

RECETTE TERRINE DE FOIES DE VOLAILLE MAISON

WWW.SENSOUSSI.COM

attention recette maison et sensée être light!



Ingrédients

- 350 g de foies de volaille (500g, eut été possible)
- 1 petite tranche d'escalope de poulet (150g)
- 1 oignon
- 1 jaune d'oeuf
- lait, 2 tr de pain de mie ou 3 de pain grillé
- 1 CAC de sel fin, poivre, graines de coriandre ou bais rouges
- Laurier feuilles, clous de girofle

Préparation

- Dégraisser, enlever les veines des foies
- Porter à ébullition, écumer dans de l'eau légèrement vinaigrée, départ eau froide (j'ai mis un oignon piqué de clous de girofle)
- Faire tremper la mie ou pain grillé dans le lait
- Mixer viandes, jaune d'oeuf, oignon, sel, mie imbibée de lait
- Ajouter à cette pâte les graines de coriandre
- Placer la pâte dans une terrine à couvercle, poser feuilles de laurier et quelques baies sur le dessus



Variante

Envie de faire des essais:

- d'un côté j'ai mis des cornichons coupés en tranches: terrine cuite cela n'a rien apporté, je ne recommande pas
- de l'autre côté, j'ai mis quelques lamelles fines d'orange maltaise: délicieux

Cuisson

Four préchauffé à 160°C: couvert, 10 minutes

Puis four 220°C: 15 minutes

NB: ne pas trop cuire....

