

LE FOIE GRAS DANS LES PROVINCES FRANÇAISES DU SUD OUEST

Dans le sud-ouest de la France, la tradition des volailles gavées, oies et canards, serait un héritage du savoir faire hispano-arabe.

Au temps d'Henri IV, les cuisses d'oies salées et confites de Gascogne, Quercy et Périgord étaient déjà renommées et les paysans savaient bien que les oies -plus tard les canards- d'un naturel gourmand, étaient prises d'une boulimie frénétique dès la fin de l'été, en vue de préparer leur migration. Cela coïncidait parfaitement avec le besoin vital de constituer des réserves d'aliments pour l'hiver. C'est ainsi que naquit un artisanat, puis une industrie du "gras", du confit : la conservation dans la graisse de toutes les parties des volatiles, les cuisses, les ailes, les issues et les abats : cous farcis, rillettes, gésiers et bien -entendu les foies, en complément des activités traditionnelles de charcuterie du salage et du fumage.

Et si le foie gras était déjà connu et apprécié depuis d'antiquité, il faudra attendre le 18ème siècle pour qu'il retrouve son rang gastronomique.

De cette tradition du confit, il reste dans tout le Sud Ouest des habitudes alimentaires solidement établies qui font dire que :

"dans l'oie (ou le canard) tout est bon."

Il n'en demeure qu'aujourd'hui, dans les campagnes, à la fin de l'automne, quand oies et canards sont abattus et que tous les morceaux "nobles" ont été travaillés, il est bien rare de voir encore des grandes tablées amicales ou chacun, son canif à la main, gratte les carcasses toutes fumantes, sortant du four, pour se régaler des lambeaux de chairs oubliés sur les os.

L'industrialisation ne privilégie pas ces moments de vraie convivialité.

CONFIT D'OIE

Préparation : 25 min

salage : une nuit

cuisson : 3 h 1/2

pour une oie grasse vidée, (sans son foie), et toute la graisse des entrailles récupérée, soit env. 3 kg.

1 tête d'ail, 2 clous de girofle en poudre, 1 cuillère à café rase d'herbes de "Provence", 75 grammes de gros sel, 10 grammes de poivre noir moulu.

La veille :

Séparer les cuisses et les ailes de la carcasse de l'oie. Réserver le cou, les abats, les abatis et la carcasse pour un autre usage.

Récupérer la graisse, la réserver au réfrigérateur.

Couper chaque aile et chaque cuisse en deux morceaux.

Saler généreusement au gros sel, poivrer tous les morceaux d'oie à confire, les ranger dans un récipient en terre vernissé, assaisonner avec les clous de girofle, les herbes aromatiques, introduire la tête d'ail au centre des morceaux.

Couvrir le récipient, laisser macérer au frais toute la nuit.

Le lendemain :

Egoutter les morceaux d'oie, retirer l'excédent de sel qui n'a pas fondu, ranger les morceaux avec la tête d'ail dans un faitout (ou dans une bassine en cuivre non étamée, type bassine à confiture).

Fondre la graisse doucement, la filtrer ; la verser sur les morceaux d'oie.

Ils n'ont pas besoin d'être complètement recouverts, en cuisant leur propre graisse va fondre et sera suffisante.

Porter doucement à ébullition et laisser frémir sur feu doux pendant 3 heures (le temps de cuisson est aussi fonction de la tendreté de l'animal).

Lorsqu'ils sont cuits, déposer les morceaux égouttés dans des pots en grès ou dans des bocaux bien propres et secs. Répartir les morceaux selon l'usage que l'on voudra en faire : les cuisses ensemble (elles suffiraient pour 6 convives) ou ailes et cuisses individuellement, ...

Les recouvrir entièrement de la graisse chaude débarrassée de la tête d'ail. Laisser refroidir. Quand la graisse est dure, couvrir les pots.

Le confit se conserve au frais (cave fraîche ou réfrigérateur), à 3° ou 4°C., dans l'obscurité, pendant 3 à 4 mois.

En suivant la même technique, on confit les morceaux de canard mais aussi les gésiers ouverts en deux et débarrassés de la poche intérieure, les "manchons" (extrémité des ailerons) les cœurs et les foies "maigres".

Les rillettes (oie ou canard) sont aussi une forme de confit.

SALADE VIGNERONNE AU MAGRET D'OIE FUME ET AUX GESIERS CONFITS

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 5 minutes

Proportions pour 4 pers :

1 salade "feuille de chêne", 1 magret d'oie fumé prétranché, 150 g; de gésiers confits, 100 g. de raisins de muscat, 2 cuillères à soupe d'échalote hachée, 2 cuillères à soupe de ciboulette ciselée, 10 cl. de vin blanc sec, 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin vieux, 2 cuillères à soupe d'huile de noisette, sel, poivre.

Technique

Mettre les échalotes hachées et le vin dans une petite casserole, faire réduire presque à sec, ajouter le vinaigre, saler, poivrer, mélanger l'huile de noisette.

Nettoyer la salade, l'égoutter soigneusement.

Ebouillanter pendant 2 à 3 secondes les grains de raisin, les rafraîchir aussitôt, les éplucher délicatement. Si nécessaire, diviser les plus gros grains en deux, en profiter pour retirer les pépins.

Retirer le maximum de graisse des gésiers, les couper en tranches.

Disposer la salade sur 4 assiettes, dresser dessus les tranches de magret et les raisins.

Dans une poêle anti-adhésive, faire sauter les gésiers, les répartir chauds sur les assiettes ; ajouter la graisse rendue dans la vinaigrette aux échalotes, mélanger, verser aussitôt sur la salade, parsemer la ciboulette, servir sans attendre.

OIE EN DAUBE AU VIN ROUGE

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 2 h

Proportions pour 8 pers :

1 oie fermière vidée de 2,5 kg,
180 g de lardons salés,
400 g de champignons de Paris,
150 g de carottes,
2 gousses d'ail,
1 gros oignon clouté de 2 clous de girofle,
1 bouteille de vin rouge su sud ouest (MADIRAN par exemple),
1/4 de litre de bouillon de volaille,
40 g de graisse d'oie,
1 bouquet garni, sel, poivre.

Technique

Couper l'oie en morceaux réguliers pour pouvoir en donner deux par personne.

Ebouillanter les lardons, couper les carottes et les champignons en quartiers.

Dans une cocotte assez grande, faire chauffer la moitié de la graisse d'oie, y faire rissoler les lardons, ajouter les carottes et les champignons. Laisser revenir l'ensemble 7 à 8 minutes en remuant fréquemment. Assaisonner. Réserver le tout sur une assiette.

Dans la même cocotte, chauffer le restant de graisse, y faire dorer les morceaux d'oie de toute part, laisser les colorer, saler, poivrer. Retirer les de la cocotte, jeter la graisse.

Verser le vin et le bouillon dans la cocotte, faire cuire vivement et réduire de moitié.

Remettre les morceaux d'oie dans ce bouillon, ajouter l'oignon clouté, les gousses d'ail écrasée et le bouquet garni. Couvrir et laisser cuire à petit feu pendant une bonne heure (le temps de cuisson dépend de la qualité de l'animal).

Retirer l'oignon et le bouquet garni, ajouter les champignons, les lardons et les carottes. Laisser mijoter à couvert encore 15 minutes.

Vérifier l'assaisonnement ; présenter l'oie dans un plat avec le fond de cuisson (dégraisser si nécessaire) et la garniture.

N.B.

Dans le cas d'utilisation d'une oie qui a été engraisée, il convient de dégraisser au maximum les morceaux avant leur utilisation.

Les champignons de Paris peuvent être remplacés, avantageusement, par tous champignons sauvages, suivant la saison.

HACHIS PARMENTIER AU CONFIT

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes

Proportions pour 4 pers :

1 kg de pommes de terre (type Bintje),
1 bocal de confit contenant 2 morceaux,
80 g de beurre, 15 cl de lait,
15 cl de crème,
1 gousse d'ail,
3 oignons émincés,
2 cuillères à soupe de persil plat concassé,
15 cl de bouillon de volaille, sel, poivre, muscade.

Technique

Faire fondre le confit, récupérer la graisse, égoutter les morceaux.

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée, les passer au presse-purée, ajouter le beurre, le lait et la crème pour obtenir une purée onctueuse, saler, poivrer, muscader.

Chauffer une cuillère de graisse d'oie dans une poêle, y faire blondir les oignons, ajouter les morceaux de confit, mouiller avec le bouillon, laisser mijoter 1/4 d'heure.

Retirer la peau et les os des morceaux de volaille, effiloche les chairs, ajouter l'ail haché et le persil.

Graisser légèrement à la graisse d'oie un plat à gratin de taille appropriée; Répartir au fond une couche de confit, recouvrir de purée, puis de confit et enfin de purée. Egaliser la surface, strier le dessus à la fourchette, asperger de quelques gouttes de graisse d'oie.

Faire dorer et chauffer pendant 10 minutes à four chaud (210°C. - th. 7), servir sans attendre.

N.B.

Conserver la graisse récupérée dans un pot en grès (ou dans un bocal) au réfrigérateur. Elle sera utilisée avec profit dans de nombreuses préparations culinaires.

CONFIT DE CANARD AUX CEPES

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 40 minutes

Proportions pour 6 pers :

6 cuisses de canard dans leur graisse,
1 kg de petits cèpes bien fermes,
2 gousses d'ail hachées,
1 bouquet de persil plat ciselé,
sel, poivre.

Technique

Nettoyer les cèpes, retirer la base terreuse, séparer les pieds des chapeaux ; laver l'ensemble rapidement, égoutter et sécher sur un papier absorbant. Emincer ces champignons.

Dans une poêle assez grande, mettre les cuisses de canard, chauffer doucement pour faire fondre la graisse. Retirer les morceaux, les égoutter, récupérer la plus grande partie de la graisse (elle pourra être utilisée dans d'autres préparations).

Garder dans la poêle la valeur de 2 bonnes cuillères à soupe de graisse, chauffer vivement, y faire sauter les cèpes, bien remuer, ajouter l'ail et la moitié du persil, réduire la chaleur, laisser cuire pendant 20 minutes, saler, poivrer.

Pendant ce temps, allumer le gril du four. Poser les cuisses de canard sur une grille, au dessus de la lèche-frite. Enfourner à mi-hauteur, laisser dorer les morceaux de confit, les retourner à mi-cuisson.

Dresser les cuisses de canard bien dorées dans un plat de service, les entourer des cèpes sautés, saupoudrer du persil restant, servir sans attendre.

CONFIT DE HARICOTS EN CARAFON

Préparation : 20 minutes
Trempage : 1 nuit
Cuisson : 5 h 30

Proportions pour 6 pers :

450 grammes de haricots blancs "lingots",
150 g d'oignon,
150 g de carottes,
1 branche de céleri,
3 gousses d'ail,
60 g de graisse d'oie (ou de canard),
3 litres de bouillon de volaille,
6 gésiers confits,
12 manchons confits (de canard),
1 bouquet garni,
sel, poivre.

Technique

Mettre les haricots à tremper la veille, dans de l'eau froide, les y laisser toute la nuit.

Eplucher les légumes de la garniture. Couper les oignons et les carottes en gros quartiers. Les faire revenir dans une cocotte avec la graisse chaude, ajouter les gousses d'ail et les haricots égouttés. Remuer soigneusement pour enrober complètement l'ensemble de graisse. Mouiller avec 2 litres de bouillon et compléter avec de l'eau chaude pour recouvrir le tout de plus de 3 cm.. Faire partir

l'ébullition, mettre le bouquet garni et la branche de céleri. Couvrir. Cuire doucement à feu doux pendant environ 3 heures. La durée dépend de la qualité des haricots. Le liquide sera absorbé en fin de cuisson.

Disposer les haricots, par couche, dans un carafon (un grand bocal ou un pot en grès peuvent faire l'affaire), alterner avec les manchons et les gésiers dégraissés. Saler, poivrer, mouiller avec le reste de bouillon, compléter d'eau chaude à hauteur. Fermer soigneusement le carafon, placer dans un bain marie contenant de l'eau maintenue à ébullition et laisser cuire encore deux heures.

N.B.

Traditionnellement, le carafon est fermé par une grosse rondelle de liège.

En utilisant un récipient fermé hermétiquement, cette préparation s'apparente à une conserve. Les haricots peuvent ainsi être gardés plusieurs jours (jusqu'à deux semaines) au réfrigérateur.

On peut agrémenter la recette de saucisses à cuire, de morceaux de confit, de lard, ..., et, au moment de consommer, transvaser le contenu du carafon dans un plat à gratin, saupoudré de chapelure pour absorber une partie de la graisse qui remonte à la surface et réchauffer le tout au four, ce que certains pourraient comparer à du cassoulet.

Jean-Pierre Dézavelle

Chef de travaux

du Lycée des Métiers de

l'Hôtellerie et du Tourisme Alexandre Dumas