

### Foie gras de canard poêlé brochettes de melons sauce aigre douce aux graines torréfiées



#### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 pièce de foie gras de 500 g environ
- 2 c. à soupe de miel toutes fleurs
- 1/4 de litre de vinaigre de xères
- 1 c. à café de chaque : graines de sésame, graines de pavot, graines de cumin, graines de coriandre
- 1 c. à soupe de chaque : amandes hachées, pignons, noisettes
- 1 demi-melon de Nérac
- 1 demi-melon jaune dit canarie
- 1 demi-melon vert
- Sel blanc de Salies de Béarn
- Poivre du moulin Malabar
- Quelques pousses de salade
- Huile d'olive



Temps >>



Préparation  
10 min



Cuisson  
10min

#### Préparation

- Eplucher et couper les melons en cubes séparés et faire des brochettes avec chaque couleur - Réserver.
- Faire bouillir le vinaigre, ajouter le miel - réduire un peu jusqu'à obtenir une consistance qui nappe une cuillère.
- Torrifier les graines et les fruits secs.
- Tailler le foie gras, assaisonner et poêler sans matière grasse - retourner pour avoir une cuisson homogène.
- Poêler les brochettes de melons.
- Disposer les brochettes sur les assiettes - poser dessus le foie gras, parsemer de pousses de salade puis napper de sauce avec les graines.

**Ce plat se sert très chaud.**