

Foie gras vegan



🍽️ 12 portions · ⌚ prep. 25m · 🕒 cuisson 0m

🌰 noix 🌱 sésame 🍲 soja

Faux-foie gras bluffant à base de noix de cajou, beurre de cacao, miso blanc et cognac. Texture fondante qui fond en bouche, saveur umami profonde. Repos 24 h au frigo obligatoire. Entrée de fête végétalienne.

France

INGRÉDIENTS

☐ noix de cajou crues	300 g	☐ levure maltée	17 g
☐ beurre de cacao désodorisé	52 g	☐ tahini	30 g
☐ huile de coco désodorisée	52 g	☐ huile de truffe	1 càc
☐ eau	30 ml	☐ poudre de shiitake	1/2 càc
☐ miso blanc	50 g	☐ sel	1/4 càc
☐ cognac	35 ml	☐ poivre	

PRÉPARATION

1. Faire tremper les *noix de cajou crues* toute la nuit dans de l'eau froide. Le lendemain, les rincer et bien égoutter.
2. Faire fondre le *beurre de cacao désodorisé* et l'*huile de coco désodorisée* à feu doux. Ils doivent être fondus mais pas chauds.
3. Mettre les noix de cajou égouttées dans un *blender* avec l'*eau*, le *miso blanc*, le *cognac*, la *levure maltée*, le *tahini*, l'*huile de truffe*, la *poudre de shiitake*, le *sel* et du *poivre* noir.
4. Verser le beurre de cacao fondu et l'huile de coco dans le blender. Mixer jusqu'à obtenir une crème parfaitement lisse et onctueuse.
5. Transférer le mélange dans un *moule ou terrine* (ou des cercles à pâtisserie empilés pour un aspect torchon).
6. Réfrigérer au moins *24 heures* pour permettre au foie gras de se raffermir et aux saveurs de se développer.

Sortir du réfrigérateur 5 minutes maximum avant de servir — comme le vrai foie gras, il ramollit vite à température ambiante.

Finition optionnelle (aspect réaliste) : faire fondre @?huile de coco{45%ml} avec une pincée de @?curcuma et le verser sur le foie gras refroidi pour recréer la graisse jaune extérieure.

Le beurre de cacao DOIT être désodorisé (sinon goût chocolat). Marque recommandée : Barry.

Substitutions : cognac remplaçable par porto ou armagnac. L'huile de coco peut être remplacée par plus de beurre de cacao (104 g total) pour une tenue plus ferme.

Conservation : 5 jours au frigo (meilleur les 3 premiers), 3 mois au congélateur enveloppé de film alimentaire.

Servir sur des toasts, tartines ou avec une baguette.