***\*\*\*CASSOLETTE DE BOUDIN BLANC, CEPES ET FOIE GRAS\*\*\****

*Niveau de difficulté : Facile*

*Temps de cuisson : 30 minutes*

*Temps de préparation : 30 minutes*

*Temps de repos : 0*

***Ingrédients pour 6 personnes :***

*4 Boudins blancs (Voir conseil)*

*250 g de cèpes surgelés*

*2 Echalotes*

*250 g de Foie gras*

*30 cl de Crème fraiche liquide*

*1 Cuillère à soupe d’Huile de Tournesol*

*20 g de Beurre*

*Quatre épices*

*Sel et poivre blanc*

***Matériel :***

*6 Cassolettes ou petits plats individuels (Voir conseil) allant au four*

*1 Mixeur plongeant*

***Préparation :***

*Préchauffez votre four à 150°.*

*Epluchez et ciselez finement les échalotes.*

*Faites chauffer l’huile dans une poêle, lorsqu’elle est bien chaude ajoutez les cèpes non décongelés.*

*Faites-les revenir, ôtez l’eau qu’ils auraient éventuellement rendu.*

*Ajouter le beurre et les échalotes, cuire 5 minutes et réservez.*

*Pendant ce temps faites chauffer doucement la crème dans une casserole et ajoutez le foie gras coupé en petits morceaux.*

*Laissez fondre une dizaine de minutes à feu très doux.*

*Rectifier l’assaisonnement (surtout en poivre, le foie gras étant déjà salé) et émulsionnez au mixer plongeant.*

*Coupez les boudins blancs en rondelles d’environ 1,5 cm d’épaisseur et disposez-les en rosace dans les cassolettes, répartissez les cèpes sur le dessus.*

*Saupoudrez de quelques pincées de quatre épices et enfournez pendant 10 minutes.*

*Servez aussitôt.*

***Conseil :***

*Vous pouvez préparer cette recette à l’avance en assemblant tous les éléments au dernier moment.*

*Pour conserver la crème au foie gras en attendant son utilisation, couvrez-la au contact afin d’éviter la formation d’une peau.*

*Pensez également à sortir tous vos éléments une petite demi-heure avant la cuisson.*

*Vous pouvez utiliser d’autres champignons que les cèpes comme par exemple des girolles ou des morilles.*

*Dans tous les cas lorsqu’ils sont surgelés ne les décongelés pas pour les faire cuire.*

*Jetez l’eau de cuisson qu’ils von t rendre avant d’incorporer le beurre et les échalotes.*

*Pour réaliser la crème au foie gras inutile de prendre un foie gras supérieur puisqu’il va fondre dans la crème et pensez à rectifier l’assaisonnement.*

*Suivant le foie gras il faudra resaler ou pas mais dans tous les cas poivrez généreusement.*

*Vous pouvez choisir du boudin blanc aromatisé au porto, aux morilles ou autre mais pour cette recette je trouve cela complétement inutile. La garniture foie gras et cèpes étant largement suffisante au niveau du gout.*

*Si vous n’avez pas de cassolettes, faites comme moi utilisez vos plats à crème brulée.*

***Coté forme :***

***Le cèpe*** *fait partie des végétaux les plus légers, ainsi son apport calorique ne dépasse pas les* ***15 kcal/100 g****. Riche en* ***fibres*** *il participe également au bon fonctionnement du* ***transit intestinal.***

*Très bien pourvu en* ***protéines*** *chose rare pour un légume frais, ce* [*champignon*](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/23/champignon.shtml) *contient également une quantité très importante de minéraux : du* ***potassium****, du* ***phosphore*** *et du* ***fer*** *notamment. Ces substances participent au bon fonctionnement des cellules constitue ainsi une excellente source d'énergie.

On trouve également sous son chapeau un panel complet de vitamines. Toutes celles du* ***groupe B*** *sont représentées, et notamment la* ***vitamine B2*** *indispensable à la* ***croissance et au développement****, elle a également des* ***propriétés antioxydantes intéressantes.****Il renferme également des* ***vitamines plus rares :******D, qui renforce le squelette, E, qui protège des radicaux libres, et K, qui favorise la circulation sanguine.***

*Contrairement au boudin noir,* ***le boudin blanc*** *est moins calorique. 100 grammes de boudin blanc apportent 186 kcal, soit 2 fois moins que* [*le boudin noir*](http://www.infocalories.fr/calories/calories-boudin-noir.php)*. Et ceci, en raison du choix de viandes blanches, dites plus maigres en matières grasses.*

*De plus, toujours en comparaison avec le boudin noir, le boudin blanc n’a pas vraiment d’intérêt nutritionnel. Car, comme il n’est pas à base de sang, il ne vous apportera pas de fer.*

*On le déguste poêlé, cuit au four ou grillé. Pour éviter qu’il n’éclate à la cuisson, il est aussi possible de le pocher quelques minutes dans de l’eau bouillante, de le débarrasser du boyau puis de le couper en rondelles à poêler.*