

# Foie gras poêlé aux pruneaux



## Ingrédients

4 personnes  
8 Escalopes de foie gras  
12 Pruneaux dénoyautés  
1 Orange non traitée  
25cl Porto rouge  
25g Cassonade  
1Bâton de cannelle  
3gousses Cardamome  
1étoile de badiane  
Sel  
Poivre

## Étapes de préparation

- 1 Prélevez le zeste de l'orange et prélevez les quartiers.
- 2 Versez le porto dans une casserole avec les pruneaux, la cassonade, les épices et le zeste de l'orange. Portez à ébullition et laissez frémir 20 min.
- 3 Retirez les pruneaux et réservez-les au chaud. Faites réduire le porto afin d'obtenir 15 cl de liquide. Filtrez et réservez au chaud.
- 4 Chauffer une poêle sur feu vif et faites cuire les escalopes de foie gras 1 min de chaque côté. Egouttez-les sur du papier absorbant, salez, poivrez.
- 5 Disposez le foie gras sur les assiettes, répartissez les pruneaux et les quartiers d'orange, nappez de sauce et servez sans attendre.