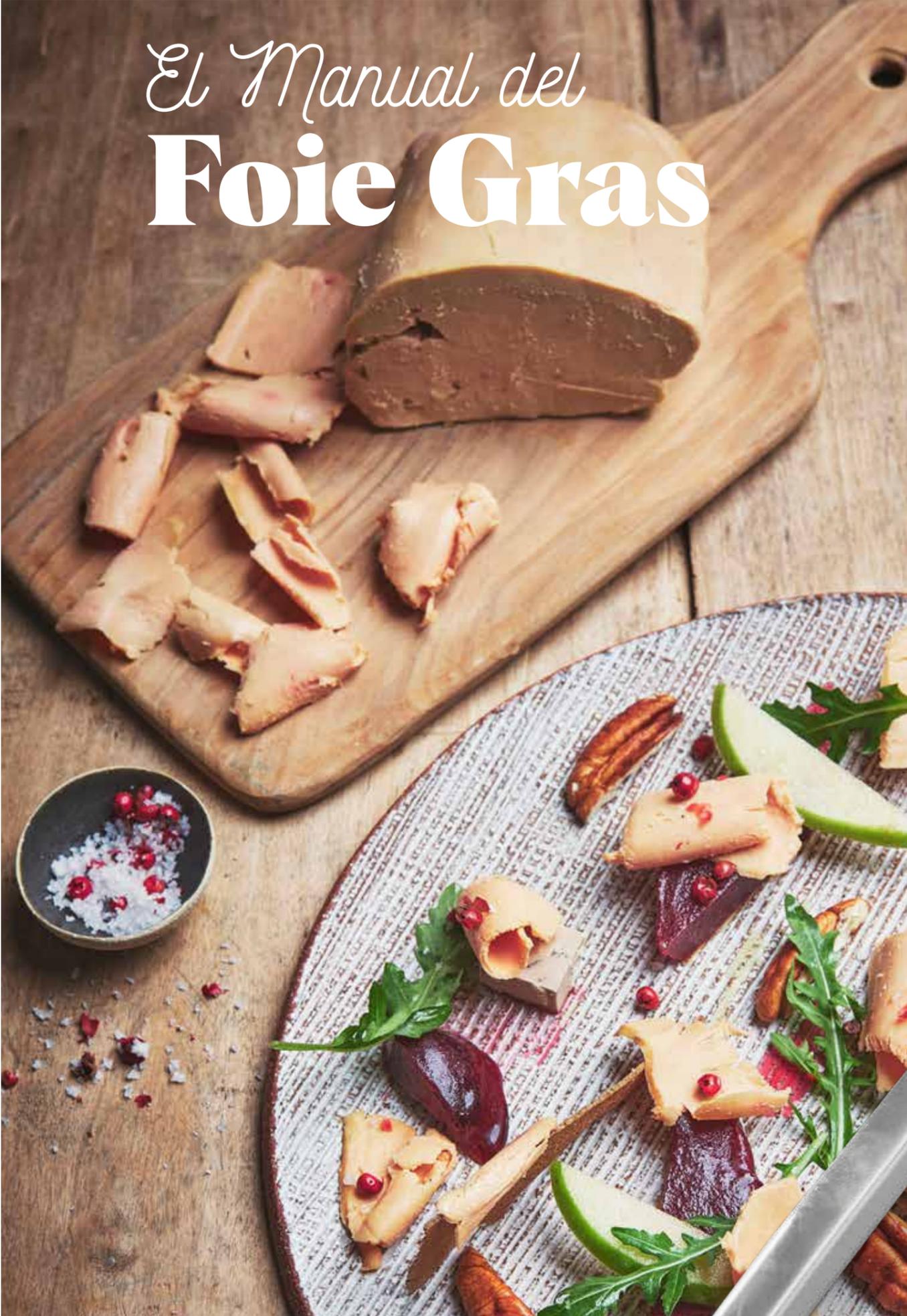


*El Manual del*  
**Foie Gras**

Tratado apetitoso  
sobre la historia y la cocina  
del Foie Gras



# *El Manual del* **Foie Gras**

## **CAPÍTULO 1**

### *Érase un ave*

Historia del Foie Gras ..... página 4

## **CAPÍTULO 2**

### *Tradición y saber hacer*

La producción del Foie Gras ..... página 10

## **CAPÍTULO 3**

### *Los artesanos del Foie Gras*

Un sector comprometido e implicado ..... página 16

## **CAPÍTULO 4**

### *El Foie Gras en todas sus formas*

Preparación, comercialización y conservación ..... página 22

## **CAPÍTULO 5**

### *A la mesa*

Cocinar el Foie Gras ..... página 28



# *Índice*

# Érase un ave

## Historia del Foie Gras

*Un manjar descubierto  
hace miles de años*

**p. 6**

*Un saber hacer ancestral,  
un recurso económico rural*

**p. 7**

*Todo se aprovecha  
del pato*

**p. 8**



# Un manjar descubierto hace miles de años

*De las orillas del Nilo a las mesas de Europa*



Hace 4.500 años, los egipcios observaron cómo las ocas se hartaban a comer antes de emprender su migración.

Durante los rituales adivinatorios, tras los que consumían a los animales sacrificados, descubrieron hígados voluminosos y un sabor único: **así nació el Foie Gras**.

Para reproducir este fenómeno de engorde, las palmípedas fueron progresivamente domesticadas. Apreciado por hebreos, griegos y romanos, posteriormente el Foie Gras se exportó a todos los continentes.

## Cronología: el descubrimiento del Foie Gras

**Antiguo Imperio**  
2845-2400 a.C

TESTIMONIOS DE LA CRÍA Y EL ENGORDE PRACTICADOS EN EGIPTO, DESCUBRIMIENTO DE NUMEROSOS BAJORRELIEVES QUE NARRAN ESTOS PROCESOS EN GUIZA Y SAQQARA.

**A partir de 476 d.C.**

TRANSMISIÓN DE LA TRADICIÓN DE LA CRÍA Y ENGORDE POR PARTE DE LOS HEBREOS: DE PALESTINA A EUROPA DEL ESTE Y FRANCIA.

**Siglo XVIII**

DESARROLLO DEL CULTIVO DE MAÍZ EN EL SUROESTE Y DESPLIEGUE DE LOS MERCADOS DE FOIE GRAS Y DE LAS GRANDES CASAS DE FOIE GRAS EN ALSACIA Y EN EL SUROESTE DE FRANCIA.

EL FOIE GRAS OBTIENE EL RECONOCIMIENTO QUE MERECE: LLEGA A LAS MESAS REALES BAJO LUIS XVI GRACIAS AL COCINERO JEAN-PIERRE CLAUSE.

**5 de enero de 2006**

EL FOIE GRAS ES RECONOCIDO COMO PATRIMONIO CULTURAL Y GASTRONÓMICO DE FRANCIA.



### Cocina diplomática

El 6 de octubre de 1896, Félix Faure, presidente de la República Francesa, recibe al zar Nicolás II de Rusia. El menú era una comida titánica de 20 platos... ¡con sacrilegio incluido!: el Foie Gras no se sirvió al inicio de la comida, como dicta la tradición, sino al final de la cena con la ensalada. Las críticas gastronómicas provocaron tal escándalo que el chef de las cocinas del Eliseo fue despedido.



## De plato de reyes a emblema del Patrimonio Gastronómico Francés

A partir del siglo XVII se extiende la cría de ocas y patos en las zonas rurales de Francia. La conservación de la carne en tarros de gres, conocida como confitado, permite acopiar comida para el invierno. Los Foie Gras así conservados se venden en los mercados y se convierten en una fuente de ingresos y alimento en las zonas rurales.

En el siglo XVIII, el Foie Gras hace su aparición en los banquetes reales. En el siglo XIX, con el desarrollo de los procesos

de conservación de Nicolas APPERT y de la conservería en general, el Foie Gras se exporta a todo el mundo y gana su reconocimiento.

En 2006, el legislador introduce en el Código Rural la distinción oficial para el Foie Gras de "Producto protegido del Patrimonio Cultural y Gastronómico Francés", como verdadero reconocimiento a la calidad, el sabor, la historia y la importancia cultural de este producto. (Art 654-27-1)

# El sector productor de Foie Gras

*en España*

**Más de 6.000 empleos**

Directos e indirectos generados por la cadena de valor del Foie Gras en España

**España es el 4º país**

productor europeo y el 2º consumidor europeo.

España es el cuarto productor europeo de Foie Gras, por detrás de Francia, Bulgaria y Hungría, y el segundo consumidor europeo.

La producción de Foie Gras en España se localiza principalmente en las CC.AA. de Castilla y León, Navarra, País Vasco, Cataluña y Aragón.

**Principales datos del mercado del Foie Gras**

**93%**

ventas en España

**7%**

ventas fuera de España

\*Encuesta de datos del sector de Interpalm 2024



Una actividad regulada por un marco reglamentario europeo

Para merecer la calificación de Foie Gras, los hígados de pato deben pesar al menos 300 gramos y 400 gramos para el Foie Gras de oca.



### Anécdota del Foie Gras

En su etimología latina, el Foie Gras toma su nombre del higo—ficatum—, fruta con la que se engordaban las ocas. Así, "jecur ficatum": hígado de higos.



# Todo se aprovecha del pato

## Nada se desperdicia, todo se cocina

Todos conocemos los magrets y los confits, pero también hay manchones, mollejas, cuellos, corazones... ¡e incluso lenguas y patas, muy apreciadas por los chinos! La grasa de pato y de oca también se reutiliza en la cocina; es ideal para dar sabor y color a tus platos salteados, o para realizar tus propios confitados.



### ¿Lo sabías?

En el pato, nada se pierde y todo se transforma, porque hasta los subproductos se aprovechan: las plumas para la ropa de cama, la grasa para productos alimentarios o cosméticos...

La industria de las palmípedas grasas contribuye así a una forma de economía circular, limitando el desperdicio y optimizando los recursos.



### El Confit:

*una técnica apreciada desde la Edad Media*

**El Confit debe su origen a las antiguas técnicas de conservación de la carne.**

Frotada con sal para conservarla durante 24 a 48 horas, antes de cocerla en su propia grasa, la carne así confitada se conservaba durante varios meses en tarros de gres. El nombre Confit proviene del verbo confire, del latín confectus, que significa preservar. Hoy en día, el confit se presenta de diversas formas: fresco al vacío, en tarros o latas metálicas.

Al igual que el Magret, la denominación "Confit de pato" está sujeta a una reglamentación específica en Francia desde 1981, para garantizar la autenticidad y la calidad del producto. El confit de pato debe elaborarse exclusivamente con trozos de pato graso (principalmente muslos o alitas), cocidos y conservados en su propia grasa. Para esta preparación sólo se permite el uso de grasa de pato o de oca. El etiquetado debe especificar el nombre, los ingredientes, el método de conservación y el origen de los patos (Decreto n.º 81-605 del 18 de mayo de 1981)

### Los Magrets: Del Gers a Nueva York

En los años 60, André Daguin, el chef del Gers que oficiaba en las prestigiosas cocinas del Hôtel de France en Auch, ofreció en su menú una carne roja que hasta entonces sólo se consumía en confit en el suroeste de Francia. El término "magret" proviene del occitano "magre", que significa magro y designa la parte del músculo pectoral del pato.

Durante una visita al restaurante de André Daguin, el célebre escritor y periodista Bob Daley

descubre el Magret. Este refinado gastrónomo quedó completamente maravillado, y a su regreso a Estados Unidos escribió un elogioso artículo en el New York Times:

« ¡He descubierto una nueva carne: el Magret! ».

La denominación Magret de pato está protegida por la legislación francesa desde 1986.

El término "Magret" o "Maigret" se reserva a los músculos de la masa pectoral que constituyen el filete, obtenido de un pato o una oca engordados para producir Foie Gras. El Magret no incluye el músculo del magro y debe ofrecerse con piel y grasa. Esta denominación se incluirá en el reglamento europeo sobre las normas de comercialización de aves en 1995. (Reglamento UE 543/2008).

**El magret de pato puede presentarse de diferentes formas según los métodos de preparación y cocción. Cada tipo de magret aporta sabores y texturas diferentes, que se adaptan perfectamente a distintos usos culinarios.**

ESTOS SON LOS PRINCIPALES TIPOS DE MAGRETS DE PATO Y SUS USOS EN LA COCINA:

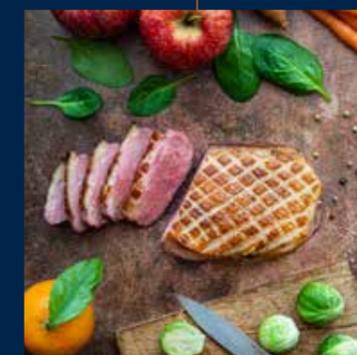
#### Magret ahumado

Este tipo de magret pasa por un proceso de ahumado tras la salazón, lo que le confiere un sabor delicadamente ahumado y una textura más tierna que el magret curado. Se sirve frío en lonchas, ideal para entrantes o platos fríos, y aporta una nota ahumada.



#### Magret curado

Se prepara salándolo y dejándolo secar al aire libre durante varias semanas. Este proceso le da una textura firme y un sabor intenso, parecido al de la charcutería. Se sirve en finas lonchas, como aperitivo o en ensalada.



#### Magret fresco

A la plancha o a la parrilla, acompañado de salsas dulces y saladas, ideal para platos principales.



#### Magret marinado

Antes de su cocción, el magret puede marinarse con hierbas, especias, vino o cítricos, lo que modifica ligeramente la textura y realza la complejidad de los sabores. Ideal para asar en la barbacoa o al horno. La marinada ayuda a realzar los sabores y a variar los acompañamientos, especialmente en aquellos platos más exóticos o especiados.

#### Magret confitado

El magret también puede prepararse en confit, un método de cocción lenta en grasa de pato. El resultado es una carne extremadamente tierna y jugosa, de rico sabor y una textura que se funde en la boca... Cocido en su grasa, sírvase caliente con verduras sencillas.

# *Tradición y saber hacer*

## *La producción del Foie Gras*

*De patitos  
a patos*  
**p. 12**

*El ciclo de producción  
del Foie Gras*  
**p. 13**

*El engorde: reproducir  
una aptitud natural*  
**p. 14**

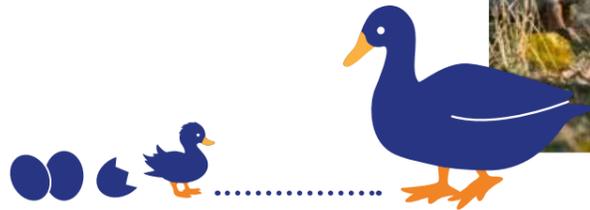


# De patitos a patos

## Una selección de calidad

Sólo una especie de raza rústica permite la producción del Foie Gras.

El pato Mulard: en 2024, se criaron **949.350** patos de raza Mulard para producir Foie Gras.



## Una cría tradicional respetuosa con el bienestar animal



### 1º mes

LOS PATITOS SE ALOJAN EN EDIFICIOS CON CALEFACCIÓN Y SALEN AL CAMPO EN CUANTO EL TIEMPO LO PERMITE.



### 2º mes

LA FASE DE CRECIMIENTO: ALIMENTADOS A DISCRECIÓN, LOS ANIMALES VAN Y VIENEN DE LOS EDIFICIOS A LOS PRADOS A SU ANTOJO.



### 3º mes

DURANTE ESTA ÚLTIMA ETAPA, LOS PALMÍPEDOS SE PREPARAN PARA EL ENGORDE RECIBIENDO UNA COMIDA AL DÍA.

# El ciclo de producción del Foie Gras

## La fase de cría dura aproximadamente 3 meses

**90 %** de la vida al aire libre  
**Cría extensiva**



**¡Viento en popa a toda pluma!**  
Los patos disfrutan de libre acceso a uno de los prados cubiertos de hierba y arbolados. Su alimentación es **100% vegetal**, generalmente a base de maíz producido directamente en la granja.

**Preparación para el engorde:** Los patos se alimentan una vez al día durante 3 a 5 semanas e ingieren espontáneamente una gran cantidad de maíz, lo que agranda el tamaño de sus buches, estimula las funciones digestivas y aumenta naturalmente el peso del hígado. El hígado así preengordado permite que los animales estén en condiciones idóneas para el engorde.

## La fase de engorde se ciñe a entre 10 y 14 días

**10 %** de la vida en interiores  
**Engorde a cargo de profesionales capacitados**

**Última fase, breve pero esencial:** los patos son alimentados, uno por uno, 2 veces al día manualmente por el criador durante 10 a 14 días. Las raciones, a base de maíz, aumentan 20 gramos cada día.



# El engorde

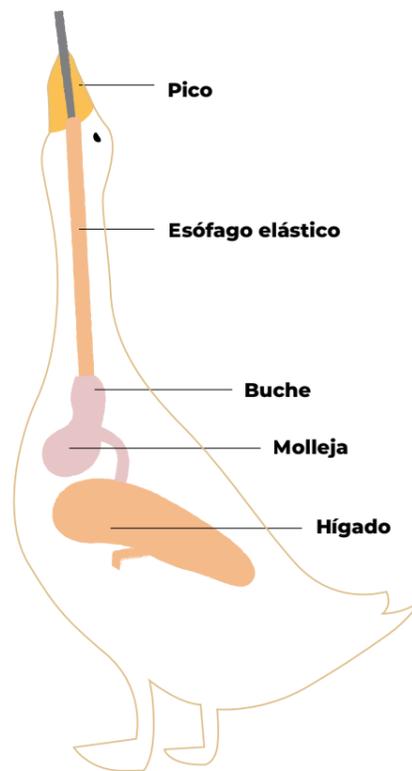
*reproducción de un fenómeno natural de almacenamiento de grasa en el hígado que es totalmente reversible*

## Características anatómicas y biológicas específicas de las aves palmípedas, ¡sin antropomorfismo!

Las aves palmípedas tienen un esófago (cuello) con paredes flexibles y elásticas (a diferencia de los humanos, que tienen un esófago cartilaginoso), lo que les permite tragar grandes cantidades de comida fácil y rápidamente. A diferencia de los humanos, las aves también

tienen un buche, una bolsa de almacenamiento muy extensible situada en la base del cuello. De esta manera, el cuello de un pato puede triplicar fácilmente su tamaño.

Tras la ingestión y almacenamiento en el buche, el alimento se digiere en la molleja (que equivale al estómago en las aves) y luego es asimilado por el aparato digestivo: los carbohidratos aportados por el maíz se transforman en ácidos grasos y se almacenan en el hígado. **A diferencia de los humanos, las aves palmípedas tienen la capacidad natural de almacenar en el hígado reservas de energía, en forma de ácidos grasos, antes de migrar.**



## Un gesto de experto realizado por criadores cualificados

Los patos son alimentados manualmente, uno a uno mediante un "embuc", mediante un tubo perfectamente adaptado a la anatomía del animal, que se introduce con un gesto seguro y preciso en el esófago durante apenas unos segundos, para depositar una ración en el buche. Con gran destreza y realizado con sumo cuidado por un profesional, el engorde no provoca ninguna lesión en el animal. Después de

unos diez días de engorde, se obtiene un Foie Gras de pato de 400 a 600 gramos, siendo el peso óptimo para el mercado español entre 450 y 550 gramos. Es importante señalar que algunos clientes extranjeros, como los chinos, japoneses y estadounidenses, buscan hígados más grandes, con un peso óptimo alrededor de 600 gramos.



## El Foie Gras, un producto perfectamente sano

En las aves palmípedas, la ingestión de alimentos ricos en almidón, como el maíz, conduce a la transformación de los carbohidratos en lípidos, de los cuales una gran proporción se almacena en el hígado. La acumulación de grasa en las células hepáticas se conoce como esteatosis.

**La esteatosis no debe confundirse con la cirrosis,** que es el resultado de una degradación de los azúcares en alcohol, lo que destruye las células del hígado provocando necrosis.

Los estudios científicos lo demuestran: no hay degeneración de las células del hígado de las aves palmípedas durante ni después del engorde.

**La acumulación de grasa en el hígado de las ocas y patos es un mecanismo biológico natural y totalmente reversible.**

Si un ave palmípeda engordada se retira del ciclo de engorde, su hígado recuperará su peso y aspecto normal, como ocurre en la naturaleza cuando el ave ha agotado sus recursos energéticos tras un largo viaje migratorio.



### ¿Lo sabías?

**La fase de engorde se ha reducido en 4 días en 20 años, especialmente gracias a la fase de preparación al final de la cría.**

**El engorde es totalmente reversible. Un hígado recupera su tamaño inicial en 15 días, si el animal deja de ser alimentado.**

**Desde hace 30 años, se paga a los criadores en función de la calidad de sus Foie Gras. Un pato bien criado es la garantía de un Foie Gras de calidad. Los Foie Gras mejor valorados deben respetar un peso entre 450 y 550 gramos.**



# Los artesanos del Foie Gras

## Un sector comprometido e implicado



Transparente con el consumidor, comprometidos con el bienestar animal

p. 17

Retratos de profesionales del Foie Gras

p. 18

# Transparente con el consumidor, comprometidos con el bienestar animal

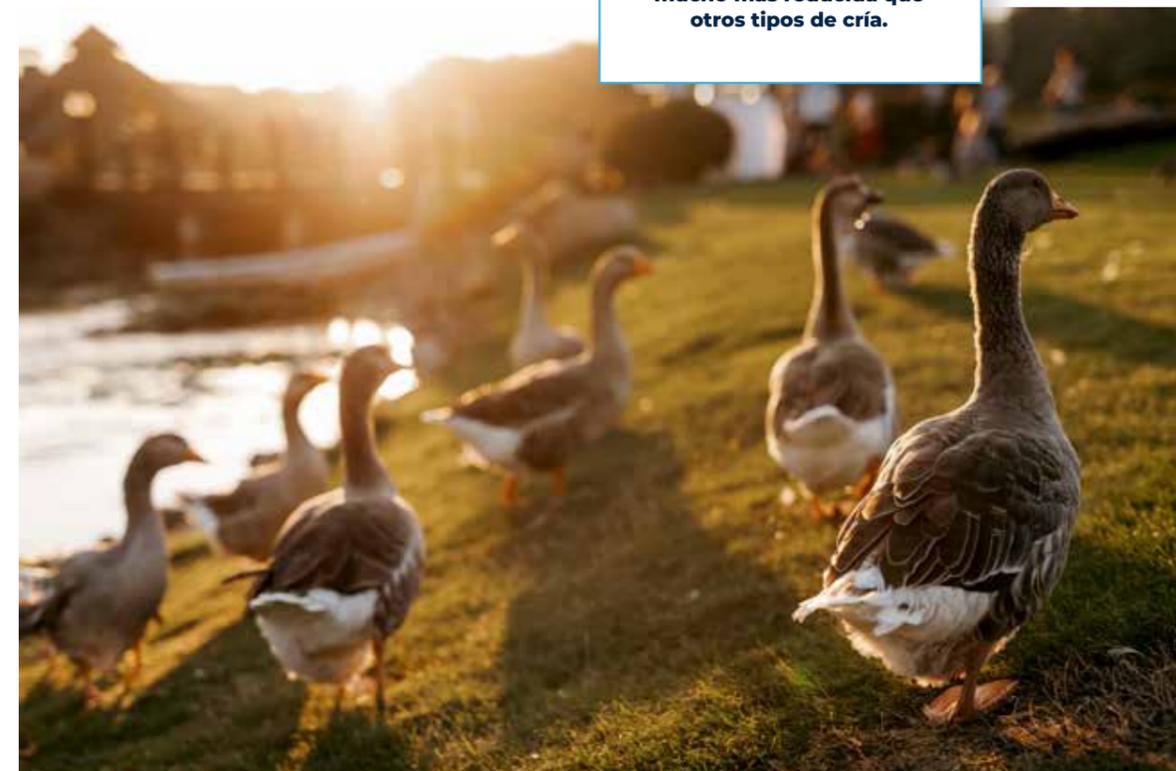
El sector productor de Foie Gras mantiene un firme compromiso con la sociedad, garantizando la transparencia en la información al consumidor y promoviendo el bienestar animal en todas las fases de la producción. Esta implicación no solo se refleja en la mejora continua de los estándares de calidad, sino también en la colaboración constante con las Administraciones Públicas para asegurar que las prácticas adoptadas sean responsables y adecuadas.

Asimismo, el sector ha impulsado prácticas ganaderas sostenibles para minimizar su impacto ambiental, que no solo protegen el entorno natural, sino que también contribuyen a preservar la biodiversidad local y reducir la huella de carbono de la producción.



### ¿Lo sabías?

Al ser monogástricos (un solo estómago), durante la digestión los patos no producen metano, un potente gas de efecto invernadero, a diferencia de los rumiantes como las vacas o las ovejas. Por lo tanto, la cría de patos tiene una huella de carbono mucho más reducida que otros tipos de cría.





*El sector de la producción de Foie Gras, en línea con la sociedad, está comprometido con el bienestar de los animales.*

Un ejemplo claro de este compromiso es la publicación, en 2020, del **Código de Buenas Prácticas de Bienestar Animal para la Producción de Foie Gras** y Productos Derivados del Pato, para garantizar el bienestar de los animales en todas las etapas de su ciclo productivo, desde la cría hasta el sacrificio.

Este código complementa y desarrolla la Carta Europea para la Producción de Palmípedas Grasas, editada por la Federación Europea de Foie Gras (Euro Foie Gras), y recoge los principios del **“Welfare Quality Project”, que permiten garantizar que los animales sean tratados con dignidad y respeto a lo largo de todo el proceso.**

En concreto, este documento define aquellas pautas de actuación, medibles y cuantificables, necesarias para garantizar el bienestar de los animales durante todo su proceso productivo. Es decir, desde la cría hasta su sacrificio en aspectos relacionados con su alimentación, alojamiento, salud, manejo y comportamiento.



*En este sentido, la bioseguridad de las explotaciones es también muy importante para el bienestar de los animales y para garantizar su sanidad.*

**Todos los socios de Interpalm están comprometidos también con estos aspectos** y han implementado la certificación de un Manual de bioseguridad y buenas prácticas ganaderas en explotaciones de palmípedas para la producción de Foie Gras, elaborado por nuestra interprofesional en 2017. Este documento proporciona una valiosa guía, que permite

a los profesionales del sector disponer de unos procedimientos prácticos para ser adaptados a las particularidades sanitarias y productivas de estas especies y favorecer la gestión sanitaria continua de la explotación. **Su objetivo principal es ayudar a los profesionales del sector a gestionar en la actividad diaria de las explotaciones de palmípedas grasas destinadas**

**a la producción de Foie Gras.** Aunque la implantación de medidas de bioseguridad pueda requerir inversiones iniciales, el elevado beneficio de la prevención, frente a la entrada de enfermedades, constituye un aliciente que justifica con creces esta inversión.



*El bienestar animal depende también de la sanidad animal*

En definitiva, el bienestar animal depende también de la sanidad animal, por lo que el sector del Foie Gras está comprometido con ambas áreas para garantizar la seguridad y el respeto en todas las fases de producción, teniendo en cuenta el respeto también por el medio ambiente y formando al consumidor en todo lo que implica el proceso de producción del Foie Gras y todos los productos que provienen del pato.



*Además, todos los operadores que forman parte de Interpalm somos totalmente transparentes hacia los consumidores, ya que apostamos por su formación para que puedan realizar la compra informados.*

Por este motivo, en 2018 elaboramos la Guía de etiquetado de los productos derivados de palmípedas grasas, en colaboración con el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, y tras su aprobación por la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).

Este documento pretende reflejar la visión de la industria y la distribución de este sector a la hora de desarrollar, interpretar y aplicar principalmente el Reglamento (UE) nº 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, adaptando todos los condicionantes al etiquetado de los productos derivados de las palmípedas grasas.

# Retratos de profesionales del Foie Gras

*Aitziber*



**Técnica de campo**

« Hemos realizado grandes esfuerzos para que la calidad del producto final se aprecie a través de estos cambios. Instalaciones, maquinaria, formación continuada del personal... todo tiene que ver con la producción del Foie Gras desde hace varias décadas. »



*Estibaliz*

**Operaria de matadero**

« Nosotros preparamos el Foie Gras de la manera que nos la solicita el cliente, para que los consumidores estén satisfechos. Y, por supuesto, para que esto pase, el animal debe haber vivido libre de estrés, para que cuando el Foie Gras nos llegue, podamos seguir tratándolo de manera cuidadosa y garantizar la mejor calidad, manteniendo sus propiedades organolépticas tras haberlo manipulado. »

*Nacho*



**Chef**

« Nuestro compromiso con el consumidor es acercarle la mejor materia prima del campo a la mesa y eso solo se consigue partiendo desde la base; una alimentación cuidada, unas instalaciones modernas y adaptadas a las normativas europeas que dan como resultado una materia prima de calidad, la cual requiere de los mejores cuidados y atenciones. »

*Manuel*



**Ganadero**

« Mi trabajo es ocuparme de que todo esté en orden en mis dos granjas para mantener el bienestar de los animales. »



**¡Encuentra los videos completos aquí!**

# El Foie Gras en todas sus formas

## Para un uso óptimo en restauración

La preparación de los Foie Gras  
p. 23

El producto adecuado para cada receta  
p. 26

La segmentación del mercado del Foie Gras  
p. 27



# La preparación de los Foies Gras

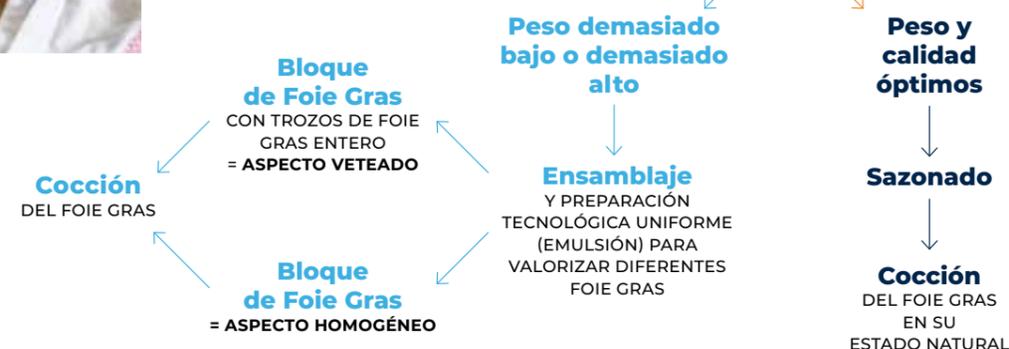
las denominaciones, métodos de cocción y envasado

*Un saber hacer artesano y manual*



La excelencia del Foie Gras radica, ante todo, en su preparación.

La extracción de los Foie Gras, la clasificación y el desvenado (eliminación de las venas del hígado) se realizan a mano para respetar el producto. Son gestos técnicos realizados con respeto por los productos y cumpliendo estrictas normas sanitarias. Aunque algunos restauradores prefieren desvenar su propio Foie Gras, los fabricantes también ofrecen Foie Gras desvenados listos para cocinar.



## Otras preparaciones culinarias contienen Foie Gras

Otras preparaciones culinarias contienen Foie Gras: En este caso, el contenido de Foie Gras puede variar, pero estas preparaciones no pueden utilizar la denominación "Foie Gras" en sus nombres comerciales. Sólo deben utilizar las denominaciones "Hígado de oca" o "Hígado de pato" en la etiqueta (excluyendo la mención "Foie Gras").

**El parfait de foie de oca o de pato:** Mínimo 75% de Foie Gras.

**Los medallones, patés, mousses, galantinas de hígado de oca o de pato:** Mínimo 50 % de Foie Gras.

**Las preparaciones "con Foie Gras",** como los patés con hígado de oca o de pato, deben contener al menos un 20% de Foie Gras.

**El Foie Gras Trufado:** La denominación "Foie Gras trufado" garantiza un contenido de trufa (tuber melanosporum exclusivamente) de al menos un 3%. Entre el 1% y el 3%, el porcentaje se indica en la denominación. Las grandes casas de Foie Gras ofrecen diversas ayudas culinarias para chefs y profesionales de la restauración: ganache de Foie Gras, pepitas, etc.

## Las principales denominaciones oficiales de Foie Gras listos para consumir



*Foie Gras Entero*

**Preparación compuesta por uno o varios lóbulos de Foie Gras y un sazonado.** Los condimentos autorizados son: sal, azúcar, especias y plantas aromáticas, aguardientes, vinos de licor y vinos. El Foie Gras Entero presenta una coloración uniforme.



*Foie Gras*

**Es una mezcla de trozos de Foie Gras entero complementada con un sazonado.** Presenta un aspecto veteado y estético, muy apreciado al cortar.



*Bloque de Foie Gras*

**Preparación tecnológica uniforme (emulsión) con un aspecto final homogéneo** para valorizar los diferentes Foie Gras.



*Bloque de Foie Gras con trozos*

**Preparación tecnológica uniforme (emulsión) en la que se añaden trozos de Foie Gras entero** para obtener un aspecto final veteado.



## Los escalopes de Foie Gras

Los escalopes de Foie Gras se clasifican según su peso, y cada uno de los tres tamaños principales (aproximadamente 30 g, 50 g y 70 g) tiene usos específicos en la cocina. He aquí un resumen de los tres tipos de escalopes de Foie Gras y sus diferentes usos :



### 1. Escalopes de Foie Gras de aproximadamente 30 gramos:

**Características** estos escalopes son relativamente pequeños, ideales para raciones delicadas y refinadas.

**Usos** son perfectas para entradas ligeras, aperitivos o tapas. Pueden servirse sobre tostadas o acompañadas de una pequeña guarnición, como frutas caramelizadas o una compota de higos, para empezar la comida con elegancia. Su pequeño tamaño también las hace adecuadas para recetas en las que el Foie Gras es un ingrediente más, como en bocaditos o ensaladas.

### 2. Escalopes de Foie Gras de 50 gramos:

**Características** tamaño medio, el más común en la restauración para platos equilibrados.

**Usos** estos escalopes son idóneos para un plato principal o un entrante más generoso. Ofrecen una porción más sustanciosa sin dejar de ser lo suficientemente ligera como para acompañar otros platos. Pueden cocinarse a la plancha y servirse con salsas agrídulces (como una reducción de vinagre balsámico o una salsa de frutos rojos), o acompañarse de verduras, purés o setas. Es una opción versátil que se adapta bien a muchas presentaciones.



### 3. Escalopes de Foie Gras de 70 gramos:

**Características** estos escalopes son los más grandes, y suponen una ración generosa.

**Usos** perfectos para un plato principal como estrella del plato. Estos escalopes pueden ser cocinados a la plancha y servidos con acompañamientos más robustos, como carnes (pato o ternera) o platos en salsa. Su gran tamaño permite utilizarlos en recetas elaboradas, como el Turnedó Rossini, en la que se monta una loncha de Foie Gras a la plancha sobre un filete. También es una opción para eventos festivos o comidas gastronómicas, donde se aprecia una porción generosa de Foie Gras.



# ¿Qué Foie Gras elegir?

el producto adecuado para cada receta

Según la preparación que se vaya a realizar, no se elige el mismo tipo de Foie Gras. El tipo de cocción del Foie Gras determina su textura, su tiempo y temperatura de conservación. Foie Gras Crudo, congelado, para preparar tú mismo o en terrina casera, la cocina del Foie Gras te brinda varias posibilidades.

Ya en la cocina

FOIE GRAS CRUDO

## Foie Gras Fresco Crudo

**Características:** El Foie Gras crudo no está transformado. Se distingue por su frescura y calidad.

**Envasado:** Ese vende generalmente al vacío, en lóbulos enteros o en escalopes.

**Conservación:** en el frigorífico a una temperatura de 2°C a 4°C durante unos días.

El lóbulo crudo es ideal para transformarlo en terrina, en conserva o simplemente cocinado tal cual, a la plancha en escalopes.

## Foie Gras crudo congelado

**Características:** a diferencia de la congelación, que es un proceso de enfriamiento relativamente lento, la ultracongelación es un método ultrarrápido que no permite que las células del Foie Gras se degraden durante el descenso de temperatura: el envejecimiento del hígado se detiene en tan sólo unos minutos. El Foie Gras se congela poco después del sacrificio, cuando aún está caliente. Al descongelarlo, obtendrás un Foie Gras de tan sólo unas horas de vida, comparable a un Foie Gras fresco del día. La ultracongelación es una tecnología que conserva todas las cualidades del Foie Gras, reduce la pérdida durante la cocción y ofrece un producto de larga conservación.

**Envasado:** el Foie Gras crudo puede congelarse al vacío, ya sea en lóbulos o en escalopes.

**Conservación:** Mínimo 9 meses.

Un lóbulo ultracongelado no pierde su calidad y puede cocinarse como un Foie Gras fresco crudo. Los escalopes, por su parte, son muy fáciles de freír mientras aún están congelados y servidos como entrante o plato principal.

FOIE GRAS LISTO PARA CONSUMIR

## Foie Gras mi-cuit

**Modo de cocción:** Pasteurizado a 65°C/75°C en su interior durante 1 a 2 horas.

**Características:** El "mi-cuit" conserva los aromas y la frescura del producto.

**Envasado:** Se presenta en varias formas: en bandeja, al vacío, en tarro, en terrina o estilo torchón.

**Conservación:** en el frigorífico entre 2°C y 4°C, se conserva hasta 6 meses.

Listo para servirlo como aperitivo, en entrante, plato principal o en velouté!

## Foie Gras conserva

**Modo de cocción:** esterilizado a 105°C durante 1 a 2 horas en autoclave.

**Características:** su textura es más firme que la del mi-cuit, pero madura con el tiempo, volviéndose más cremosa entre 6 meses y 1 año.

**Envasado:** en tarro o lata metálica.

**Conservación:** al estar cocido a mayor temperatura, puede conservarse a temperatura ambiente. Su fecha de consumo preferente (FCP) corresponde a un envejecimiento óptimo de 4 años.

Puede servirse en lonchas de aproximadamente un centímetro, ya sea directamente en el plato o sobre una buena rebanada de pan.



**¿Lo sabías?**  
¡El Foie Gras también se puede cocinar con sal gruesa!

El Foie Gras fresco se sazona con Oporto y sal gorda, y se enrolla en un paño fino y limpio para que se cocine en un lugar fresco durante 12 horas.

Para obtener un Foie Gras aún más sabroso, introdúcelo 12 horas más en el frigorífico envuelto en film transparente. Puede conservarse durante una semana en el frigorífico.

## Dónde comprar Foie Gras?

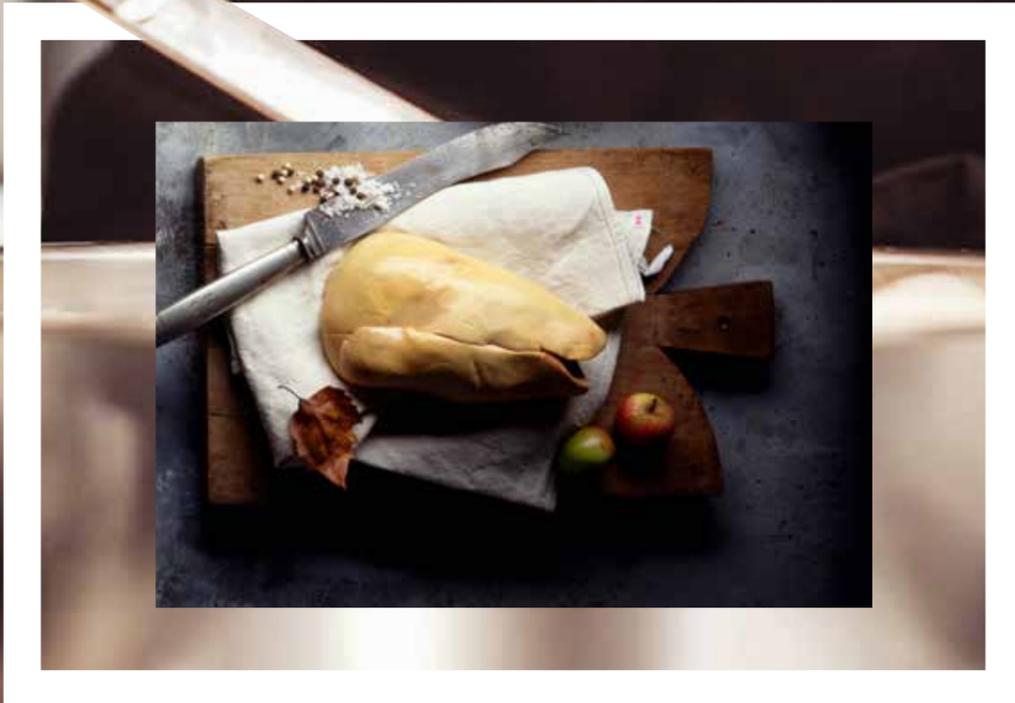
A través de distribuidores y mayoristas especializados.

Directamente de las grandes casas de Foie Gras del sector, que ofrecen asesoramiento y un servicio de entrega a demanda.



# A la mesa

## Cocinar el Foie Gras



|                                      |              |
|--------------------------------------|--------------|
| Cualidades nutricionales reconocidas | <b>p. 27</b> |
| Desvenar el Foie Gras                | <b>p. 27</b> |
| Terrina de Foie Gras paso a paso     | <b>p. 28</b> |
| Tarro de Foie Gras paso a paso       | <b>p. 29</b> |
| Foie Gras estilo torchón paso a paso | <b>p. 30</b> |

|  |              |
|--|--------------|
| Foie Gras a la sartén paso a paso                              | <b>p. 31</b> |
| ¡Es hora de emplatar!  | <b>p. 32</b> |
| Consejos de degustación  | <b>p. 33</b> |
| Recomendaciones del chef "Estrella Michelin", Juanlu Fernández | <b>p. 34</b> |

## Cualidades nutricionales reconocidas

El Foie Gras de oca, al igual que el de pato, es rico en ácido oleico, un ácido graso poli y monoinsaturado, más cercano al aceite de oliva que a las grasas animales como la mantequilla o la manteca de cerdo. Así, el Foie Gras y la grasa de pato aportan al organismo una cantidad significativa de "grasas buenas" sin efectos negativos para las arterias coronarias. (Profesor Serge RENAUD - (INSERM) Toulouse y estudio Monica - "Le Régime Santé", ediciones Odile Jacob.)

El Foie Gras es rico en minerales, sobre todo hierro, potasio y fósforo, que contribuyen a diversas funciones corporales, como la formación de la sangre y el fortalecimiento del sistema inmunológico. (Tabla de composición REGAL. (Repertorio General de Alimentos REGAL) - 1995).

| CONTENIDO PARA 100G*              |      |                         |      |
|-----------------------------------|------|-------------------------|------|
| Valor energético (kcal)           | 448  | Fósforo (mg)            | 190  |
| Valor energético (kJ)             | 1851 | Potasio (mg)            | 170  |
| Agua (g)                          | 42   | Calcio (mg)             | 10   |
| Proteínas (g)                     | 10   | Hierro (mg)             | 6,4  |
| Glúcidos disponibles (g)          | 3    | Retinol (µg)            | 950  |
| Glúcidos disponibles (g)          | 3,3  | Agua. µ - Carotène (µg) | n.d. |
| Azúcares (g)                      | n.d. | Vitamina D (µg)         | n.d. |
| Almidón (g)                       | n.d. | Vitamina E (mg)         | 0,35 |
| Fibra (g)                         | 0    | Vitamina C (mg)         | 2    |
| Lípidos (g)                       | 44   | Tiamina (mg)            | 0,03 |
| Ácidos grasos saturados (g)       | 12   | Riboflavina (mg)        | 0,6  |
| Ácidos grasos monoinsaturados (g) | 25,2 | Niacina (mg)            | n.d. |
| Ácidos grasos poliinsaturados (g) | 4,8  | Ácido pantoténico (mg)  | n.d. |
| Colesterol (mg)                   | 380  | Vitamina B6 (mg)        | n.d. |
| Alcohol (g)                       | 0    | Vitamina B12 (µg)       | n.d. |
| Sodio                             | 740  | Folatos (µg)            | 566  |
| Magnesio (mg)                     | 15   |                         |      |

(Tabla de composición REGAL (Repertorio General de Alimentos REGAL) - 1995)

## Desvenar el Foie Gras



2.



4.



5.



**¡Lo he hecho yo!**

**A menudo se dice erróneamente "desnervar el Foie Gras", pero el Foie Gras no tiene nervios, sólo venas: ¡se desvena!**

1. Sacar el Foie Gras del frigorífico al menos 30 minutos antes de desvenarlo para ponerlo a temperatura ambiente. Si el Foie Gras está frío, será más difícil desvenarlo y estará quebradizo.
2. Cuando el Foie Gras esté a temperatura ambiente, separa el lóbulo grande del pequeño y colócalos en la superficie de trabajo.

3. Desvenar primero el lóbulo grande. Las venas forman una Y en el centro del lóbulo. Utilizando una cuchara o los dedos, aparta el Foie Gras adherido a esta arteria principal.
4. Retira la primera arteria y todos los pequeños vasos, colocando el dedo debajo y tirando hacia ti.

5. Repite la operación con la segunda arteria, que se encuentra medio centímetro por debajo de la primera. Una vez extraídas ambas arterias, dale nuevamente forma al Foie Gras y resérvalo.
6. El desvenado del lóbulo pequeño es más técnico, ya que los dos niveles de venas están entrelazados. Utiliza la misma técnica para extraer las venas del Foie Gras sin deshacerlo demasiado.

Los dos lóbulos ya están listos para sazonarlos antes de la cocción.

# Terrina de Foie Gras

## paso a paso

Una preparación fácil de hacer

🕒 20 minutos | 🍷 reposo: 24h | 🍳 30 a 60 minutos | 🗓️ conservación: 7 días



2.



3.



4.

### Ingredientes

- 7 gramos de sal
- 3 gramos de pimienta
- 2 cucharaditas de alcohol



### La terrina

Para desmoldar mejor su Foie Gras, caliente los bordes de la terrina con un soplete.

Saca el Foie Gras del frigorífico 1 hora antes de prepararlo.

1. Desvénelo y ábrelo en dos.
2. Prepara el condimento: para un Foie Gras de 500 gramos, mezcla 7 gramos de sal con 3 gramos de pimienta molida y espolvorea la mezcla sobre ambas caras.
3. Coloca el Foie Gras en la terrina.
4. Prepara el marinado: en una fuente, rocía el Foie Gras con 2 cucharaditas del alcohol que te apetezca: Sauternes u otro vino dulce, Oporto tinto o blanco, Armagnac, Cognac...

- Prensa bien entre los lobulos para evacuar el aire. Envuélvelo con film transparente y deja que el Foie Gras se impregne durante 24 horas del marinado.
5. Saca el Foie Gras del refrigerador y precalienta el horno a 110°C en posición ventilador.
  6. En una bandeja apta para horno prepara un baño María a 100°C y coloca allí la terrina. El agua caliente debe llegar hasta la mitad de su altura.

7. Cubre la terrina y métela en el horno. Cuenta 7 minutos de cocción por cada 100 gramos.
8. Saca la terrina del horno y déjala enfriar en el frigorífico durante 72 horas antes de servirla.



# Tarro Foie Gras

## paso a paso

Esterilización para una larga conservación

🕒 20 minutos | 🍷 30 a 60 minutos | 🗓️ conservación: 3 años

### Ingredientes

- 7 gramos de sal
- 3 gramos de pimienta
- 2 cucharaditas de alcohol

- La cantidad de Foie Gras dependerá del tamaño de los tarros: para un tarro de 500 ml, cuenta 1 Foie Gras de pato crudo de 450 gramos.

1. Desvena el Foie Gras.
2. Prepara el condimento y espolvorea la mezcla sobre ambas caras del Foie Gras.
3. Devuelve al Foie Gras su forma original disponiendo el lóbulo pequeño sobre el grande.
4. Introduce el Foie Gras en el tarro, sin llenarlo del todo (deja 1-2 cm por debajo del borde). Prensa bien el Foie Gras para que haya la menor cantidad de aire posible en el tarro, y para que el Foie Gras rinda menos grasa durante la cocción.
5. Prepara el adobo directamente en el tarro: rocía el Foie Gras con 2 cucharaditas del alcohol que te apetezca: Sauternes u otro

vino dulce, Oporto tinto o blanco, Armagnac, Cognac...

6. Cierra el tarro herméticamente, limpiando cuidadosamente el borde para asegurar la esterilización.

7. Coloca el tarro en una cazuela, cúbrelo con agua fría, llévalo a ebullición y déjalo cocer:

- 30 minutos para un tarro de 200 gramos
- 45 minutos para un tarro de 350 gramos
- 60 minutos para un tarro de 500 gramos

8. Saca el tarro del agua utilizando unas pinzas para tarros o un paño de cocina. Deja que el tarro se enfríe a temperatura ambiente.

Guárdalo en un lugar fresco, seco y oscuro durante un máximo de 3 años. Métele en el frigorífico un día antes de utilizarlo.



### La esterilización

Para una buena conservación, esteriliza perfectamente los tarros.



5.



7.



8.



# Foie Gras estilo torchón paso a paso

Para obtener bonitas lonchas al cortarlo

 20 minutos |  reposo: 48h |  30 à 60 minutos |  conservación: 7 días

### Ingredientes

- Caldo corto
- 7 gramos de sal
- 3 gramos de pimienta
- 2 cucharaditas de alcohol
- 500 g de Foie Gras fresco

El Foie Gras estilo torchón (cocido en un paño) es otra técnica de preparación por la que el Foie Gras absorbe todos los sabores del caldo corto. Lo ideal es preparar el Foie Gras 8 días antes de consumirlo para que se impregne bien del condimento.



4.



6.



7.

**1.** Desvena el Foie Gras.

**2.** Sazona el Foie Gras por ambas caras, cúbrelo con film transparente y déjalo marinar en el frigorífico entre 2 y 24 horas, según la intensidad de condimento que te apetezca.

**3.** Prepara un caldo corto a tu gusto.

**4.** Acomoda el Foie Gras en un paño limpio, restaura los trozos de lóbulos, y enrolla firmemente el paño para formar un rulo. Ata los extremos del paño con hilo de cocinar.

**5.** Ata los extremos de la con un cordel.

**6.** Introdúcelo en el caldo a punto de hervir. Llévalo a ebullición, y detén la cocción inmediatamente. Cúbrelo y deja enfriar a temperatura ambiente.

**7.** Saca el Foie Gras del agua, escúrrelo escrupulosamente y mételo en el refrigerador durante 12 horas. Una vez solidificado, desenrolla el Foie Gras del paño y envuélvelo en film transparente.

**8.** Deja reposar 48 horas en el frigorífico antes de servir. Podrás conservarlo durante 7 días en el frigorífico.



# Foie Gras a la sartén paso a paso

 5 min |  5 min

### Ingredientes

- 2 escalopes de Foie Gras

**1.** Con la punta de un cuchillo fino, haz en los escalopes de Foie Gras ligeras incisiones transversales en la superficie.

**2.** Coloca los escalopes en una sartén muy caliente, sin nada de grasa. Este paso es esencial para dorar rápidamente, hasta que se doren por fuera mientras permanecen blandos y fundentes por dentro.

**3.** Dora los escalopes a tu gusto. Aproximadamente 30 segundos a 1 minuto por cada lado, dependiendo de su grosor.



1.



2.



3.



### Cocción uniforme

**Fría el Foie Gras por los 4 lados (también por los lados) para una cocción uniforme y caramelización por todos los lados.**



### Truco

**Puedes utilizar escalopes congelados y ponerlos directamente en la sartén, sin descongelarlos previamente. ¡El resultado será aún mejor!**

# ¡Es hora de emplatar!

## El arte del corte

El Foie Gras debe cortarse unos minutos antes de servirlo.

- Desmolda el Foie Gras colocando la terrina durante unos minutos en agua caliente.

- Si no tienes hilo de cortar, usa un cuchillo de hoja fina y pásalo por agua templada entre cada loncha.

- Corta lonchas de aproximadamente 1 cm de grosor.

### Saca el Foie Gras del frigorífico

1 hora antes degustarlo para que tenga tiempo de abrirse.

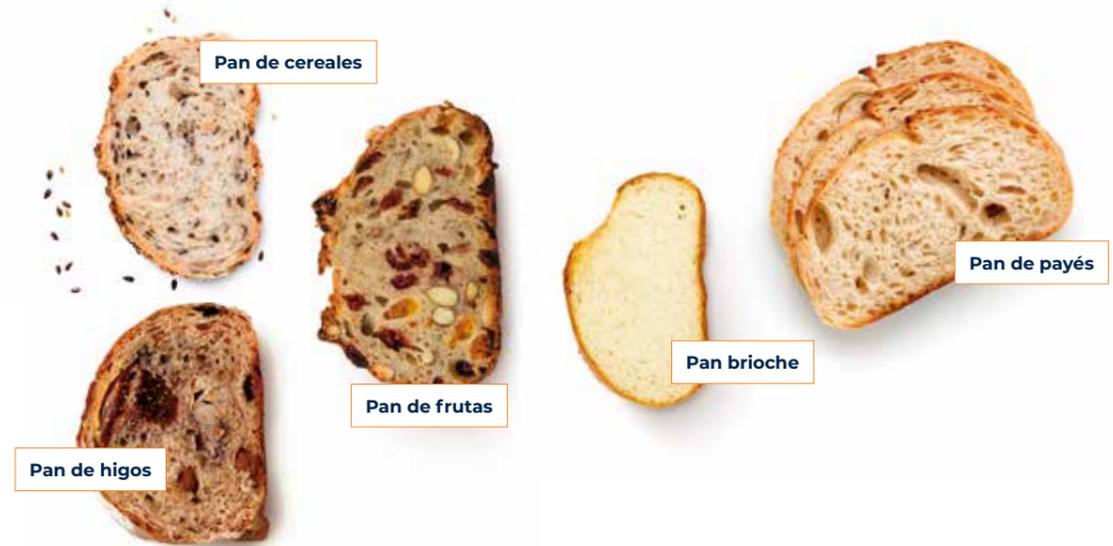
Es preferible degustarlo al principio de la comida, cuando las papilas gustativas aún están bien equilibradas.

**Cuenta entre 50 y 70 gramos de Foie Gras por persona**

para un entrante, y 130 gramos para un plato principal.

## Consejos de degustación

*El pan, el aliado que realza el Foie Gras*



*Chutney, mermeladas, frutas lo dulce-salado acompaña maravillosamente al Foie Gras*

Higos, cebollas, albaricoques, naranjas, manzanas, dátiles, frutas confitadas, verduras verdes... No te faltarán opciones para añadir un toque de originalidad al Foie Gras. Una pizca de flor de sal o algunos granos de pimienta triturados realzarán los sabores.



### ¿Brindamos?



**Vino tinto:** para resaltar los sabores del Foie Gras servido caliente.



**Champagne:** el champagne, ideal con un Foie Gras entero de pato o de oca como aperitivo.



**Vino blanco:** un vino blanco dulce o licoroso, un clásico para realzar la entrada. El vino blanco seco, ideal para añadir una nota de frescor.



**Vinos generosos y vinos dulces:** naturales para acompañar los Foie Gras a la plancha.

EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD. CONSÚMASE CON MODERACIÓN.

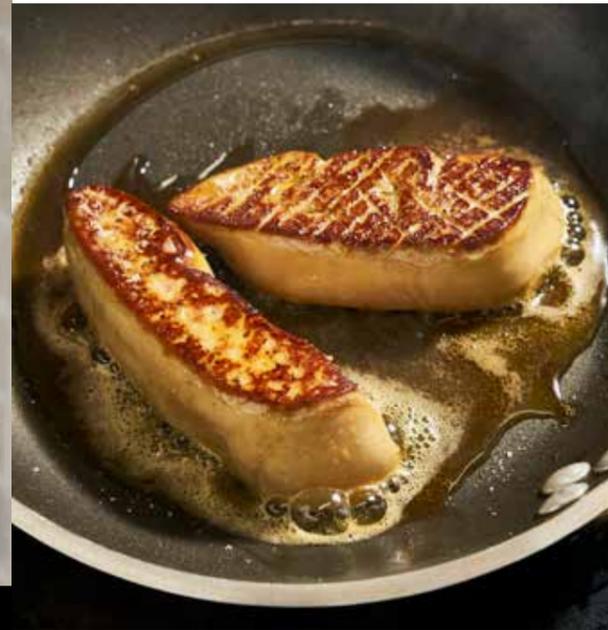


## Recomendaciones del chef “Estrella Michelin”, Juanlu Fernández

Para obtener el mejor Foie Gras, siga los 10 recomendaciones del Chef:

- 1. La oportunidad aprovecharás:** ¿por qué esperar a las fiestas de fin de año? El Foie Gras se puede cocinar durante todo el año, ¡disfrútalo cuando quieras!
- 2. Un Foie Gras de calidad escogerás:** siguiendo simplemente los sellos de calidad, podrás comprarlo con los ojos cerrados.
- 3. El producto respetarás:** desvenándolo meticulosamente con un cuchillo bien afilado, sin maltratar el Foie Gras.
- 4. Con los condimentos jugarás:** atrévete a vestir tu Foie Gras con nuevos sabores.
- 5. Licores de calidad rociarás:** para marcar la diferencia, no dudes en usar licores finos.
- 6. El tiempo de cocción dominarás:** adapta según el peso del Foie Gras, el horno y el tipo de cocción.
- 7. La paciencia encarnarás:** espera a que tu Foie Gras repose unos días en el frigorífico antes de degustarlo, ¡sabrá aún mejor!
- 8. NADA desperdiciarás:** conserva el exceso de grasa de Foie Gras para cocinar: patatas salteadas, champiñones, risotto... ¡Una delicia!
- 9. Los acompañamientos seleccionará:** panes, chutneys, frutas... Encuentra tu combinación perfecta (¡la mía es con frambuesas!).
- 10. A tus amigos invitarás:** ¡sé goloso y resérvate una buena porción!

## Los consejos del chef Dominar la cocción de sus escalopes de Foie Gras



**1. Haz un cuadrulado en tus escalopes para una cocción uniforme y una presentación elegante.** Esto permite no solo lograr una apariencia refinada, sino también facilitar la distribución del calor para una cocción homogénea.

**2. Sala y pimienta antes de la cocción.** La sal y la pimienta realzan los sabores naturales del Foie Gras.

**3. Calienta una sartén a fuego alto sin añadir ninguna grasa.** El Foie Gras libera naturalmente su propia grasa durante la cocción.

**4. Respeta un tiempo de cocción corto.** Dora los escalopes durante unos 30 segundos a 1 minuto por cada lado, según su grosor.

**5. Dora los escalopes por las 4 caras, sin olvidar los lados,** para una cocción homogénea y una caramelización en todas las superficies. El objetivo es lograr un bonito color dorado manteniendo un interior tierno.

**6. Elimina el exceso de grasa.** « Una vez cocidos los escalopes, colócalos sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa y preservar su delicadeza en boca ».

**7. Finaliza con un toque de flor de sal después de la cocción.**

## Juega con los condimentos

Tomillo, 5 especias, bayas, nuez moscada, pimienta de Espelette, vino dulce o licor fuerte... ¡Sé creativo a la hora de aromatizar el Foie Gras y disfrútalo!



### La dosificación adecuada

**1,5 gramos de sal** por cada 100 gramos de Foie Gras

**0,5 a 0,7 gramos de pimienta** según su intensidad por cada 100 gramos de Foie Gras





# 1

## Sopa de guisante, Foie Gras y espárragos verdes

30 min  
45 min  
2 pers.

### Ingredientes

- 80 g de Foie Gras mi-cuit
- 250 g de guisantes frescos
- 5 espárragos trigueros
- 50 g de mantequilla
- 15 g de nata
- 250 g de caldo de pato
- 5 g de sal
- 5 g de azúcar

### Proceso de Elaboración

#### 1. Preparación de los Guisantes:

- Si utilizas guisantes frescos, péralos y reservalos. Si son congelados, asegúrate de descongelarlos antes de comenzar.
- En una olla, derrite 25 g de mantequilla a fuego medio. Agrega los guisantes y sofríelos durante unos 2-3 minutos para que se impregnen del sabor de la mantequilla.

#### 2. Cocción de los Guisantes:

- Añade el caldo de pato a la olla con los guisantes. Lleva a ebullición y luego reduce el fuego. Cocina a fuego lento durante unos 10 minutos, o hasta que los guisantes estén tiernos.
- Agrega la sal y el azúcar para realzar el sabor. Cocina por un par de minutos más.

#### 3. Preparación de la Sopa:

- Retira la olla del fuego y, utilizando una batidora de mano o una licuadora, tritura los guisantes hasta obtener una crema suave. Si es necesario, puedes añadir un poco más de caldo para ajustar la consistencia.
- Incorpora la nata y mezcla bien. Rectifica la sal si es necesario y reserva la sopa caliente.

#### 4. Preparación de los Espárragos Trigueros:

- Limpia los espárragos trigueros y corta la parte dura del tallo. Blanquéalos en agua hirviendo con sal durante 2-3 minutos hasta que estén tiernos pero crujientes.
- Escurre y enfría rápidamente en agua con hielo para detener la cocción. Luego, corta los espárragos en trozos de aproximadamente 3-4 cm.

#### 5. Montaje del Plato:

- En una sartén, derrite el resto de la mantequilla (25 g) y añade los espárragos trigueros. Saltea durante un par de minutos para que se calienten y se doren ligeramente.
- En cada plato hondo, vierte una porción de la sopa de guisante caliente.
- Coloca los trozos de espárrago salteados en el centro de la sopa.
- Corta el Foie Gras mi-cuit en láminas y colócalo sobre los espárragos o al lado, según tu presentación preferida.

#### 6. Montaje del plato:

- Puedes decorar el plato con un toque de aceite de oliva virgen extra o unas flores comestibles para darle un toque fresco y colorido.

## Lentejas con Foie Gras

# 2



40 min  
90 min  
2 pers.

### Ingredientes

- 80 g de Foie Gras a la plancha
- 100 g de lentejas
- 1 hoja de laurel
- 1 cebolla
- ¼ de pimiento verde
- ¼ de pimiento rojo
- 60 g de jamón ibérico
- 1 magret de pato
- Agua (suficiente para cocer las lentejas)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva virgen extra

### Proceso de Elaboración

#### 1. Preparación de las Lentejas:

- Enjuaga las lentejas bajo agua fría para eliminar impurezas. No es necesario remojarlas previamente, pero si lo prefieres, puedes hacerlo durante unas horas.
- En una olla, añade las lentejas, la hoja de laurel y suficiente agua para cubrir las. Lleva a ebullición y luego reduce el fuego. Cocina a fuego lento durante aproximadamente 25-30 minutos, o hasta que estén tiernas. Si es necesario, añade más agua durante la cocción. Al final, retira la hoja de laurel y sazona con sal al gusto.

#### 2. Preparación del Sofrito:

- Mientras se cocinan las lentejas, pica finamente la cebolla y los pimientos (verde y rojo).
- En una sartén grande, calienta un chorrito de aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla y sofríe hasta que esté transparente, aproximadamente 5 minutos.

- Agrega los pimientos picados y cocina durante otros 5 minutos, hasta que estén tiernos.

#### 3. Incorporación del Jamón Ibérico:

- Corta el jamón ibérico en trozos pequeños y añádelo a la sartén con el sofrito. Cocina durante unos minutos para que suelte su sabor y se integre con las verduras.

#### 4. Mezcla con las Lentejas:

- Una vez que las lentejas estén cocidas, escúrrelas y añádelas a la sartén con el sofrito y el jamón. Mezcla bien y cocina a fuego bajo durante unos minutos para que se integren los sabores. Ajusta la sal y la pimienta al gusto.

#### 5. Preparación del Magret de Pato:

- Mientras las lentejas se terminan de mezclar, prepara el magret de pato. Con un cuchillo afilado, haz cortes en la piel del magret en forma de rombos, sin llegar a la carne. Esto ayudará a que la grasa se derrita y la piel quede crujiente.

- Calienta una sartén a fuego medio-bajo (sin añadir aceite, ya que el magret soltará su propia grasa). Coloca el magret con la piel hacia abajo y cocina durante unos 6-8 minutos, hasta que la piel esté dorada y crujiente. Luego, dale la vuelta y cocina por otros 3-4 minutos, dependiendo del punto de cocción que prefieras. Retira del fuego y deja reposar unos minutos antes de cortar en rodajas.

#### 6. Preparación del Foie Gras:

- En la misma sartén donde cocinaste el magret, añade un poco más de grasa si es necesario y calienta a fuego medio. Coloca las piezas de Foie Gras y cocina durante 1-2 minutos por cada lado, hasta que estén doradas y crujientes por fuera, pero aún suaves por dentro.

#### 7. Montaje del Plato:

- En un plato hondo, coloca una porción generosa de las lentejas con el sofrito y el jamón.

# 3

## Pan Brioche con Foie Gras y Tortilla de Patata



35 min



40 min

1 pers.

### Ingredientes

- 80 g de Foie Gras
- 1 ud de 4 x 4 cm de Brioche o Hojaldre

Para la tortilla:

- 100 g de patata frita
- 20 g de cebolla
- 5 yemas de huevo

### Proceso de Elaboración

#### 1. Preparar la Tortilla de Patata:

- Cocinar las Patatas: Si no tienes patatas fritas ya preparadas, pela y corta las patatas en cubos pequeños. Fríelas en aceite caliente hasta que estén doradas y crujientes. Escúrrelas y resérvalas.

- Cocinar la Cebolla: En la misma sartén, añade un poco más de aceite si es necesario y sofríe la cebolla picada a fuego medio hasta que esté transparente y ligeramente caramelizada.

- Mezclar los Ingredientes: En un bol, combina las patatas fritas, la cebolla cocida y las yemas de huevo. Mezcla bien hasta que todos los ingredientes estén integrados.

#### 2. Cocinar la Tortilla:

- En una sartén antiadherente, añade un poco de aceite y caliéntalo a fuego medio. Vierte la mezcla de patatas, cebolla y yemas en la sartén.

- Cocina a fuego lento, moviendo la sartén de vez en cuando para evitar que se pegue. Cuando la parte inferior esté dorada, dale la vuelta con la ayuda de un plato y cocina el otro lado hasta que esté dorado y cuajado. Retira del fuego y deja enfriar un poco.

#### 3. Preparar el Pan Brioche:

- Saca el Foie Gras congelado y córtalo en virutas finas utilizando un cuchillo caliente (puedes sumergirlo en agua caliente y secarlo antes de cortar). Esto facilitará el corte y le dará una textura más delicada.

#### 4. Montar la Tartaleta:

- Coloca el cuadrado de brioche o hojaldre en un plato.

- Corta la tortilla de patata en un tamaño que se ajuste al pan y colócala encima.

- Corta el Foie Gras en láminas y colócalo sobre la tortilla. Puedes darle un toque de calor al Foie Gras en una sartén caliente durante unos segundos para que se derrita ligeramente y realce su sabor..

# 4

## Alcachofas fritas con Foie Gras y jamón Ibérico



20 min



20 min

2 pers.

### Ingredientes

- 90 g de Foie Gras o mi-cuit
- 2 unidades de alcachofas
- 30 g de láminas de jamón ibérico
- 5 g de sal Maldon
- Aceite para freír

### Proceso de Elaboración

#### 1. Preparar las Alcachofas:

- Limpia las alcachofas retirando las hojas exteriores más duras y corta la parte superior. Corta las alcachofas por la mitad y retira el corazón con una cuchara para quitar la pelusa.

- Una vez limpias, sumérgelas en agua con limón para evitar que se oxiden. negra recién molida

#### 2. Cocinar las Alcachofas:

- Hierve agua con sal en una olla. Añade las alcachofas y cocínalas durante unos 10-15 minutos hasta que estén tiernas pero firmes. Escúrrelas y déjalas enfriar.

- Una vez frías, sécalas bien con papel absorbente.

#### 3. Freír las Alcachofas:

- Calienta abundante aceite en una sartén a fuego medio-alto.

- Pasa las alcachofas por harina (opcional) y luego fríelas en el aceite caliente hasta que estén doradas y crujientes, aproximadamente 3-4 minutos. Retíralas y colócalas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

#### 4. Preparar el Foie Gras:

- Si empleas Foie Gras fresco, corta en láminas de aproximadamente 1 cm de grosor. Si es Foie Gras mi-cuit, simplemente corta en porciones.

- Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y añade las láminas de Foie Gras. Cocina durante unos 30 segundos por cada lado, solo hasta que estén doradas y ligeramente derretidas. Retira del fuego.

#### 5. Montar el Plato:

- En un plato, coloca las alcachofas fritas como base.

- Sobre cada alcachofa, coloca una lámina de Foie Gras caliente.

- Añade las láminas de jamón ibérico sobre el Foie Gras, permitiendo que se derritan ligeramente con el calor.

- Espolvorea con sal Maldon al gusto para realzar los sabores.

# Tartaletas de virutas de Foie Gras mi-cuit y setas salteadas

# 5



30 min



50 min

1 pers.

## Ingredientes

- 50 g de Foie Gras congelado
- 1 pizca de sal
- 1 ud de tartaleta
- Al gusto, pimienta
- 1 diente de ajo
- 1 rama de tomillo
- 10 g de perejil fresco
- 20 g de nata
- 15 g de mantequilla
- 200 g de setas variadas

## Proceso de Elaboración

### 1. Preparar las Setas:

- Limpia las setas variadas con un paño húmedo para quitar cualquier impureza. Corta las setas más grandes en trozos más pequeños para que se cocinen de manera uniforme.

### 2. Saltear las Setas:

- En una sartén grande, derrite la mantequilla a fuego medio. Añade el diente de ajo picado finamente y sofríe durante unos 30 segundos hasta que esté fragante, pero sin que se queme.

- Agrega las setas a la sartén y cocina durante unos 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que estén doradas y tiernas. Añade la rama de tomillo, una pizca de sal y pimienta al gusto. Cocina por un par de minutos más.

- Retira del fuego y añade la nata, mezclando bien para que se integren todos los sabores. Deja enfriar un poco.

### 3. Preparar el Foie Gras:

- Saca el Foie Gras congelado y córtalo en virutas finas utilizando un cuchillo caliente (puedes sumergirlo en agua caliente y secarlo antes de cortar). Esto facilitará el corte y le dará una textura más delicada.

### 4. Montar la Tartaleta:

- Precalienta el horno a 180°C (350°F).

- Coloca la tartaleta en una bandeja para hornear. Rellena la tartaleta con la mezcla de setas salteadas, asegurándote de distribuir las uniformemente.

- Espolvorea las virutas de Foie Gras por encima de las setas, permitiendo que se derritan ligeramente con el calor del horno.

### 5. Hornear:

- Hornea la tartaleta en el horno precalentado durante unos 10-12 minutos, o hasta que la tartaleta esté dorada y crujiente y el Foie Gras esté ligeramente derretido.

### 6. Finalizar y Servir:

- Retira la tartaleta del horno y deja enfriar un par de minutos. Antes de servir, espolvorea el perejil fresco picado por encima para darle un toque de color y frescura.

- Sirve la tartaleta caliente como aperitivo o entrante, disfrutando de la combinación de sabores y texturas.

# 6

## Presa Ibérica, Foie Gras y salsa de Pedro Ximénez



20 min



35 min

1 pers.

## Ingredientes

- 90 g de Foie Gras
- 150 g de presa ibérica

Para la salsa:

- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 30 g de mantequilla
- 250 g de Pedro Ximénez

## Proceso de Elaboración

### 1. Preparar la salsa de Pedro Ximénez

- Pica la cebolla en juliana fina y los ajos en láminas.

- En una sartén a fuego medio, derrite la mantequilla y añade la cebolla y el ajo.

- Sofríe hasta que estén bien pochados y caramelizados (unos 10-15 minutos).

### 2. Reducir al Pedro Ximénez

- Vierte el vino Pedro Ximénez sobre la cebolla y deja reducir a fuego medio-bajo.

- Cocina hasta que espese y adquiera una textura de salsa (unos 15-20 minutos).

- Tritura si deseas una textura más fina y reserva caliente.

### 3. Cocinar la presa ibérica

- Calienta una sartén o parrilla a fuego alto.

- Dora la presa ibérica por ambos lados (2-3 minutos por cada lado), asegurando que el interior quede jugoso.

- Retira del fuego y deja reposar unos minutos antes de cortar en láminas.

### 4. Marcar el Foie Gras

- Calienta una sartén sin grasa a fuego fuerte.

- Dora las piezas de Foie Gras unos 30-40 segundos por cada lado hasta que estén caramelizadas por fuera, pero cremosas por dentro.

- Sazona con sal en escamas.

### 5. Montaje del plato

- Colocar la presa ibérica laminada en el plato.

- Añadir el Foie Gras encima o al lado de la carne.

- Salsear con la reducción de Pedro Ximénez.

*Opcional: Decorar con escamas de sal y un toque de pimienta negra recién molida*



7

## Foie Gras en costra de sal cítrica y salsa cremosa de zanahoria



30 min

15-20  
min

2 pers.

### Ingredientes

Para la costra de Foie Gras:

- 200 g de Foie Gras fresco (un lóbulo entero)
- 1 kg de sal marina gruesa
- Ralladura de 3 naranjas amargas
- Ralladura de 2 limones

- 4 hojas de laurel frescas (ligeramente rotas)
- 15 g de pimienta negra (ligeramente machacada)
- 2 ramas de romero fresco

Para la crema de zanahoria:

- 200 g de zanahorias peladas y troceadas
- 50 g de nata
- 25 g de mantequilla
- Una pizca de comino
- Sal y pimienta

### Proceso de Elaboración

#### 1. Preparación de la crema de zanahoria:

- Colocar las zanahorias peladas y troceadas en una cacerola.
- Cubrir con agua, hervir y cocinar hasta que estén tiernas, unos 15-20 minutos.
- Triturar las zanahorias y añadir la mantequilla, una vez enfriada.
- Añadir la nata y continuar triturando hasta obtener una mezcla homogénea.
- Salpimentar al gusto con comino, sal y pimienta.

#### 2. Preparación del Foie Gras:

- En un bol grande, mezclar la sal gruesa con la ralladura de naranja, ralladura de limón, hojas de laurel, pimienta negra machacada y ramas de romero.
- Asegurarse de que todos los aromas estén bien distribuidos en la sal.
- Si el Foie Gras es un lóbulo entero, se puede envolver ligeramente en film transparente para mantener su forma durante la cocción en sal (opcional).
- En una fuente de horno, colocar una capa generosa de la mezcla de sal cítrica.

- Colocar el Foie Gras encima de esta base.

- Cubrir completamente el Foie Gras con el resto de la mezcla de sal, presionando ligeramente para que se adhiera bien y forme una costra uniforme.

- Precalentar el horno entre 160°C y 180°C.

- Cocinar durante 15 a 25 minutos según el tamaño del lóbulo (unos 200 g).

8

## Foie Gras a la plancha con espárragos blancos salteados y vinagreta de piñones



25 min



25 min

2 pers.

### Ingredientes

- 2 escalopes de Foie Gras de pato fresco (de unos 2-3 cm de grosor)
- 500 g de espárragos blancos frescos pelados
- 30 g de mantequilla
- 15 g de aceite de oliva

- Sal en escamas c/s
- Pimienta negra molida c/s

Para la vinagreta de piñones:

- 30 g de piñones tostados
- 30 g de aceite de oliva

- 15 g de vinagre de Jerez
- 15 g de mostaza
- 6 tallos de cebollino fresco
- Sal y pimienta

### Proceso de Elaboración

#### 1. Espárragos:

- Pelar los espárragos con un pelador y cortar la parte más dura del tallo.
- En una sartén, derretir la mantequilla con el aceite a fuego medio.
- Añadir los espárragos y saltear durante 5 minutos hasta que estén tiernos pero firmes.
- Salpimentar.

#### 2. Vinagreta:

- En un bol pequeño mezclar el aceite de oliva, vinagre de Jerez y mostaza.
- Añadir los piñones tostados y el cebollino picado.
- Salpimentar al gusto y reservar.

#### 3. Foie Gras:

- Secar los escalopes de Foie Gras con papel de cocina.
- Sazonar generosamente con sal en escamas y pimienta.
- Calentar una sartén antiadherente a fuego medio sin añadir grasa.
- Cocinar el Foie Gras 2 minutos por cada lado.
- Retirar y colocar sobre papel absorbente para quitar el exceso de grasa.

# ¡COMPARTAMOS EL PATRIMONIO GASTRONÓMICO EUROPEO!

**El FOIE GRAS EN REELS**

**JuanLU Fernández**  
@juanlu.lu

**JuanLU Fernández**  
Chef, Cocina - Duende - Rústica

Seguir

Cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA). Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos. Fotógrafo: @ivan.moreno.agrifood.comunicación - C/Daoiz 6, Bajo B, Madrid, España. Para obtener consejos sobre una dieta sana y equilibrada, consulte las recomendaciones alimentarias de la Estrategia NAO5 [https://www.asean.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/leccion/estrategia\\_naos.htm](https://www.asean.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/leccion/estrategia_naos.htm)  
Fotos: @Kevin Rauzy - David Levron - Guillaume Czerw - Shutterstock - Gettyimages - CIFOZ / Megalwood / Adocom-IP. CULTSTREAM COMMUNICATION - RC Nantes B 369 788 933

Para obtener consejos sobre una dieta sana y equilibrada, consulte el aviso sobre la actualización de las directrices dietéticas de la AESAN:



[www.asean.gob.es](http://www.asean.gob.es)



[www.sanidad.gob.es](http://www.sanidad.gob.es)



[rutadelfoiegras.es](http://rutadelfoiegras.es)

Interpalm  
C/ Daoiz, 6 - Bajo B  
28004 - Madrid



Cofinanciado por la Unión Europea

ENJOY IT'S FROM EUROPE

