos

## Preparación

*Refrigeración: 1 h.*

*Cocción: 40 min al baño maría, con el horno a 250° C.*

Cortamos el foie gras a dados. Cocemos los macarrones con agua bien salada, los escurrimos y los secamos encima de un trapo.

Cortamos los *ceps* (nombre adaptado del francés *cèpes*, setas conocidas también como *boletos*; en catalán, *surenys* o *siurenys*) a trocitos y los salteamos con aceite de oliva. En una ensaladera, los mezclamos con el foie gras, y reservamos algunas láminas para la decoración. Lo salpimentamos y lo dejamos enfriar.

En frío, untamos con bastante mantequilla un molde redondo. Lo tapizamos con macarrones muy cuidadosamente y lo ponemos 1 h en el frigorífico para que queden bien comprimidos.

Trituramos conjuntamente el jamón y la mantequilla para hacer la *mousse*. Ponemos una capa de *mousse* encima de los macarrones, en el interior del molde, con 1 cm de grosor, y lo llenamos con el foie gras con setas. Lo cerramos con un fondo de *mousse* y lo ponemos al baño maría.

Lo desmoldeamos encima de un plato redondo. Lo rodeamos con las láminas de setas que habremos recalentado y lo servimos caliente.

## Albóndigas de foie gras

### Ingredientes para 1 foie gras de pato crudo de unos 600 g

300 g de carne de pollo cruda, deshuesada y sin la piel  
500 g de miga de pan remojada en leche y prensada  
3 yemas de huevo  
sal, pimienta blanca

### Preparación

*Cocción: 5 min.*

Preparamos el foie gras crudo (ver pág. 34).

Trituramos el foie gras. Lo pasamos por el tamiz. Hacemos una mixtura bien fina de la carne de pollo con la miga de pan remojada.

Mezclamos minuciosamente el foie gras, el pollo y la miga de pan. Volvemos a pasar esta mezcla por la batidora para obtener una mousse muy homogénea.

Ponemos esta mezcla en una ensaladera y le incorporamos 3 yemas de huevo crudas. Lo salpimentamos. Verificamos la sazón.

Con esta preparación, hacemos albóndigas de la medida de una nuez grande, enrolladas en forma de croqueta.

Estas albóndigas se pasan por agua caliente con sal (evitando que hierva) entre 4 y 5 min y se pueden utilizar como guarnición de platos de verdura o de carne asada.

#### **Nota**

No es descartable añadirle trocitos de trufa para realzar el sabor.

# Foie gras a la sal

## Ingredientes para 4 personas

- 1 foie gras de pato de 500 g
- 1/2 kg de sal gorda
- 100 g de harina
- 1 cucharada soperas de hierbas aromáticas (romero, tomillo, salvia y laurel)
- 1 cucharada soperas de pimienta en grano
- 4 claras de huevo
- 4 cucharadas soperas de salsa de jerez
- 4 manzanas reinetas
- salsa:
  - 4 cucharadas soperas de jerez Pedro Ximénez
  - 2 cucharadas soperas de fondo reducido de pato

## Preparación

Para la elaboración de la salsa, reducimos la mitad del vino y lo mezclamos con la misma cantidad de fondo de pato.

Para la elaboración del acompañamiento, envolvemos las manzanas con papel de aluminio y las cocemos en el horno durante 45 min a 210° C, aproximadamente. Deben quedar cocidas, pero no deshechas.

Finalmente, para la elaboración del plato, mezclamos los ingredientes secos (hierbas, harina, sal y pimienta). Le incorporamos las claras de los huevos.

Encima de una placa de horno, preparamos un fondo con parte de esta mezcla, le ponemos el foie gras encima y lo cubrimos con el resto de la mezcla.

Cocemos el foie gras en un horno de convección durante 17 min a 220° C. Rompemos la costra que rodea el foie gras y lo lavamos con los restos de sal.

Cortamos el foie gras a escalopes, lo acompañamos con las manzanas y lo salseamos.

*Receta de Santi Santamaria, del restaurante Racó de Can Fabes, de Sant Celoni (Barcelona).*