

RECETTE TERRINE DE FOIES DE VOLAILLE MAISON
VARIANTE "GRAS CUITE"
WWW.SENSOUSSI.COM

attention recette maison et sensée être light!



Ingrédients

- 500 g de foies de volaille
- 2 oignons
- 1 jaune d'oeuf
- lait, 3 tr de pain de mie
- 1,5 CAC de sel fin, poivre, graines de coriandre ou baies 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 (je laisse 1 ou 2 clous de girofle)
- 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

Cuisson au bain marie

Four préchauffé à 160°C: cuisson 30 minutes

Puis four 220°C: 5 minutes sans couvercle

NB: ne pas trop cuire....

