

Alcachofas a baja temperatura con foie y crema de mostaza

media

Ingredientes

Ingredientes (para 4 personas):

- 4 alcachofas
- 100 gr. de foie fresco
- 100 gr. de nata para cocinar
- 20 gr. de mostaza Dijon clásica (elaborada a partir de granos de mostaza negra)
- Una pizca de sal en escamas
- Aceite de oliva virgen extra

Preparación

Elaboración

Limpiar las alcachofas, retirar las hojas verdes exteriores, quitando parte de las puntas y del tallo.



Partir por la mitad (a lo largo).



Envasar al vacío con un poco de aceite de oliva virgen extra y sal. Hornear a 80 grados durante aproximadamente hora y media. Si no disponemos de envasadora al vacío tenemos dos alternativas posibles:

1) Confitar las alcachofas. Poner una sartén con aceite de oliva a temperatura muy baja, de manera que éste no llegue a hervir y las alcachofas vayan

haciéndose poco a poco. Tiempo de cocción: 1 hora aproximadamente.



2) Hervir las alcachofas en agua durante 20 minutos. El problema principal, si elegimos esta opción, es que con el agua se va parte del sabor de la hortaliza.

Cortar el foie a tacos y poner en una sartén sin aceite a fuego alto para que se selle pero no se consuma demasiado. El objetivo de este paso no es otro que cocer un poco el foie y sacarle el aceite.

Sacar el foie y añadir las alcachofas al aceite. Dorar durante un par de minutos para que cojan color y se impregnen del sabor a foie.



Elaboración de la salsa de mostaza

Poner a fuego bajo en un cazo la nata y la mostaza y antes de que la salsa llegue a hervir, añadiremos una pizca de sal en escamas. Retirar y reservar.

Emplatado

Disponer las alcachofas en un plato llano y poner encima de cada una de ellas un trozo de foie. A continuación verter la salsa de mostaza caliente por encima.

