



Par Docteur Chocolatine

Pourquoi ce livre ?

Depuis huit ans, j'écris et je partage des recettes sur mon blog [La Médecine Passe Par la Cuisine](#). L'idée m'est venue que ce partage de recettes sur le web puisse se transformer autour de la parution d'un petit livre virtuel pour les fêtes. Autour de recettes simples, j'espère que vous trouverez l'inspiration pour régaler vos convives.

Le foie gras a, dans ce premier livre, une grande place. Mets de luxe, il s'associe à beaucoup d'ingrédients. Associés aux champignons, de simples légumes pour pot-au-feu ou de fruits exotiques, il ravira votre palais.

Vous trouverez bien sûr des recettes autour du chocolat : c'est un très bon ingrédient dans les bûches de Noël mais également en boisson pour les soirées autour du feu ou au retour d'une promenade.

Bonne lecture gourmande et joyeuses fêtes à vous tous !

Docteur Chocolatine

*Les bénéfices de ce livre seront reversés intégralement
à la fondation Jérôme Lejeune.*

Cuillères de foie gras au chutney de mangue

Pour 6 personnes:
Préparation: 5 minutes
Cuisson: 3 minutes

6 petits éclats de foie gras cru congelé
3 cuillères à soupe de chutney de mangues (recette ci-dessous)
Fleur de sel



Dans une poêle, sur feu moyen, faites revenir les éclats de foie gras sur chaque face durant environ 3 minutes. Déposez une cuillère à café de chutney sur chaque cuillerée puis un morceau de foie gras. Parsemez de fleur de sel afin d'allier la saveur acide-sucré du vinaigre de mangue au croquant-salé de la fleur de sel.

Chutney de mangues

600g de mangue
100g de vinaigre de cidre
50g de sucre
3 clous de girofle
5 gousses de cardamome
2 tours de piment de Cayenne
10g de gingembre frais râpé

Epluchez et coupez les mangues en morceaux. Versez tous les ingrédients dans une casserole. Portez à ébullition tout en remuant jusqu'à ce que le mélange soit épais (environ 20 minutes). Mettez en pot aussitôt.

Conservez votre chutney. Il accompagne avec bonheur les volailles de fête ainsi que les terrines de foie gras.