

# Accompagnements

- [Ananas au poivre de Sichuan et jus d'oranges sanguines](#)
- [Fenouil à l'orientale](#)
- [Naans](#)
- [Kumquats caramélisés](#)

# Ananas au poivre de Sichuan et jus d'oranges sanguines



## Les ingrédients

(pour 4 personnes)

- 1 ananas frais.
- le jus de 2 oranges sanguines.
- 1 cuillère à soupe de poivre de Sichuan.
- 2 cuillères à café de miel.
- du beurre.

## La recette

- Peler l'ananas et le couper en morceaux.
- Faire fondre du beurre dans une poêle.
- Faire bien colorer les morceaux d'ananas sur les deux faces à feu vif.
- Verser le jus d'oranges sanguines et le miel sur l'ananas.
- Faire réduire de 2/3.
- Versez le poivre de Sichuan et remuer encore 1 minute.
- Servir.

# Fenouil à l'orientale



Préparation : 5 mn  
Cuisson : 5 mn

## Ingrédients

(pour 4 personnes)

- 3 beaux bulbes de fenouil
- 3-4 carottes
- 1 oignon
- huile d'olive
- cumin
- ras el hanout
- gingembre moulu
- sel et poivre

## La recette

Coupez vos carottes en tagliatelles.

Émincez votre oignon.

Coupez vos bulbes de fenouil en anneaux.

Dans une poêle, versez un fond d'huile d'olive, faites chauffer à feu vif.

Jetez votre oignon dans l'huile, dès qu'il blanchit, versez votre fenouil et vos carottes.

Dès que le fenouil commence à blanchir, diminuez le feu de moitié, versez vos épices.

Laissez mijoter quelques minutes, les légumes doivent être légèrement croquants.

Cet accompagnement est idéal avec un poisson blanc et des pâtes fraîches.

# Naans



Préparation : 10 min  
Cuisson : 6 min / pain

## Ingrédients

Pour 6 naans

- 300 gr de farine
- 1 yaourt nature
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c à s d'huile d'olives
- de l'eau tiède
- du fromage rapé

## La recette

1. Mélanger la farine avec le sel, la levure, l'huile et le yaourt.
2. Travailler la pâte et ajouter si besoin un peu d'eau tiède afin d'obtenir une pâte molle. Laisser reposer 10 minutes.
3. Séparer la pâte en 6 parts que l'on aplatit en forme de galette.
4. Parsemer généreusement de fromage râpé et redonner un ou deux tours à la pâte (c'est à dire la replier et la repasser au rouleau).
5. Cuire dans une poêle épaisse à revêtement anti-adhésif pendant 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce que la galette soit bien gonflée.
6. Servir très chaud.

# Kumquats caramélisés



Pour caraméliser des kumquats et les accompagner du foie gras, voici une méthode simple et délicieuse :

## Ingrédients :

- 6-8 kumquats (selon leur taille)
- 50g de sucre
- 30g de beurre
- 1 cuillère à soupe de miel (facultatif)
- 1 pincée de sel
- 1/2 cuillère à café de vinaigre balsamique (facultatif, pour apporter une touche d'acidité)

## Préparation :

1. **Préparer les kumquats :**
  - Lavez bien les kumquats et coupez-les en fines tranches (environ 2-3 mm) en enlevant les extrémités. Vous pouvez les couper en deux ou en rondelles selon vos préférences.
  - Retirer les pépins à l'aide d'un petit couteau si nécessaire.
2. **Caraméliser les kumquats :**
  - Faites chauffer une poêle à feu moyen et ajoutez le sucre. Laissez-le fondre jusqu'à ce qu'il devienne un caramel doré, en évitant qu'il ne brûle.
  - Ajoutez le beurre dans le caramel fondu et remuez jusqu'à ce qu'il soit complètement incorporé.
  - Ajoutez les kumquats dans la poêle. Laissez cuire pendant environ 5-7 minutes, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que les tranches de kumquats soient tendres et enrobées de caramel.
3. **Option : Ajouter une touche de miel et de vinaigre balsamique :**
  - Si vous aimez une touche plus sucrée, vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de miel au moment où vous incorporez les kumquats.
  - Si vous souhaitez apporter un peu d'acidité pour équilibrer le sucré, ajoutez une demi-cuillère à café de vinaigre balsamique à la fin de la cuisson et laissez mijoter quelques secondes.
4. **Assaisonner :**
  - Une pincée de sel permet de renforcer les saveurs sucrées et acides des kumquats.
5. **Servir :**
  - Disposez les kumquats caramélisés autour ou sur les tranches de foie gras, ou même sur des toasts de pain grillé pour une présentation élégante.

Le goût sucré-acidulé des kumquats caramélisés se marie parfaitement avec la richesse du foie gras.