

# Como fazer Croque Monsieur

Uma sugestão rápida e prática de refeição, veja como é fácil preparar o Croque Monsieur. Esse sanduíche gratinado é um clássico da culinária francesa. Vem aqui!

---

## Foie Gras

*Embora polêmico, o **Foie Gras** é praticamente um dos símbolos da culinária francesa.*



***Foie Gras de Canard** (pato).*

Embora o intervalo seja grande, sigo testando clássicos da culinária francesa! O post de hoje não é bem uma receita, mas versa sim sobre uma iguaria tradicional nas cozinhas da França. Hoje vamos falar sobre **Foie Gras**, um pouco da sua história, modo de preparo e dicas de acompanhamento. Apreciem, se a vontade apetecer!

## Para conhecer

Um pouco de história: muito além da tradição francesa, o **Foie Gras** era consumido no Egito Antigo, e faz parte da alimentação humana há pelo menos cinco mil anos. Acredita-se que foi o Império Romano o responsável por levar o consumo da iguaria para a Europa, e dali para o mundo.

No princípio, buscava-se fígados gordos de aves migratórias, mas rapidamente descobriu-se um método de engorda rápida do órgão cobiçado em gansos, a *gavage*. Ilustrações em baixo-relevo, encontradas em uma necrópole de mais de 3 mil anos (em Saqqara, cidade de Mênfis no Egito), mostram imagens de escravos segurando o pescoço de gansos e colocando comida diretamente em suas gargantas.



*Ilustração em tumbas do Egito, com mais de 3 mil anos, mostra que a **gavage** já era feita desde a antiguidade.*

Os romanos, quando conheceram a iguaria, chamaram de *iecur ficatum*, (expressão em latim que significa “fígado de figueira”), pois a fruta era a principal fonte de alimentação de gansos para engorda do fígado na época. Com a queda do Império Romano, os gansos foram banidos das cozinhas

europeias.

É bem provável que o consumo de **Foie Gras** tenha sido preservado pelos judeus, que por conta de sua dieta, na Europa Central, e sem ter acesso a gorduras mais comuns em Israel (azeite e gergelim), fizessem largo uso de gordura de aves e assim tenham inserido este importante elemento na culinária francesa. Existem registros em livros de gastrônomos e cozinheiros datados do século 16 que falam sobre a produção de **Foie Gras** dos judeus, cujas peças costumavam pesar mais de 1kg.

### **Para degustar**

**Foie Gras** em francês significa “fígado gordo”, geralmente de ganso ou pato. Tem uma textura, untuosa, aveludada e sabor marcante. De ganso costuma ser mais valorizado, pois tem sabor mais adocicado e suave do que o fígado de pato.

Existem basicamente 3 tipos de **Foie Gras** disponíveis para compra:

- **Foie Gras Entier**, é o fígado inteiro ou os melhores pedaços do fígado. É moldado à mão, para que possa ser possível cortar em medalhões. Pode ser encontrado cru, *mi cuit* (semi-cozido a 80 graus) ou fresco (cozido em 65 graus). Normalmente usado para preparo de **foie gras** selado (*poêlé*), em pratos quentes e entradas;



- **Bloc de Foie Gras**, é feito com pedaços menores, aparas de fígado, sendo que cada produtor prepara a ou as suas receitas. É geralmente prensado ou processado. Opções com recheio de trufas são uma delícia! Tem textura cremosa e amanteigada. Perfeito para servir como entrada, servido frio ou morno.



- **Mousse de Foie Gras**, que é uma espécie de emulsão temperada. Pode ser usado em aperitivos, molhos e saladas.



## Para saber

A região do *Périgord* na França é a maior produtora de **Foie Gras** do mundo, sendo responsável por 80% da produção mundial.



*Mapa da França, com destaque para a região do **Perigord**.*

O método de alimentação forçada dos animais (*gavage*) é o motivo da polêmica em torno da iguaria. Os animais são alimentados por tubos colocados na garganta, método considerado cruel por muitos. Alguns países proíbem a comercialização de **Foie Gras** por conta desse método de alimentação.

Porém, pesquisas comprovaram que este tipo de alimentação não causa sofrimento ao animal, visto que os mesmos não apresentam hormônios ligados ao *stress*, comum em quadros de sofrimento. Existem também muitos produtores que produzem **Foie Gras** de excelente qualidade com outros tipos de tratamento de engorda, que não incluem alimentação forçada.

Se você quer provar ou continuar comendo, mas não concorda com a técnica da *gavage*, busque comprar/consumir de produtores que não usam esse método.

### **Para comprar**

Antes de sair às compras, é preciso conhecer alguns detalhes que fazem a diferença. Escolha os que pesem menos de 1/2kg (perdem menos gordura na hora de preparar); os que tenham aparência pálida (amarelados ou rosados, nunca os acinzentados); os sem hematomas; os embalados a vácuo (se entrar ar, oxida e a aparência após o preparo não é apetitosa).

Degustei **Foie Gras** em situações bem diversas: restaurante na França, evento de *street food*, na casa de amigos e em casa. Por isso minha experiência de compra (e por consequência, indicação de onde comprar *foie gras*) é um tanto limitada. *Entier*, comprei diretamente de um produtor na feira de Natal de Bruxelas (e é este da foto abaixo). *Blocs* e *mousse* do **Carrefour** e de uma loja em Paris, o [Godard](#) – que é especializado em **Foie Gras** e **Trufas**.



***Foie Gras de Canard (pato) que comprei direto de um produtor do Perigord na Feira de Natal em Bruxelas.***



*Algumas delícias adquiridas no Godard em Paris.*

### **Para preparar**

*Com torradinhas:* experimente preparar torradinhas de pães adocicados (como de figo) para petiscar com *bloc de foie gras* ou *mousse*. Mantenha na geladeira pelo menos 24h antes de preparar. Retire da geladeira duas horas antes de comer, para servir em temperatura ambiente. Geleias ou *shutney* de frutas também combinam muito com a iguaria.

*Escalope:* corte a peça em escalopes de aproximadamente 80 g tempere com sal e pimenta. Para que ele não “grude” na faca, corte após banhar a lâmina em água quente. Aqueça bem uma frigideira antiaderente e sele dos dois lados, até que ambos estejam dourados (cerca de 3 a 3 minutos, cuidado para não derreter todo o foie!). Sirva sobre o filé (Filé Rossini), sobre uma fatia de pão ou brioche, com salada, frutas ou cebola caramelada.



*Foie Gras com salada e pêra caramelizada.*