



Une quinzaine de bocaux
de 0,25 L ou 0,5 L



1

La veille de votre atelier conserves, passe au lave vaisselle tous vos bocaux. C'est le premier secret de cette recette : la propreté des bocaux !



5 kg de
foie de
lotte



2

Le deuxième secret de cette recette : avoir du foie de lotte bien frais, sinon ça fera des conserves à la couleur « gris triste ». Pour avoir du foie frais, le mieux est « d'être en cheville avec un pêcheur » comme Paulette... Sinon vous pouvez en commander à votre poissonnier. Faites tremper les foies pendant 15 minutes dans plusieurs grands saladiers avec de l'eau froide et des glaçons.



Une vingtaine de
glaçons



5 à 6 citrons Bio



3

Coupez 3 citrons en autant de rondelles que vous avez de bocaux. Placez une rondelle au fond de chaque bocal. Pressez les autres citrons, et réservez le jus.



Du sel et du
poivre



4

Sortez les foies de l'eau, vous pouvez attaquer le déveinage des foies... Armez-vous de patience, et suive les veines pour les retirer en essayant de ne pas trop abimer les foies. Au besoin, coupez les en morceaux de la taille d'un poing, pour qu'ils puissent rentrer dans les bocaux. Salez et poivrez les foies sur leurs deux faces.



Le jus des
citrons



Environ 3 feuilles
de laurier



5

Ajoutez les tranches de foie dans les bocaux, en glissant 1/5 de feuilles de laurier au milieu. Là, vous avez la recette de base... Vous pouvez maintenant l'agrémenter comme bon vous semble : on peut vous conseiller d'utiliser du poivre de bonne qualité, du fenouil, du citron vert, ou encore des paillettes d'algues...Laissez libre cours à votre imagination !! Avant de fermer le bocal, ajoutez 2 cuillères à café de jus de citron.



Fenouil sauvage,
thym, poivre de
Timut, algues...
*Agrémentez votre
terraine comme bon
vous semble !*

6

Stérilisez les pots dans une cocotte minute en plaçant un torchon au fond de la cocotte pour que le métal ne touche pas le verre. Fermez la cocotte. Quand la soupape commence à tourner, comptez 45 minutes avant de sortir vos pots.

Dernier conseil de Paulette : attendez 1 mois avant de consommer ces foies de lotte, sur un toast de pain grillé.