

FILET DE CHAPON FARCI



INGREDIENTS

Un filet par personne
Foie gras cru, autant de tranches d'environ 30 g que de convives.
Miel d'acacia (à défaut sucre)
Sel et poivre du moulin
2 échalotes
Beurre

COMMENT FAIRE

Ce sont les filets qui vont être farcis, il faut donc les inciser.

Salez et poivrez les tranches de foie gras. Puis, dans une poêle chaude, faites les colorer, cependant, sans les cuire.

Sortez-les de la poêle (mettre celle-ci de côté) et insérez les dans les filets. Avec de la ficelle de cuisine, faites quelques tours pour maintenir la préparation, sans trop serrer.

Dans la poêle du foie gras, ajoutez du beurre et colorez les filets préparés, de chaque côté.

Réservez dans une assiette quand ils ont pris une petite coloration.

Epluchez et découpez les échalotes et faites les revenir dans la poêle. Ajoutez ensuite les filets, et arrosez-les de miel. Faites caraméliser légèrement.

Dans le four préchauffé à 200°, enfournez les filets pour 15 minutes arrosés d'un peu d'eau.

Vous pouvez les accompagner de carottes ou de navets caramélisés au miel. Ou bien, si vous aimez, des morilles se marient très bien avec le chapon de volaille.