



- Coupez-le foie gras en tranches fines de +/- 0,5 cm d'épaisseur.
- Faites cuire les haricots verts +/- 12 mn dans de l'eau bouillante salée (10 mn s'ils sont fins). Plongez-les dans un saladier d'eau glacée, égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, faites réchauffer dans une poêle les gésiers à feu doux pendant 20 mn. Égouttez-les et réservez-les sur du papier absorbant. Quand ils sont tièdes, émincez-les en fines tranches.
- Nettoyez les champignons, coupez-les en fines lamelles, citronnez et réservez.
- Mélangez dans un bol le vinaigre, le sel et le poivre et émulsionnez avec l'huile d'olive.
- Dans un large saladier, disposez les feuilles de mâches, les pousses d'épinard, les haricots verts, les lamelles de champignon. Versez la vinaigrette par-dessus. Puis disposez les gésiers, les tranches de magret et de foie gras. Parsemez de pignons et de basilic ciselé.
- Servez la salade gourmande avec des tranches de pain grillés, des chutneys et/ou un confit d'oignons et de la fleur de sel.



En plongeant vos haricots verts dans de l'eau glacée, vous stoppez net leur cuisson et préserverez leur belle couleur verte. Mettez la lame de votre couteau dans de l'eau chaude pour découper facilement votre foie gras.

Ingrédients pour 6 pers. :

200 g de foie gras de canard (ou d'oie, selon votre préférence)
 300 g de gésiers de canard confits
 100 g de magrets de canard fumés
 200 g de haricots verts éboutés
 100 g de champignons de Paris
 1 citron
 50 g de mâche
 50 g de pousses d'épinards
 2 c. à soupe de pignons
 Quelques branches de basilic ciselé

Pour la vinaigrette :

2 c. à soupe de vinaigre balsamique
 6 c. à soupe d'huile d'olive
 Sel
 Poivre du moulin

Variantes :

Mettez de la roquette à la place ou mélangée à la mâche.
 Vous pouvez rajouter quelques tomates cerises (si c'est la saison !) et un avocat citronné et coupé en lamelles

