

Domestiqué et élevé depuis l'Antiquité, ce palmipède recèle des trésors de saveurs !



# Le canard gras des Pyrénées Catalanes

## À noter

Le syndicat des éleveurs de palmipèdes gras et volailles de ferme des P.O., organise 3 foires au gras annuelles depuis plus de 20 ans. L'occasion de venir à la rencontre de producteurs de canards gras, d'autruches mais aussi d'autres producteurs fermiers et artisans locaux.

## Dates à retenir

Thuir, le 06 décembre  
Céret, le 20 décembre

## Pratique

### Où acheter ?

Retrouvez tous les produits directement à la ferme, mais aussi sur les marchés et sur les foires au gras.

Toutes les coordonnées dans notre carnet d'adresses

## Des éleveurs passionnés

L'élevage et le gavage des palmipèdes a toujours oscillé entre art culinaire et besoin vital. La graisse produite par les canards et les oies était, le moyen pour les paysans de se nourrir tout au long de l'année et, grâce à sa conservation aisée (le confitage) de faire face aux disettes.

Aujourd'hui dans les Pyrénées Orientales, certaines exploitations artisanales et familiales pratiquent l'élevage de petits lots de canards mulards et autres volailles (oies, autruches, volailles de ferme).

Élevés en plein air et engraisés au maïs entier sans OGM, à l'aide de gavageuses traditionnelles environ 2 semaines, les canards gras produisent viande (magret, aiguillette,...), confit et bien sûr foie gras.

## Le saviez-vous ?

Les oiseaux migrateurs se suralimentent spontanément et stockent de la graisse dans leur foie, en vue d'effectuer de longs parcours. C'est de l'observation de cette pratique qu'est née, il y a plusieurs millénaires, la tradition de produire et consommer des foies engraisés. Source CIFOG

## Une production maîtrisée

5 exploitations produisent des canards gras dans le département. Dans la majorité des cas, c'est un atelier de production parmi d'autres sur l'exploitation : autres volailles de chair, bovins, caprins, petits fruits ou accueil à la ferme.

En moyenne 1 000 à 1 600 canards gras sont produits et transformés chaque année par exploitation, soit 8 000 à 9 000 volailles grasses par an.

Chaque exploitation est équipé d'un atelier d'abattage et de transformation à la ferme.



## Côté Cuisine

### Bien choisir

Le foie gras cuit ou mi-cuit répond à 6 dénominations différentes définies par la législation :

**Foie gras entier** : 1 morceau de lobe ou 1 lobe entier.

**Foie gras** : morceaux de lobes agglomérés de plusieurs foies gras.

**Bloc de foie gras** : foie reconstitué, avec ou sans morceaux (si l'étiquette indique la mention bloc de foie gras avec morceaux, les morceaux doivent représenter au moins 30 % de la masse du produit pour le canard et 50% pour l'oie).

**Parfait de foie gras** : contenant au moins 75% de foie gras.

**Mousse de foie gras** : émulsion de foie gras et d'eau ou de crème fraîche, contenant au moins 50 % de foie gras.

**Pâté de foie gras** : contenant au moins 50% de foie gras.

### Dégustation

Pour pleinement profiter des délicates saveurs du foie gras, quelques règles simples sont à respecter.

>Sortir le foie gras du réfrigérateur 30 mn à 1 h avant de déguster.

>Pour faciliter le démoulage, plonger très rapidement le contenant du foie gras dans de l'eau chaude, puis passer le couteau sous l'eau chaude pour un tranchage parfait.

>Préserver les papilles : à l'apéritif pas d'alcool fort, d'olives ou autres cacahuètes. Le vin prévu en accompagnement du foie gras, est le bienvenu pour ce moment-là.

>Ne pas tartiner le foie gras : le déposer sur un morceau de pain ou le « cueillir » tout simplement à la fourchette.

### Astuce

Un foie gras poêlé qui ne fond pas à la cuisson !

Couper le foie en biais pour obtenir des tranches plus épaisses, réserver 30 mn au congélateur pour qu'elles soient bien froides, et les saisir dans une poêle bien chaude.



## Mariages & accompagnements

Pour des expériences culinaires incomparables, testez différentes associations.

**Aux fruits secs** : parsemer d'amandes, noisettes et noix concassées, ou de miel et muscat, parsemer de cerfeuil et d'une julienne de citron confit.

**Aux figues** : 3 figues confites, sirop, quelques brins de cerfeuil.

**Au raisin** : grains de raisin frais blancs ou noirs, quelques raisins secs et ciboulette ciselée.

**Au pain d'épices** : sur de fines tranches de pain d'épices et gelée de Banyuls, ou réduit en chapelure, avec de la fleur de sel, des oranges confites, 1 mignonnette de poivre, parsemé de cerfeuil et de suprêmes d'orange.

**Au poivre** : quelques tour de moulin de 5 baies, et fleur de sel.

**Aux pommes et coing** : quenelles de pommes en compote, coing, raisins secs, réduction de vinaigre de Banyuls, ciboulette ciselée.

**Avec un magret** : millefeuille de magret séché et châtaignes cuites, accompagné de feuilles de mâche.

**À la tomate** : tomate fraîche concassée, quenelles de tapenade.

**Vins doux naturels** : tester les mariages subtils du foie gras et des Muscats de rivesaltes, Muscats de Noël, Rivesaltes ambrés ou tuilés, Banyuls, Maury, Rancio, ...

## Idées recettes

### Canard au Byrrh

8 pers. - 8 cuisses de canard et/ou 8 manchons de canard, 75 cl de Côtes du Roussillon, 15 cl de Byrrh, 50 g de poitrine salée, 50 g de poitrine fumée, 20 g de cèpes secs, 1 orange, clou de girofle, farine, sel, poivre

**Sofregit** : 5 c. à s. d'huile d'olive, 1 oignon, 1 tomate bien mûre mondée et épépinée, 4 gousses d'ail, 1 c. à s. de persil haché, 1/2 poivron rouge

Mélanger le vin avec les clous de girofle, les zestes de l'orange, sel et poivre, et mariner le canard détaillé en morceaux 24 h. Égoutter, fariner et dorer les morceaux quelques minutes dans une sauteuse, puis réserver. Faire le sofregit dans le même récipient (faire compoter tous les ingrédients à petit feu), et ajouter les morceaux de canard. Couvrir de marinade, et cuire 1 h à petit feu. Ajouter le Byrrh et les cèpes, vérifier l'assaisonnement, et poursuivre la cuisson doucement, jusqu'à ce que la sauce épaississe.

### Ollada du Roussillon au canard



6 pers. - 1 « garro », 6 manchons de canard confit, 6 gésiers de canard confit, 2 cous farcis, 1 carcasse de canard, 500 g de haricots secs, 1 chou vert, 2 carottes, 1 poireau, 1 branche de céleri, 1 noix de sagi, 2 l d'eau, sel, poivre, thym, laurier

Dans une cocotte, cuire le garro et la carcasse 40 mn avec l'eau, le thym et le laurier. Décanter la carcasse. Dorer les cous farcis quelques minutes au four, blanchir le chou 5 mn, et égoutter les haricots préalablement cuits 1 h. Détailler les légumes en morceaux, et les ajouter dans la cocotte avec le sagi, les haricots et les cous farcis. Cuire 30 mn et ajouter les manchons et gésiers. Poursuivre la cuisson 10 mn, et servir aussitôt.